



Compendio
de herramientas de
autocuidado
y **sanación**



Compendio de herramientas de autocuidado y sanación es una publicación de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC, Casa La Serena y la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos –IM-Defensoras-.

Contáctanos:

<https://consorciooaxaca.org/>

<https://im-defensoras.org/es/>

Las imágenes de este material son parte del archivo de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca, Casa La Serena, Capacitar Internacional y propiedad de su autor (a) aquellas tomadas de internet.

Se permite la reproducción total o parcial siempre y cuando se cite la fuente.
Abril, 2020.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	06
---------------------------	----

MAPA CORPORAL: DIALOGANDO CON MI CUERPO	08
--	----

Propósito	09
-----------------	----

Introducción.....	09
-------------------	----

Desarrollo.....	09
-----------------	----

Conclusión del Ejercicio.....	12
-------------------------------	----

LA RELACIÓN DE LOS ÓRGANOS CON LAS EMOCIONES EN LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA	14
--	----

Introducción.....	15
-------------------	----

El hígado.....	15
----------------	----

Los riñones	16
-------------------	----

Los pulmones	17
--------------------	----

La piel	18
---------------	----

Las articulaciones	19
--------------------------	----

El útero	20
----------------	----

HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO EMOCIONAL	21
--	----

Dedos para Descargar Emociones Fuertes.....	22
---	----

Sostener el Cuerpo para Trauma y Ansiedad.....	25
--	----

Drenar el Dolor.....	26
----------------------	----

Switching.....	27
----------------	----

Técnica para la Liberación Emocional – EFT.....	28
---	----

Movimientos Especiales de Polaridad.....	29
--	----

HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO ENERGÉTICO: CHAKRAS	32
--	----

Teoría De Los Chakras.....	34
----------------------------	----

Viaje a través de los Chakras.....	36
------------------------------------	----

Parte 1. Revisión Del Cuerpo.....	36
-----------------------------------	----

Parte 2. Viaje a través de los Chakras.....	37
---	----

Parte 3. Regreso al Momento Presente.....	42
---	----



HERBARIO DE LA MEDICINA TRADICIONAL MEXICANA	44
Aguacate.....	45
Ajo.....	45
Albahacar.....	46
Anís estrella.....	46
Chayote.....	47
Cola de caballo.....	47
Epazote.....	48
Guayaba.....	49
Hierbabuena del monte.....	50
Hierba santa.....	51
Higuerilla.....	51
Orégano.....	52
Lavanda.....	53
Níspero.....	53
Pingüica.....	54
Poleo.....	54
Romero.....	55
Ruda.....	56
Sábila.....	57
Tomillo.....	58
<hr/>	
TES/ INFUSIONES	60
Preparación.....	61
Té digestivo.....	61
Té relajante.....	61
Té Eleva el Sistema Inmunológico.....	61
<hr/>	
VAPORIZACIONES VAGINALES	62
¿Cómo hacer una vaporización?.....	63
Apapacho sanador.....	64
Aliento femenino.....	64
<hr/>	
BAÑOS DE HIERBAS PARA LA SANACIÓN	65
Baño para la depresión.....	66
Baño para energizar el cuerpo.....	66
Baño para las malas vibras.....	67

DIETA PARA LA DESINTOXICACIÓN Y DEPURACIÓN	68
Propósito.....	69
La dieta.....	69
Recomendaciones generales.....	69
Opciones de Desayunos.....	70
Opciones de Colaciones: una para la media mañana y una para media tarde.....	71
Comidas.....	71
Tercer tiempo: Opciones de Platos fuerte.....	72
Opciones de Cenas.....	73
<hr/>	
JUGOS	74
Jugo Alcalino.....	75
Jugo Digestivo, Ayurvédico.....	75
Jugo para Fortalecer el Sistema Inmunológico.....	76
<hr/>	
REFLEXOLOGÍA PODAL	77
Forma y Duración del Masaje.....	79
Zonas Reflejas de los Pies.....	81
<hr/>	
SONIDOS CURATIVOS	82
Desarrollo.....	83
Hígado, Vesícula Biliar.....	84
Corazón, Intestino Delgado.....	84
Bazo- Páncreas, Estómago.....	85
Pulmón, Intestino Grueso.....	85
Riñón - Vejiga.....	86
Conclusión del ejercicio.....	86
Tabla Sonidos Curativos.....	87
<hr/>	
PARA DISMINUIR O EVITAR EL INSOMNIO: MEDIDAS PARA EL BUEN SUEÑO	88
<hr/>	
Notas	92



INTRODUCCIÓN

Las activistas y defensoras de derechos humanos vivimos y ejercemos nuestra labor en contextos de violencia estructural y patriarcal que implica enfrentar cotidianamente un alto riesgo para nuestra seguridad, bienestar y en ocasiones hasta nuestra vida. Esta realidad nos impone una dinámica colectiva extenuante, elevados niveles de estrés y afectaciones para nuestra salud física, mental, emocional, energética y espiritual.

Atender y contrarrestar las afectaciones, manejar y descargar las emociones sin reprimirlas ni dañarnos, sanar las heridas y prevenir desgastes, forma parte de la protección integral de las defensoras y activistas. A nivel individual y colectivo es necesario generar hábitos de cuidado y autocuidado así como acuerdos dentro de nuestras organizaciones que nos permitan sentirnos acompañadas, protegidas, escuchadas y saludables.

A lo anterior, hay que sumar el complejo contexto que la pandemia del Coronavirus nos trae en estos tiempos. Estamos seguras que escuchando nuestro cuerpo y siendo sororarias podremos juntas salir de esto. Para ello, les proponemos fortalecer las siguientes dimensiones:

Dimensión física: Poner atención a nuestro cuerpo y aumentar la conexión con lo que sentimos, con las dolencias, cuidar nuestros órganos, escuchar las señales o síntomas, procurar atender sus necesidades. Incluye la alimentación, el sueño, descanso, atención médica y de terapias de sanación diversas, entre otros.

Dimensión emocional: Poner atención a nuestros sentimientos y emociones, poder expresarlas para no acumular los dolores, rabias, tristezas forma parte del cuidado que necesitamos las defensoras. Las emociones y sentimientos son una poderosa herramienta para nuestra protección. Necesitamos aprender ejercicios para manejar y descargar emociones cuando nos sentimos desesperadas, ansiosas, tristes y enojadas. Ello evita que se queden en el cuerpo y se conviertan en enfermedades

Dimensión energética: Las defensoras trabajamos con realidades muy difíciles y con frecuencia esto nos genera bloqueos en nuestra energía corporal y ambiental, por ejemplo nos podemos sentir “cargadas de mala vibra” “con energía de muerte” “con desconfianza sin razón aparente”, etc. Sanar y limpiar los bloqueos de energía nos permite mejorar nuestro estado de esperanza, el ambiente de trabajo y aligerar las cargas que llevamos

Dimensión mental: La violencia patriarcal también daña nuestra mente, es decir lo que pensamos. Con frecuencia las defensoras tenemos pensamientos recurrentes que nos torturan y no nos dejan descanso, ideas que obstaculizan nuestro bienestar básico, como por ejemplo: “por mucho que trabajo no es suficiente” “nada va a cambiar” “como mujer no valgo”. Esto ocasiona desgaste, sufrimiento y daños que necesitamos hacer conscientes para modificar poco a poco y recuperar nuestro poder y valía.

Dimensión espiritual: Reconocer el beneficio de todas aquellas prácticas, símbolos y rituales que las mujeres defensoras realizamos para sentirnos conectadas con la vida, la naturaleza, con la grandeza de un poder colectivo transformador. Nuestros pueblos originarios tienen una gran riqueza espiritual que podemos recuperar para fortalecer nuestro bienestar e inspirar a nuestros movimientos por la justicia.

La serie de herramientas que te presentamos a continuación tienen como finalidad ayudarnos, de manera sencilla, a mejorar nuestro bienestar en estas dimensiones. Si las practicamos de manera consciente y cotidiana seremos capaces de obtener grandes beneficios.

¡Este compendio es tuyo! Te invitamos a que lo revises con calma y tomes el tiempo necesario para practicar cada una de las herramientas que te proponemos. Toma en cuenta que, éstas son apenas algunas de muchas herramientas para el autocuidado, cuidado colectivo y sanación que existen. Quizá tú conoces muchas más, así que confía en tu sabiduría y procúrate sensaciones de tranquilidad, bienestar y calma durante los tiempos que corren. ¡Juntas saldremos de ésta!





Mapa corporal: dialogando con mi cuerpo¹



Propósito

Con este ejercicio se pretende lograr la conexión con las señales del cuerpo y tomar conciencia de las necesidades a atender para expandir el bienestar. Aumentar la conciencia de sí misma a nivel físico, emocional y mental y energético.

Introducción

Nuestro cuerpo es una caja de sorpresas, produce y almacena la energía de vida y si recibe lo que necesita: cuidado, atención y buen trato tendremos un bienestar sostenido. Desde la medicina china y en general las visiones no occidentales señalan que cuando el cuerpo enferma es que hay bloqueos de energía, es decir, estancamientos que no permiten que siga su flujo natural. Nuestro cuerpo nos da señales todo el tiempo, nos guía acerca de lo que requiere para sentirse bien y también cuando hay necesidades no satisfechas.

Este ejercicio es un viaje imaginario que permite la conexión profunda con una misma para “darme cuenta” de los dolores o malestares, emociones, pensamientos y fortalezas que se expresan en las distintas partes de mi cuerpo, en mis órganos, en mi ánimo.

Es útil para realizar un autodiagnóstico sobre cómo está mi cuerpo, emociones, pensamientos y fortalezas en ese momento y a partir de ello tomar acciones y medidas para promover un mayor bienestar.

Desarrollo

Este ejercicio tiene tres partes:

1. Conectar con tu cuerpo a partir de un viaje imaginario
2. Autodiagnóstico a partir de un mapa corporal
3. Autorreflexión y oportunidad para actuar hacia tu bienestar

1. Viaje imaginario:

En esta parte se hace una fantasía guiada por ti misma para explorar dolores, malestares y fortalezas del cuerpo y los estados de ánimo que prevalecen actualmente en tu vida.

Para iniciar puedes colocarte en un lugar tranquilo y cómodo que te permita acostarte boca arriba, puede ser en un tapete o colchoneta, de preferencia no uses almohada Tus pies y tus manos están sueltas y descansando. Cierra tus ojos y empieza a respirar, a poner la atención en la entrada y salida del aire por tu nariz, permanece consciente de tu respiración y deja que vaya tomando su propio ritmo. Percibe cómo la respiración te va trayendo una sensación de calma.

Estando así en esa calma te invito a ir recorriendo despacio todo tu cuerpo iniciando con los dedos de tus pies, tu empeine, talones, la planta de tus pies. Percibe si los sientes pesados, hinchados, ligeros, adoloridos, punzantes. Ve recuperando todas las sensaciones que van surgiendo, si percibes dolor, ardor y también si sientes que tus pies son fuertes y están bien plantados, ¿qué sientes? Recorre con tu imaginación tus pies todo el tiempo que necesites hasta terminar.

Ahora ve subiendo a las pantorrillas y repite la experiencia, luego ve hacia las rodillas y permítete dialogar con ellas, ¿las sientes rígidas, te duelen? ¿las sientes fuertes y flexibles al mismo tiempo? ¿están hinchadas?... recuerda, toda la información que surja es útil para ti. Ahora enfoca la atención en tus muslos... luego sube hacia tu vientre e imagina tus órganos sexuales, intestinos, vejiga ¿dónde se acumula la tensión? ¿qué sensaciones son más frecuentes? Recorre toda la zona y permite que tus órganos dialoguen contigo. Revisa tus caderas, tus nalgas, tu cintura.

Explora todo tu abdomen ¿cómo lo sientes? ¿inflamado? ¿ligero? Viaja por tus órganos, el hígado, el estómago, el bazo. ¿qué sentimientos o emociones son más frecuentes en tu vida actual? ¿hay enojo prolongado, impotencia, tristeza, bienestar/alegría?

¿De qué otras cosas te das cuenta?

Visualiza ahora tus pechos, ¿cómo los sientes? ¿tienes bolitas o quistes? revisa tus pulmones, has conciencia si puedes respirar profundo o si es corta tu respiración...ve hacia tu corazón y pregúntale cómo está? ¿qué sentimientos guarda? sube hacia tu garganta, tu cuello y date cuenta si has guardado cosas en tu garganta, dolores o enojos no expresados, tu cuello está rígido, adolorido corto, ¿cómo lo sientes? sólo date cuenta...

Ahora ve hacia tus hombros y checa si los sientes muy arriba hacia las orejas, si están adoloridos, fuertes...ve a tus omoplatos, a tu espalda, revisa tu columna, viaja por toda tu columna de la cintura hacia tu cuello...hay dolor?

Finalmente visualiza tu cabeza, tu cerebro, por la parte trasera, arriba del cuello checa si sientes pesadez, si lo sientes saturado, si hay dolor o no. Checa tu cuero cabelludo...ahora ve hacia tu cara, recorre tu frente, tus ojos, cejas, tus orejas, nariz, tu boca, ¿cómo te ves? ¿tu cara es tranquila? ¿rígida? ¿cómo sientes tus mandíbulas?. Checa todas las partes de tu cara...

Cuando hayas terminado puedes poner atención en tu respiración durante unos minutos, siente cómo el aire entra y sale y ten confianza en que ese ejercicio de respirar trae un bienestar silencioso y profundo. Cuando estés lista puedes abrir los ojos.

2. Autodiagnóstico: tu mapa corporal. *(Necesitas una hoja de papel y un bicolor)*

En esta parte del ejercicio se trata de que puedas poner en papel lo que visualizaste en tu viaje imaginario. Para ello puedes hacer una silueta pintada en hoja de papel por delante y por detrás y de cuerpo entero (ver imagen).

En esa silueta puedes ir marcando de color azul las zonas de bienestar, aquellas partes que percibes fuertes, vigorosas y con color rojo dibuja aquellas que te indicaron malestar o dolencias. También puedes agregar palabras clave en diversas zonas, por ejemplo, en la cabeza pueden ir "frases o ideas que me atormentan", también palabras que nombren los estados de ánimo por ej. "estoy triste"

Trata de expresar dentro de la silueta todas las informaciones que te surjan, busca hacerlo de la manera más detallada. Es importante que no reprimas lo que salga de ti. Cuando hayas terminado la silueta toma unos minutos para mirarla y percibir cómo te sientes con tu creación.

3. Autorreflexión y oportunidad para actuar hacia tu bienestar

En esta parte la idea es que escribas tu experiencia con el ejercicio. Hay muchas formas de poder hacer esta reflexión, puede ser una carta dirigida a ti misma o a una amiga en la que compartas de qué cosas te das cuenta, dónde percibes tus fortalezas, cuáles son tus zonas vulnerables, las que requieren cuidado y atención, qué sentimientos se presentaron.

Es importante que al mismo tiempo que te das cuenta de las zonas vulnerables puedas también reconocer aquellas partes que te dan fortaleza y bienestar. En este recuento reflexivo puedes identificar algunas acciones que puedes realizar para aumentar tu bienestar.

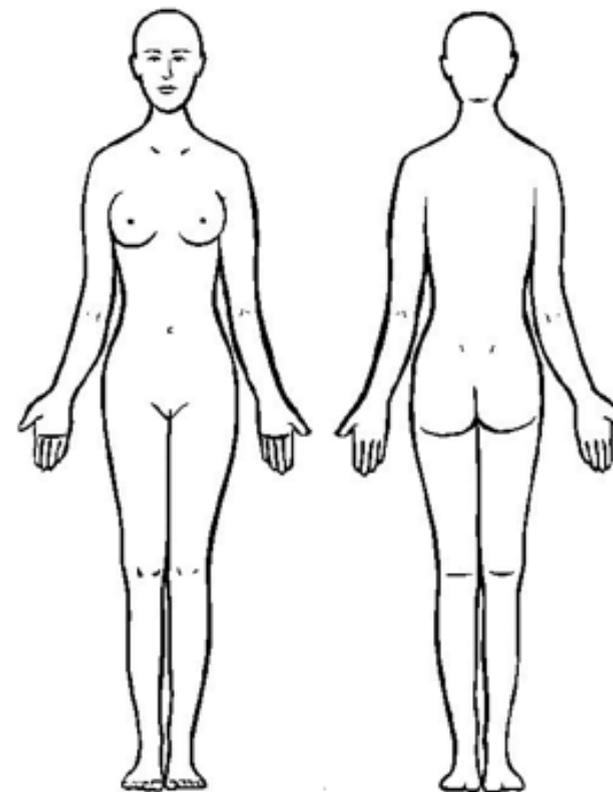
Este ejercicio se puede realizar sola o lo puedes realizar en diálogo alguien de tu confianza. Resulta muy enriquecedor cuando se puede compartir con otras personas.

Conclusión del ejercicio

La vida cotidiana y las múltiples ocupaciones que tenemos las mujeres nos generan un alto nivel de estrés que muchas veces se prolonga y nos impide conectar con las señales y necesidades que nuestro cuerpo expresa. Es frecuente que nos acostumbremos a vivir con dolores y malestares, sentimientos reprimidos o estados de ánimo (tristeza, enojo) que se vuelven crónicos disminuyendo nuestro bienestar.

Para promover nuestro cuidado y bienestar es importante volver a conectarnos con nuestra sabiduría orgánica, es decir, con esa voz interior que sabe exactamente lo que necesitamos para sentirnos en equilibrio y bienestar. Esa voz se manifiesta de muchas formas: cuando tenemos ganas de descansar, de bailar, de reír, cuando sentimos hambre, sueño etc. Sin embargo, cuando no la escuchamos se puede manifestar con malestares, dolores o enfermedades.

Ejercitar nuestra escucha interior es una herramienta poderosa para aumentar nuestro bienestar. Ser conscientes de las necesidades y atenderlas oportunamente es una práctica que nos permitirá un mayor bienestar.





La relación de los órganos con las emociones en la medicina tradicional china²



Introducción

Los contextos y defensas que viven las activistas y defensoras narran su historia en primer plano, el cuerpo físico, cuerpo que guarda síntomas, relatos no contados por la palabra, o pocas veces compartidos. Ese cuerpo que se ha acostumbrado a convivir con diferentes malestares, dolores y emociones que surgen de momentos de estrés, tensión, miedos, enojos que nos impiden sentirnos en total libertad y bienestar.

Dar luz a la estrecha relación que tiene cada uno de los órganos con esos sentimientos, nos da un abanico de sensaciones de calor, frialdad, acidez y/o ardor que no sólo se relaciona con lo que sentimos sino con los pensamientos que están anidados en lo más profundo de nuestro ser, las células, fibras musculares, huesos etc, nos envían mensajes de atención para cuidar nuestra vida con consciencia.

Este texto es un acercamiento a un principio de la Medicina China, donde cada órgano aloja una emoción, es decir, la relación que existe en aquellas situaciones que nos hicieron pasar malos o buenos momentos a los que nuestro cuerpo ha reaccionado, y se quedan anclados al paso del tiempo. Es una provocación para mirarnos, nombrarnos en primera persona y construir desde ahí con el colectivo los caminos para el cuidado y sanación.

El hígado

El hígado es el poderoso estratega que planea el conjunto de actividades del organismo, almacena y conserva la sangre; permite adaptar el organismo a cambios extremos de clima; descompone, almacena y reconstruye la materia; controla músculos y tendones. Cuando la actividad muscular es intensa, el hígado cede parte de la sangre almacenada a los músculos.

Sus funciones nos dejan un mensaje, cuando aparecen vicisitudes, contrariedades y nos generan la sensación de sobrecarga y frustración por no lograr la tarea de reconstruirse o poner límites; la ira y el enojo no expresados o guardados durante mucho

tiempo, se acumulan aquí: se inflama, se calienta y se satura. Cuidarlo es bajar el calor que una tiene dentro, aceptar que no siempre se tiene la razón, que no todo es culpa de los otros sino que la solución está en voltearse a ver con bondad y aceptar lo que sucede.

Unas de las señales que el hígado manda para prestarle atención, es la piel, enrojecernos o tener manchas oscuras en el rostro; también sentir el sabor amargo en el boca, que no tiene nada que ver con lo que se ha comido, es un amargor profundo; los calambres constantes; visión borrosa y uñas delgadas, secas y frágiles son formas en que se manifiesta.

El agua le devuelve la frescura y fluidez para deshacerse de la ira, los alimentos verdes frescos le purifican y llenan de nutrientes las células; las harinas y las grasas no son bienvenidas cuando los síntomas son fuertes.

Los riñones

Este par de riñones regulan las aguas del cuerpo; en ellos se conserva la esencia vital; tiene la capacidad creativa para transformar la energía y las sustancias que el cuerpo necesita.

¿Alguna vez te ha pasado que al orinar sientes ardor? Los riñones se han deshidratado, similar a como se deshidratan las pasas, puede ser porque no has tomado mucha agua, has salido a territorio y no hay las condiciones para poder ir constantemente al baño, o a veces tienes tantas cosas que hacer que se te ha olvidado tomar un vaso de agua en el día, o tal vez has tenido miedo de que haya represalias por tu labor, que tú sabes que es legítima y justa pero no siempre se acompaña por la razón de los poderes.

La cortisona que se libera con el estrés libera la energía necesaria para proteger la vida, la que nos ayuda a luchar, a reaccionar, pero cuando son constantes las tensiones y los estados de alerta, la energía vital de este órgano empieza a verse afectado. El miedo o susto, es una alerta de supervivencia que nos moviliza

para salvarnos, nos impulsa a “crear” nuevas formas de realizar las tareas o pedir ayuda. Cuando la emoción nos paraliza, nos da terror, por lo que la energía vital se ve disminuida y afecta la médula ósea y algunas funciones del cerebro.

Reconocer el miedo, nombrarlo y aceptar que somos vulnerables a lo que sucede a nuestro alrededor es necesario, y esto no significa que no hagamos algo, nos coloca en la consciencia y una alerta gentil para tomar acciones o decisiones que ponen en el centro el cuidado.

Los pulmones

Estos grandes hermanos no detienen su trabajo ya que controlan y distribuyen la energía a través de la respiración, de cada inhalación y exhalación; expulsan las impurezas del organismo, controlan la piel y los poros; se reflejan en la nariz; llevan el aliento de vida a cada rincón del cuerpo y se relacionan con la comunicación desde el habla.

Los pulmones nos hablan de la emoción que se ha quedado atorada y no has volteado a mirar. ¿Cuántas veces te has enfermado de gripa en este año? Probablemente necesites de un jugo con mucha vitamina C para reforzar tu sistema inmunológico, pero también te has preguntado ¿Cuántas veces te has dado el tiempo o permiso para llorar? La tristeza nos aparece cuando no hemos dado lugar a esas pérdidas con las que las defensoras estamos familiarizadas en nuestro día a día: han desaparecido a alguna compañera, el río de la comunidad está a punto de secarse por completo, has perdido a una gran amiga de lucha o sientes que no eres escuchada. Nos han repetido -el sistema patriarcal- que llorar es una forma de debilidad, que no nos pueden ver tristes porque quedaríamos expuestas.

Si no le hemos dado tiempo a reconocer lo que nos pasó, hablarlo o llorarlo, los pulmones nos recuerdan que lo que no sale en lágrimas saldrá como escurrimiento o flujo nasal, sinusitis, roncquera. Y si no escuchamos estos síntomas, la tristeza será

más profunda, la melancolía se hará una compañera de nuestras noches o silencios.

Respirar profundamente, meditar, vivir los duelos y darles espacio suficiente, acercarnos con las amigas a contar lo que apachurra nuestro corazón dará apertura y fuerza a los pulmones para “soltar” lo que nos tiene oprimidas.

La piel

El órgano más grande del cuerpo, de diferentes tonalidades con diferente grosor, nos refresca el calor de adentro y de afuera, nos hace experimentar las diferentes texturas y temperaturas de lo que está fuera de nosotras. Es protectora, es el primer contacto cercano con las otras/os, nos abraza, nos eriza, nos hace sentir placer.

Las alergias, dermatitis, psoriasis, urticaria son una llamada de atención de cómo estamos manejando el estrés, esos pensamientos de tener que resolver todo, que nosotras solas podemos resolver una situación, que no hemos dicho “no puedo con esto” y en su lugar seguimos sobre exigiéndonos para cumplir. El mundo exterior puede generarnos alergia, enrojecimiento, comezón porque no podemos o no queremos aceptarlo, porque nos duele, nos frustra, nos entristece. Y según el lugar donde suceda nos da luz de lo que podemos indagar de nosotras. Hace muchos años cuando una amiga, buscaba su lugar, su poder e identidad, se sentía avasallada por la realidad de con quien estaba, no era consciente de ese panorama, se le comenzó a abrir la piel de la pierna y le salía líquido, era muy doloroso e incómodo. Visitó cantidad de dermatólogos y tratamientos; no fue hasta que ella puso límites en ese lugar y con esa persona, que sus heridas fueron sanando; los muslos son músculos de fortaleza, sostén, sensualidad.

La piel es el órgano que nos pone en contacto con lo que sucede afuera, es el primer escudo protector.

Las articulaciones

Los huesos son los grandes antepasados de nuestro cuerpo, están hechos por los elementos básicos con que la vida se formó, ellos son los que sostienen el esqueleto completo, son duros y livianos, no necesariamente rígidos.

Los huesos largos necesitan articulaciones que los unan, pequeños huesos que faciliten moverse, avanzar, alzar, doblar. Todos son importantes pero los que más sufren las defensoras: las rodillas y la cadera. ¿Cuántas de las defensoras no han tenido dolores en la rodilla? Pueden ser causados por el sobrepeso, por la vida sedentaria de no hacer ejercicio más que caminar para tomar el bus, y esto por razones más profundas que el simple hecho de no querer, a veces da miedo caminar en los espacios públicos cuando hemos recibido agresiones, a veces vamos cargando mucho peso de las luchas, de las historias de las compañeras, de las tristezas, de los enojos colectivos que hacen el andar más pesado. Y la rodilla lo resiente, porque solemos ponerla rígida, el control estira los ligamentos, el control pone tieso al musculo, el control atrapa la rótula impidiendo moverse. Miedo a movernos, a caminar, a tomar decisiones, a sentir el descontrol. Para dar un paso adelante tiene que flexibilizarse todo.

Lo mismo pasa con la cadera, ese espacio que acuna la sensualidad, la cadencia, el sentido de valernos por nosotras mismas. El patriarcado nos ha limitado el andar desde el gozo y placer, y de la libertad de elegir y tomar decisiones por nuestra cuenta. Se ha vuelto tieso este movimiento tan natural, tan equilibrado. Resulta benéfico movilizar poco a poco nuestra cadera, con movimientos circulares, con el baile sensual que nos conecte con el gozo y el disfrute por la vida y por nuestro erotismo. Las caderas representan uno de los lugares que más represión han recibido y heredado por la cultura patriarcal y quitarle esa rigidez forma parte de nuestra liberación.

El útero

El útero es el segundo corazón, es el que palpita con las emociones que nos circundan ¿alguna vez has sentido cómo se contrae el útero cuando alguien te persigue o cuándo te dan cólicos tan fuertes después de una discusión y terminan tumbándote en la cama? En él sientes niveles de adrenalina, de frustración y de enojo y también es el primero que te conecta con tu femineidad. Y no es el término romántico que nos han enseñado desde pequeñas: las niñas deben ser más suaves, tranquilas y dóciles, o aquello que nos dicen de que una mujer femenina es aquella que viste y se arregla para ser atractiva a los otros. El término femenino al que nos referimos, es ese poder que tienes de gestar vida, y no en el sentido reproductivo que nos imponen, sino a la capacidad de dar vida, no sólo a humanos sino a proyectos, sueños, ideas.

Este órgano también nos remite al placer, al goce per se. ¿Cuánto nos ha costado tocar esa sensación excitante del placer?, si alguna vez hemos vivido un abuso o las relaciones están orientadas al gusto de los otros, nos reprime no sólo la sensación, nos reprimen las ideas de que no tenemos derecho a sentirlo, y nos cerramos para no sentir dolor. El útero lo reconoce y nos lo hace saber con miomas, sangrados exagerados, coágulos con sangre muy oscura, desaparición de la menstruación por meses, incluso hasta por años.

Ponerle atención nos ayuda a integrar ese poder de crear y dejar de ser predominantemente masculinas -hemos aprendido conductas, formas de pensar y hacer para poder sobrevivir a este mundo-, a escuchar a las otras mujeres que desde la suavidad e intuición también transforman y construyen. Es escuchar los ciclos de la vida para sembrar en colectivo.



Herramientas para el
manejo emocional³

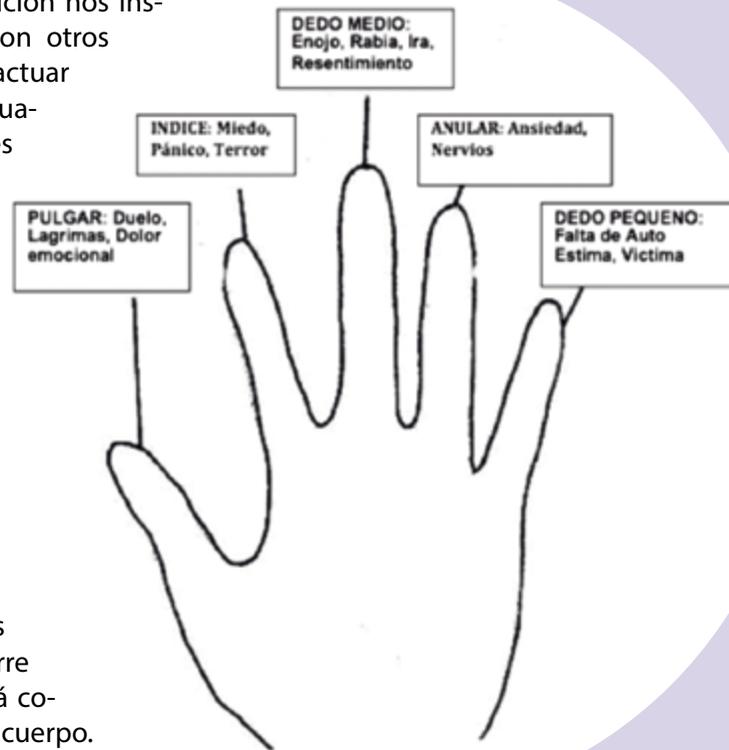


Dedos Para Descargar Emociones Fuertes⁴

Unos de los efectos del estrés traumático es la experiencia de las emociones fuertes. Durante la reacción de “lucha-huida” frente a un peligro o crisis, hay emociones y sensaciones que laten en todo el cuerpo – miedo, cólera, ira, ansiedad, etc. – Las emociones pueden imaginarse como ondas de energía que pasan a través de la mente-espíritu-cuerpo. Las emociones de acuerdo a Daniel Goleman (1994), en Inteligencia Emocional, son “impulsos para actuar, los planes instantáneos para manejar la vida que la evolución nos instaló”. Tenemos en común con otros animales el impulsos para actuar o reaccionar en diferentes situaciones. Con los altos poderes de la mente, también tenemos la capacidad de negar nuestros sentimientos y reprimirlos, con lo que la energía queda en el cuerpo-espíritu-mente y puede manifestarse luego como migraña, desorden estomacal, quijada apretada, hombros tensos o un comportamiento pasivo-agresivo.

La teoría tras la practica es que a través de cada dedo corre un canal de energía que está conectado con los órganos del cuerpo. Al agarrar cada dedo usted puede sacar y balancear el flujo de energía .

Cuando usted se abraza un dedo, usualmente en un minuto o dos sentirá pulsar la energía o una sensación de latido. Esto significa que la energía esta fluyendo y balanceándose y pronto la fuerte sensación o emoción pasa. Muchas de estas maneras



de agarrarse los dedos se hacen natural e inconscientemente, le invitamos a que empiece a observar como se coge los dedos y manos en diferentes situaciones y como esto se relaciona con sus sensaciones y emociones.

Usando las manos se puede descargar la emoción bloqueada, La emoción es como una ola que se mueve por el cuerpo. Cuando tratamos de parar o controlar esa ola, la emoción queda bloqueada en el cuerpo.

Para aliviar esa emoción sólo necesitamos sostener cada dedo correspondiente a la emoción.

Instrucciones

Cuando sienta una emoción fuerte, abrazar el dedo con la otra mano y sostenerlo por 2-5 minutos hasta que el nivel de la emoción baje.

Por cada dedo existe una conexión de la energía que corresponde a una emoción como los mostramos de la siguiente manera:



1. Pulgar: es para las lagrimas, dolor y pena emocional. Agarrarse los dedos no impide las lagrimas o el dolor, pero permite que la energía se mueva hasta que la persona se calma. Agarre el pulgar, respire profundamente y exhale el dolor y la pena que siente. Agárrese el dedo hasta que sienta una pulsación de energía.

2. Índice: es para el miedo, es importante escuchar el miedo como una/o escucharía a un guía. El miedo puede decirnos muchas cosas sobre nuestro medio ambiente, nuestro bienestar físico y nuestro crecimiento. Es lo que hacemos con el miedo lo que es importante. Si tiene miedo, en vez de paralizarse, agarre su dedo índice para tomar una decisión sabia en la situación – huir, quedarse o reaccionar. Con el estrés traumático una persona puede sentir pánico continuamente en su cuerpo-mente-espíritu. Usar el dedo índice es una buena manera de aprender como trabajar con el miedo, en vez de ser una victima del miedo. Mientras se agarra el dedo índice, exhale y deje ir el miedo, e inhale coraje y fuerza de ser.

3. Medio: es para la cólera y la rabia. La cólera es una emoción natural y normal en muchas situaciones, La furia puede dar como resultado la violencia hacia otras o hacia nosotras mismas. Actuar sin violencia significa que reconocemos la injusticia y la cólera en una situación y que escogimos actuar con justicia y paz. La ira reprimida o la negación de nuestras propias profundidades de furia, puede resultar en un comportamiento pasivo-agresivo o en muchos síntomas físicos en el cuerpo que incluyen artritis, úlceras, migrañas y nudos en los músculos de varias partes del cuerpo. Agárrese el dedo del miedo, exhale y deje ir toda la furia y la cólera, inhale misericordia, energía y pasión creativa en su ser.

4. Anular: es para la ansiedad y el nerviosismo. Como mucha gente inconscientemente juega con sus anulares cuando está afligida y molesta por el constante ruido mental. El anular ayuda a descargar la innecesaria aflicción y ansiedad, guardando la energía para la acción. Respire profundamente y agarre su anular. Exhale, dejando ir todas las preocupaciones y ansiedad. Inhale con un profundo sentido de paz y seguridad en medio de los problemas de la vida, sabiendo que está respaldada y cuidada espiritualmente.

5. Meñique: es para la autoestima cuando una se siente victima de las circunstancias. Sujetarse el meñique es una manera de controlar los sentimientos de indignidad y baja autoestima. Para dejar de sentirse como victima, es importante primero reconocer los que se consigue cuando uno se siente de esa manera – atención, lastima, la preocupación de las otras. Situarse en un estado de poder y autoestima da muchas recompensas y un verdadero sentido de aprecio ante los ojos de los demás. Agárrese el meñique, respire profundamente, exhale y deje ir la inseguridad y la falta de autoestima. Respire agradeciendo y apreciando el regalo de la vida.

Sostener el Cuerpo para Trauma y Ansiedad⁵

Esta técnica aporta paz y tranquilidad a las personas que atraviesan por una situación traumática y que manifiestan angustia, ansiedad, temor, tristeza, desaliento etc. A través de esta técnica se hace una conexión directa con la energía de la persona afectada, por lo tanto es necesario estar muy centradas, tranquilas y conscientes de que van a compartir amor, paz armonía y tranquilidad con la persona atendida.

Es necesario tomarse unos minutos de silencio para iniciar el proceso, sobre todo protegerse y dar mucha luz y amor a la persona que lo necesita. Con cada parte que tocará, respirar profundamente imaginando el flujo de luz y energía por el cuerpo, mente, espíritu, relajando a la persona y enviando mensajes de amor, armonía, fortaleza y paz.

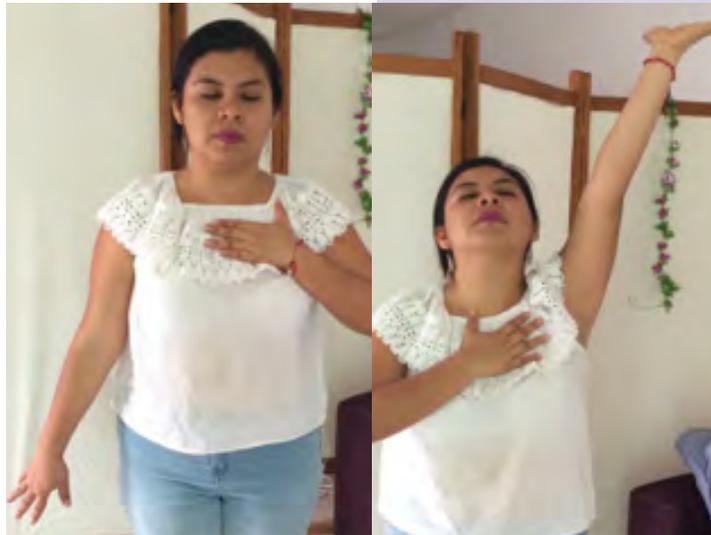
Instrucciones

1. Sostener la frente y la base del cráneo, colocando las manos suavemente sin tocar la cabeza. Por 3 a 5 minutos.
2. Sostener la coronilla con la punta de los dedos sobre la frente. Por 3 a 5 minutos.
3. Sostener los hombros. Por 3 a 5 minutos.
4. Sostener la parte sobre el esternón (pecho) y detrás del corazón (espalda). Por 3 a 5 minutos.



Drenar el Dolor

1. Poner la mano izquierda sobre el pecho y apuntar la mano derecha hacia la madre tierra.
2. Respirar profundo e imaginar el dolor entrando a la mano izquierda y saliendo por la mano derecha, fluyendo hacia la madre tierra.
3. Hacerlo por varios minutos y sentir menos dolor en la parte del cuerpo afectado.
4. Cambiar las manos. Levantar la mano derecha izquierda hacia el cielo e imaginar la energía y luz del cielo entrando por la mano. Poner la mano sobre el pecho.
5. Imaginar la energía del cielo llenando el pecho, hacerlo por varios minutos y sentir el calor de la energía.
6. Respirar profundamente llenando el cuerpo con luz y sensación.



“Switching” el Campo de Energía – para centrarse o corregir el flujo de energía⁶

“Switching” es un ejercicio muy beneficioso para calmarse y centrarse; para usar antes de meditación para centrarse, para aliviar la depresión o ansiedad; y para enfocar la mente y el espíritu. Cuando se trabaja con individuos o grupos, la práctica puede ser usada para calmar a alguien antes de terapia o para enfocar la energía de niños o estudiantes después del descanso en la escuela, antes de un examen, o antes de empezar la clase. Te invitamos a realizarlo siguiendo estos sencillos pasos:

- Sentarse cómodamente y respirar profundo.
- Cruzar el tobillo izquierdo sobre el tobillo derecho
- Extender las manos hacia el frente. Hacer una vuelta con las manos con los pulgares dirigidos hacia la tierra.
- Cruzar la mano derecha sobre la mano izquierda. Entrelazar los dedos de las manos formando un puño.
- Con un puño de las manos tocar el centro del esternón.
- Cerrar los ojos, respirar profundo y relajar todo el cuerpo. Imaginar que se puede bajar hacia un lugar en el centro de su ser. *(Se puede imaginar un centro debajo del ombligo en el centro del abdomen. Para la*

gente de China este centro se llama el Dantien. Para la gente de India es la Hara.)

- Relajar la lengua adentro de la boca y con la punta de la lengua tocar detrás de los dientes superiores.
- Respirar profundo y dejar ir todo los pensamientos. Descansar en paz y silencio profundo por algunos minutos.
- Después de dos o tres minutos, relajar las manos encima de las piernas. Respirar profundo y despacio abrir los ojos.
- Estirar las manos y los brazos. Suavemente hacer golpecitos con los dedos sobre la cabeza para estimular su cabeza y su energía.

Técnica para la Liberación Emocional – EFT⁷

Las técnicas para la liberación emocional fueron desarrolladas por Gary Craig y Gary Flint. Son muy útiles para desbloquear y sanar emociones fuertes, miedos, ansiedad, dolor emocional, enojos, memorias traumáticas, fobias y adicciones, así como para aliviar síntomas de dolor, como el dolor de cabeza o dolor del cuerpo.

La técnica se basa en la teoría del campo de energía del cuerpo, mente y espíritu, junto a la teoría del meridiano de la medicina oriental. Los problemas, traumas, ansiedad y dolor pueden causar un bloqueo en el recorrido de la energía en el cuerpo. Con golpecitos o acupresión en los puntos conectados con los canales o meridianos de energía pueden ayudar a desbloquear la energía congestionada y promover un recorrido fluido o sano de energía en el cuerpo y en el campo mental.

Práctica de la técnica para liberar energía

1. Piense en un problema que pueda servir para medir su nivel de ansiedad:

Elija para trabajar un problema, una preocupación, una fobia, una ansiedad, una memoria traumática, o algún pensamiento negativo. Usando una escala de 0 a 10 mida el nivel de ansiedad que siente cuando piensa en el asunto. (0 = nada de ansiedad y 10 = máximo nivel de ansiedad). Si se le dificulta medir la ansiedad con esta escala numérica, use escala más simple como por ejemplo: nada, poca, medio, mucha, o mucha – poca, o hasta arriba – hasta abajo.



2. Dar de 7 ó 9 golpecitos a los puntos de acupresión abajo identificados:

Respire profundamente mientras da los toquecitos con los dedos índice y medio en los puntos indicados:

1. Los puntos donde empiezan las cejas
2. Los puntos donde terminan las cejas
3. Los puntos en los pómulos, debajo de las pupilas
4. El punto debajo de la nariz
5. El punto en la barbilla, debajo de los labios
6. Los puntos unos 10cm, debajo de las axilas
7. Los puntos debajo de las clavículas por el esternón.



3. Toque el punto A que es al lado de la mano y repita 3 veces:

"A pesar de que tengo este problema, estoy bien, me acepto!"

4. Vuelve a repetir la secuencia presentada en los puntos 2 y 3:

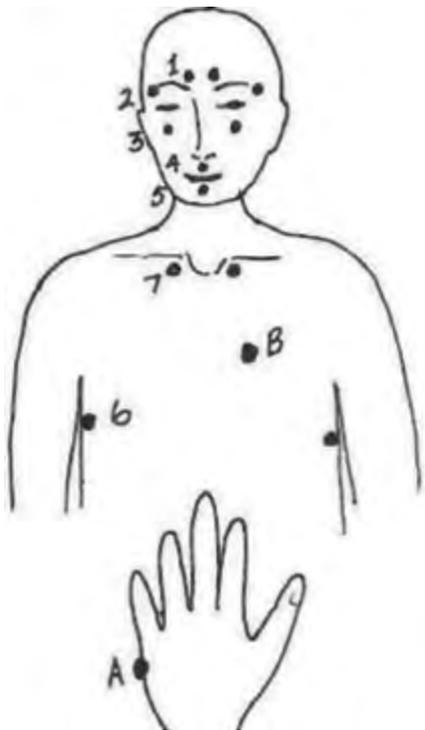
Repita esta secuencia hasta que su nivel de ansiedad haya bajado a 0-2

5. Dese masaje suave en el "punto adolorido" (punto B)

Dese masaje o presione muy suavemente en el punto Susceptible al dolor que se encuentra al lado izquierdo del pecho, unos 5cm debajo del lado izquierdo de la clavícula y 4 o 5 cm al lado del esternón.

Movimientos Especiales de Polaridad⁷

Los siguientes movimientos pueden realizarse solos o ser incluidos en una Sesión General de Polaridad. Estas son especialmente buenas para el estrés traumático el cual se puede manifestar como energía bloqueada en la cabeza y en el área del cuello.



Puntos de Energía de la Cabeza

Propósito: Aliviar dolores de cabeza, ansiedad, promover la paz y enfocar la mente.

Movimiento: La persona está recostada de espalda o se encuentra sentada en una silla. Usted está trabajando detrás de su cabeza. Ponga la cabeza de la persona apoyada hacia un lado e imagine 4 puntos en la ceja desde la nariz hasta la sien, y 4 puntos correspondientes en la base del cráneo al mismo lado. Con su dedo índice (aire -) en la ceja, y su dedo medio (fuego +) en la base del cráneo, apunte sus dedos el uno hacia el otro como si un rayo de luz o energía estuviese pasando entre sus dedos a través de la cabeza de la persona. Comúnmente usted sentirá energía pulsando durante este movimiento. Sostenga cada par de puntos 1-3 minutos, luego continúe con el siguiente, Para finalizar, sostenga la cabeza con sus palmas a los lados de la oreja, irradiando energía a la cabeza para traer sanación. Muévase al otro lado y repita el movimiento.



Puntos de Energía del Cuello

Propósito: Aliviar dolores del cuello, congestión, endurecimiento, bloqueo en la garganta.

Movimiento: La persona está recostada boca arriba o se encuentra sentada en una silla. Trabajando por detrás, imagine 4 puntos en la parte delantera izquierda del cuello alineados desde debajo de la mandíbula hasta la base del cuello. En la parte posterior diagonal derecha del cuello imagine otros 4 puntos alineados desde la base del cráneo hasta la base del cuello. Contacte los puntos frontales con su dedo índice (aire -) y los puntos de la parte posterior con su dedo medio (fuego +). Comience desde la base del cuello y vaya trabajando hacia arriba, sosteniendo los puntos e imaginando la energía moviéndose diagonalmente a través del cuello. Toque muy suavemente el lado del cuello para evitar la incomodidad. Finalice el movimiento con un sostenimiento del cuello.

Golpeteo de Mandíbula

Propósito: Aliviar la tensión en la mandíbula, garganta y cara

Movimiento: La persona está recostada boca arriba o se encuentra sentada en una silla. Usted está trabajando desde atrás de la cabeza de la persona. Ponga sus dedos en ambos lados de la cara y localice el hueso de la mandíbula. Golpetee ligeramente con la punta de sus dedos en los músculos y las mejillas alrededor de las dos articulaciones de la mandíbula por 1-3 minutos. También puede hacerse este movimiento a si mismo para desbloquear la tensión en la mandíbula.



Herramientas para el Manejo energético: chakras⁹



Las chakras son centros en el cuerpo que reciben, asimilan y transmiten una fuerza energética vital. La palabra sánscrita “chakra” viene de la cultura india y significa una rueda de energía. Los chakras coordinan la red de comunicaciones entre el cuerpo, la mente y el espíritu de la cabeza. Cada centro chakra expresa un nivel y calidad distinto de energía que se manifiesta en las actitudes, las acciones y las emociones. Aunque el sistema de 7 chakras viene de la cultura india, la intuitiva de la medicina Carolin Myss, en Anatomía de Espíritu, hace una comparación entre los chakras y los siete sacramentos de la cristiandad y el Árbol Kabbalah de la Vida del Judaísmo. Myss ve el sistema chakra como un arquetipo de la maduración de la persona en siete etapas. “Cada chakra representa una lección de vida espiritual o un desafío común a todos los seres humanos. Al manejar cada chakra, la persona adquiere un poder y un auto-conocimiento que se integra a su espíritu, haciéndola avanzar por el camino hacia una mayor consciencia.” Los chakras pueden pensarse como un mapa del viaje del alma. Para las personas que están sanando de estrés traumático el mapa de los chakras puede otorgar dirección en el proceso de recuperación. El sufrimiento y el colapso físico, mental y emocional pueden asociarse con frecuencia a los chakras y la liberación de energía. El trabajo con los chakras y sus energía es una forma directa de abordar el proceso de sanación y transformación.

Cada chakra está asociado con: una glándula, órgano o parte del cuerpo específica; una vibración específica de sonido o color; una capacidad mental, emocional o espiritual; y una lección y poder espiritual vital. Las disfunciones físicas y emocionales y la enfermedad en órganos, glándulas y distintas partes del cuerpo son causadas por desbalances o bloqueos en la energía de un chakra. Los bloqueos enlentecen o cortan la fuerza energética vital que normalmente fluye a través del cuerpo, resultando en problemas en el cuerpo, la mente y el espíritu de la persona. Un trabajo diario con los chakras es esencial para mantener a la energía fluyendo y balanceada.

Los chakras pueden considerarse desde el punto de vista de la energía que ingresa a nuestro cuerpo-mente-espíritu así como desde la energía que entregamos a otros y a nuestro ambiente. Nuestra familia, nuestra sociedad y nuestro ambiente físico influyen directamente en el flujo de energía que ingresa a nuestro sistema de chakras. Puede haber mucha o muy poca energía entregada o recibida a través de los chakras. Y a veces nuestro sistema de energías chakra puede estar tan entrelazado con el de otra persona que nos sentimos encadenados o atados a ella/ En algunas familias, culturas o países toda la sociedad puede estar atrapada o bloqueada en uno o más chakras. Por ejemplo, en un lugar donde hay gran pobreza y desesperación, la sociedad puede estar atrapada en el primer chakra o centro de seguridad. Una familia o sociedad que permite el abuso sexual de mujeres y niños puede estar bloqueada en el segundo chakra, el centro de la sexualidad. Y así sucesivamente. Los chakras son un tema amplio, así que para desarrollar material para uso efectivo con grupos, el libro tiene una aproximación en espiral y otorga:

- Una vista general de los chakras e información acerca de cada chakra
- Una visualización-Viaje a través de los chakras
- Métodos de auto-ayuda para balancear la energía de los chakras

Teoría de los chakras

No es necesario saber todo acerca de los chakras para comenzar a trabajar con su energía. Estemos o no conscientes de los chakras, la circulación sana de energía mantiene balanceado al sistema. Sin embargo, nos abrimos a beneficios y crecimiento aun mayores cuando trabajamos conscientemente con los temas y bloqueos conectados con cada chakra. A continuación hay un breve resumen de los siete chakras, acompañados por un detallado cuadro en las próximas dos páginas.

Primer Chakra – la Raíz – es el centro de seguridad y estabilidad, ubicado a la base de la columna, debajo del hueso púbico. Se asocia con el color rojo y gobierna el instinto de supervivencia.

Segundo Chakra, es el centro de la sexualidad y el deseo emocional, ubicado dos o tres pulgadas bajo el ombligo, Está conectada con el color naranja, el bazo y los órganos sexuales, y gobierna el impulso sexual.

Tercer Chakra, el plexo solar, es el centro de poder. Ubicado a la base del esternón, está conectado con el color amarillo y las glándulas adrenérgicas. Representa el poder personal, la ira y la forma en que uno actúa en el mundo.

Cuarto Chakra, el chakra del corazón, es el centro del amor compasivo. Está asociado con el color verde para la sanación, y el rosado para la compasión. Se conecta con el sistema circulatorio y la emoción del amor.

Quinto Chakra, el chakra de la garganta, el centro de la comunicación, está ubicado en la base del cuello entre las clavículas. El color azul representa a este chakra, y la tiroides está asociado a él. El centro de la garganta se relaciona con la alta consciencia y los poderes de la comunicación.

Sexto Chakra, el Tercer Ojo, es el centro de la intuición. Ubicado entre los ojos y detrás de la frente, está asociado al color índigo (azul-morado profundo) y con la glándula pituitaria. Se relaciona con la capacidad intuitiva de la mente, con el sí mismo intuitivo y con el poder de la percepción.

Séptimo Chakra: el chakra de la corona, está ubicado en la parte superior de la cabeza. Este centro de la espiritualidad está asociado con el color lila o el blanco iridiscente y con la glándula pineal. Se relaciona con el orden cósmico

o el Si Mismo universal.



VISUALIZACIÓN – VIAJE A TRAVÉS DE LOS CHAKRAS

Parte 1 – Revisión del cuerpo (con música suave)

Tome una posición cómoda sentado o tendido en el suelo. Cierre los ojos y respire profundamente. Deje ir todas las preocupaciones del día y esté presente en el momento. Sienta su conexión con la tierra. Imagine la energía de la tierra fluyendo hacia arriba por sus pies y su cuerpo entero. Conéctese con sus pies, piernas y muslos. Contráigalos y estírelos para contactarse con cualquier tensión que puede sentir ahí. Respire hondo, exhale, déjese ir completamente, liberando toda la tensión de sus pies y sus piernas.

Respire de nuevo profundamente e imagine que la energía de la tierra empieza a fluir hasta su pelvis y el tronco de su cuerpo, moviéndose a través de sus órganos, sus genitales, su abdomen, estomago y pecho, circulando hacia arriba por su espalda y su columna hasta sus hombros. Conéctese con estas partes de su cuerpo y observe cualquier tensión que pueda tener ahí. Contraiga y flexione los músculos de su espalda y hombros. Respire profundamente y mientras exhala, déjese ir completamente, liberando toda la tensión en sus órganos, abdomen y estomago (muy relajado), su pecho (muy relajado), su espalda, su columna y hombros (muy suaves y relajados). Siente paz profunda y tranquilidad a través de su ser.

Nuevamente respire profundamente imaginado la energía de la tierra moviéndose hasta sus brazos, codos, antebrazos, manos y dedos. Contráigalos y estire estas partes de su cuerpo para contactarse con cualquier tensión. Respire profundamente y mientras exhala, déjese ir completamente, liberando toda la tensión en sus brazos, manos y dedos. Respire profundamente mientras se conecta con cualquier tensión que pueda sentir en su cuello o cabeza. Abra su boca en un bostezo muy amplio, flexionando



la lengua y la mandíbula. Haga una mueca y flexione todos los músculos de sus mejillas, frente y alrededor de sus ojos. Respire profundamente y mientras exhala libere toda la tensión en su cuello (muy suave y relajado), su lengua, mandíbula y mejillas (muy relajadas), su frente, ojos, orejas y el cuerpo cabelludo (suave y relajado). Usted siente paz profundo en su ser.

Ahora revise su cuerpo y si aún existe algún lugar donde sienta la menor tensión, vuelva a esa parte de su cuerpo para flexionarla y tensarla, aumentando la tensión que allí experimenta. Respire profundamente y déjese ir completamente. Usted siente paz profunda en todas las partes de su cuerpo.

Parte 2 – Viaje a Través de los Chakras

Imagine ahora que usted va a un viaje a visitar cada uno de los chakras, los centros donde guarda su energía y los poderes de su ser. Con cada uno de los chakras existen asuntos vitales para aprender, sanar y transformarse mientras usted crece y evoluciona en el viaje de la vida.

- Comenzaremos visitando **el Primer Chakra**, La Raíz, centro de la seguridad, ubicado en la base de su columna tras el hueso púbico. Usted puede imaginar el lugar del chakra o puede querer poner su mano sobre el chakra para conectarse con su energía. Este es su centro de conexión con la tierra, hogar, familia, bienestar, estabilidad, y sentimiento de seguridad. El color o vibración de la luz asociado con el Chakra de la Raíz es rojo: el elemento es la tierra. El mensaje de este Chakra es "¡Yo soy!". Tómese ahora unos momentos con este chakra. Si cualquier recuerdo o sentimiento que sean dolorosos o necesitan sanar afloran, respire profundamente para liberar está energía bloqueada. Enraícese en la seguridad del elemento tierra y el color rojo. Tómese un momento con este chakra, sabiendo que puede volver aquí para continuar el proceso de sanación. Cuando esté listo, deje este chakra para continuar su viaje subiendo hacia el Segundo Chakra.



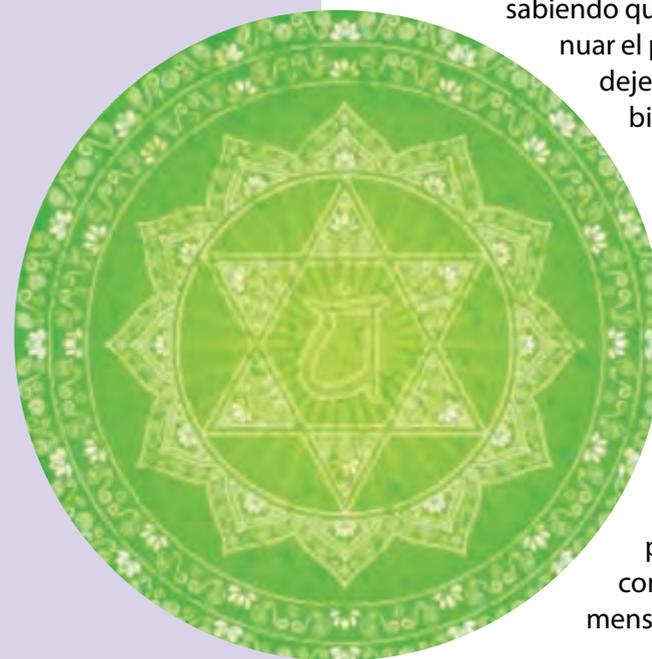
• **El Segundo Chakra** es el centro de la sexualidad y la creatividad. Está ubicado aproximadamente una pulgada abajo del ombligo, dentro de su abdomen. Usted puede querer descansar sus manos sobre este chakra para sentir la calidad de su energía. Este es su centro de emociones, sentimientos, deseos, sensualidad, y sexualidad; es su capacidad para conectarse con otra persona; su deseo de amar y ser amado por otro. Este es el lugar de movimiento fluido y la habilidad para jugar. El color del Segundo Chakra es naranja, como la fruta madura, como el mango. El elemento aquí es el agua; el mensaje: "Yo deseo, yo quiero, yo siento". Tómese un momento con este chakra para conectarse con recuerdos o sentimientos que pudiesen necesitar sanar. Respire profundamente para liberar cualquier energía bloqueada, enraizándose en la seguridad del agua, elemento de sanación y el color naranja. Después de unos momentos deje este chakra, sabiendo que puede volver cuando quiera para continuar el proceso de sanación. Y cuando esté listo, continúe su viaje subiendo hacia el Tercer Chakra.

• **El Tercer Chakra**, el centro del poder, está ubicado en la base del esternón donde se conecta con la caja que conforman las costillas. Usted puede querer descansar sus manos sobre este chakra para sentir la cualidad de su energía. Este es el Centro del Sol del cuerpo – su poder de actuar, de hacer, de disfrutar, de liderar o de controlar. Este es el centro de la transformación, donde usted tiene el poder de enfrentarse a la vida diciendo "sí" o "no". Este también es su centro de la agresión y el sentido de humor. El color de este chakra es amarillo brillante, como el sol. El elemento es el fuego. El mensaje es "Yo actuó". Tómese un momento con el chakra del poder, conectándose con cualquier recuerdo o sentimientos que puedan necesitar sanación; momentos en los cuales usted uso de mala forma su poder o cuando lo haya rendido. Respire profundamente para liberar cualquier energía bloqueada y enraícese en el elemento fuego y el color amarillo. Acepte su fortaleza y poder mientras se conecta con el ser que usted realmente es. Luego de un momento deje este chakra, sabiendo que puede volver aquí para continuar el proceso de sanación. Y cuando este listo. continúe su viaje hacia el cuarto chakra.



• **El Cuarto Chakra**, el centro del corazón, está ubicado en el torso, entre los pectorales. Este es su centro de la compasión y amor incondicional, el centro del balance en relaciones y amistades con otros. Esta es su habilidad para aceptarse y amarse a usted mismo tal como es, así como para aceptar y amar a los otros tal como son. Este es el centro del corazón de Cristo, de Kwan Yin, la diosa China de la compasión. Usted puede querer poner su mano sobre este chakra, nutriendo y abrigando su corazón. Aquí el color es verde, como la naturaleza para la sanación; o rosado, el color del amor. El elemento es aire, y el mensaje es: "Yo amo; yo amo con compasión incondicional." Tómese un momento con el centro del corazón, conectándose con cualquier recuerdo o heridas del pasado que puedan necesitar sanación; momentos cuando no se amó suficiente a usted o a los demás. Respire profundamente para liberar cualquier energía bloqueada, inhalando el elemento aire. Haga brillar el color verde para sanar cualquier herida en su corazón, y el color rosado para aceptar compasivamente a usted mismo tal como es. Acepte a la diosa de su corazón y la sabiduría que usted ha aprendido en su camino de vida. Tómese un momento más con este chakra, sabiendo que puede volver aquí siempre para continuar el proceso de sanación. Y cuando esté listo, deje este chakra para continuar su viaje subiendo hacia el Quinto Chakra.

• **El Quinto Chakra**, la Garganta, es el centro de la comunicación, ubicado en la base de cuello, en medio de las clavículas. Este es su centro para decir la verdad de su mente y su corazón, para expresar sus ideas y emociones, la capacidad de expresarse creativamente. Usted puede querer tocar el chakra de su garganta para sentir la vibración de su voz y su poder para comunicarse. Aquí el color es azul, como el cielo. El elemento es el sonido. El mensaje: "Yo puedo crear con mis palabras. Yo



puedo expresar mi corazón."Tómese un momento con el chakra de la garganta, contándose con cualquier recuerdo o sentimientos que necesiten sanación ; momentos en que su voz o su corazón se encontraban ahogados; momentos cuando ocupó de mala forma su habilidad para comunicarse; momentos en que usted cerró los ojos y no escuchó la verdad en usted o en los otros. Respire profundamente para liberar cualquier energía bloqueada en su garganta u oídos. Sienta la vibración del sonido mientras se mueve a través de usted. Haga brillar el color azul para sanar su centro de comunicación. Acepte su voz única y el ser que realmente es. Tómese un momento más con este chakra, sabiendo que puede volver aquí cuando quiera para continuar el proceso de sanación. Y cuando esté listo, deje este chakra para continuar su viaje subiendo hacia el Sexto Chakra

• **El Sexto Chakra**, el Tercer Ojo está ubicado entre las cejas detrás de su frente. Este es el centro de la intuición, de la visión, los sueños, la imaginación, la visualización y la sabiduría. Este es el ojo de su mente, capaz de saber y ver hacia las profundidades de la experiencia. Aquí el color es índigo, un azul-morado profundo. Aquí el elemento es la luz y el mensaje: "Veo." Quizás quiera tocar suavemente y maravillándose su Tercer Ojo para sentir la energía que hay allí. Tómese un momento con su centro de intuición, conectándose con las memorias que pudieran necesitar sanación; momentos en los cuales se alejó de sus sueños o sufocó su intuición. Respire profundamente para mover y liberar cualquier energía bloqueada en su Tercer Ojo. Sienta el elemento de luz fluyendo a través de este centro, iluminando cualquier ceguera o duda. Haga brillar el color índigo para sanar y para el mundo. Tómese un momento más con este chakra, sabiendo que puede volver aquí para continuar el proceso de sanación. Y cuando esté listo, deje este chakra para continuar su viaje subiendo hacia el Séptimo Chakra.

• **El Séptimo Chakra**, la Corona, está ubicada en la parte superior de la cabeza, o levemente sobre la cabeza. Este es su centro espiritual, su conexión con lo Sagrado, con la Fuente. Ponga su mano sobre su corono y sienta las energías de los cielos fluyendo

hacia este chakra. Este es su centro de conexión con lo divino; el centro del alma; el centro de la consciencia más alta y la sabiduría eterna; el centro del ser sabio, con la savia unida al Todo. Aquí el color es lila o blanco iridiscente. El elemento es la vibración, la voluntad divina; el mensaje es "Soy una parte de Todo, y Todo es Uno." Tómese un momento ahora con el Chakra de la corona, conectándose con cualquier memoria que pudiera necesitar sanación; momentos cuando se alejó del Espíritu, o haya negado su naturaleza espiritual. Respire profundamente para liberar cualquier energía bloqueada en su Chakra de la corona, sienta la vibración de la voluntad divina fluyendo por este centro. Haga brillar el color lila para sanar su centro de espiritualidad. Acepte lo sagrado de su ser, y siéntase parte de e interconectado con Todo el Ser. Tómese un momento mas con este chakra, sabiendo que puede volver cuando quiera para continuar el proceso de sanación. Y cuando esté listo, deje este chakra y muévase a un lugar seguro y sagrado, quizás el jardín con su alma. Descanse allí por un momento sintiéndose enraizado y conectado con la tierra.

Respire profundamente y sienta un gran paz como resultado de su viaje a través de los chakras. Sienta la clara y balanceada energía, y los brillantes colores que fluyen a través de cada uno de sus chakras:

- El rojo fluyendo a través de su Primer Chakra o Chakra Raíz, dando un sentido de seguridad y estabilidad.
- El naranja fluyendo a través de su Segundo Chakra abriéndole la creatividad y la sexualidad
- El amarillo brillando desde su Plexo Solar, iluminando su verdadero sentido de poder y voluntad.
- El verde fluyendo por su Chakra de Corazón para sanar heridas del pasado; y el rosado brillando desde su corazón para amar a los otros y a uno mismo con profunda compasión.

- El azul fluyendo a través de su Chakra de Garganta abriendo su voz para hablar y sus oídos para escuchar.
- El índigo brillando desde su Tercer Ojo, conectándolo con su visión, sueños e intuición.
- El lila brillando desde su Chakra de la Corona, centro de la espiritualidad, conectándolo en Uno con el Todo.

Imagine que la energía de cada chakra se junta en un flujo desde una columna de luz que se mueve desde la base de su columna vertebral hasta encima de su cabeza. La energía lo enraíza en la tierra y lo conecta con los cielos. Sienta esta columna de energía luminosa irradiando desde usted, como un arco iris que es su expresión o vibración de ser única. Esta vibración de energía es usted, el campo de energía a través del cual es reconocido por todos los otros. Mientras irradia la energía única de su ser, sienta una profunda paz, alegría y gratitud por el obsequio que es su vida. Disfrute este momento reconociendo que sin importar lo que pase en su vida, usted está enraizado y conectado con la fuente de su ser. Y cuando se sienta listo vuelva lentamente al momento presente y a esta habitación.

Parte 3 – Regreso al Momento Presente

Comience a regresar a su cuerpo, respire profundamente y conéctese con sus pies y sus dedos. Quizás quiera estirar y flexionar sus pies y dedos para sentir la conexión con su cuerpo. Contaré desde cinco hasta uno y con cada número se sentirá más presente en su cuerpo, en esta habitación. Cinco. Respire profundamente, y estire y flexione sus piernas sintiendo la energía fluyendo enteramente a través de usted. Cuatro. Estire y flexione el tronco de su cuerpo, siéntase enteramente vivo en su pelvis, su abdomen, su pecho y sus hombros. Tres. Estire y flexione sus brazos y manos sintiendo la energía fluyendo enteramente a través de sus brazos. Dos. Respire y flexione suavemente su cuello y músculos faciales sintiéndose muy vivo y relajado en su cabeza. Uno. Respire profundamente y cuando esté listo abra

los ojos. Siéntase relajado y en paz, presente en el momento y en esta habitación. Tómese algunos momentos en silencio para reflexionar acerca de su viaje por los chakras. Quizás quiere escribir o dibujar acerca de su experiencia. O quizás quiera compartirla con un amigo(o).



Herbario de la medicina tradicional mexicana¹⁰



Aguacate

Persea americana Miller. / Lauraceae

La planta del aguacate es frecuentemente reportada en el tratamiento de áscaris, lombrices intestinales o parásitos. Es muy recomendada en padecimientos ginecológicos, utilizando el cocimiento de las hojas, tomado cuando hay cólicos menstruales y para facilitar el parto, con sal. Se bebe este cocimiento en ayunas en caso de amenorrea, o en el embarazo cuando hay ascos, sueño e hinchazón de los pies. Se recomienda para "sacar los entuertos", Para tratar la esterilidad femenina, el hueso del aguacate. También es usada para aumentar la leche materna, en la dismenorrea, hemorragia vaginal, impotencia sexual, el espasmo, en postparto, para provocar parto y algunos trastornos menstruales.

Empleada en trastornos digestivos como las diarreas, se recomienda hervir en agua las hojas de esta planta con manzanilla y hierbabuena e ingerir como agua de tiempo con un poco de bicarbonato, Cuando se tiene empacho de comida, se bebe una infusión preparada a partir de la semilla del aguacate con estopa de coco.

Para tratar problemas de piel, se frota la grasa del fruto o de las hojas frescas, varias veces al día sobre las manchas blancas. Para evitar o detener la caída del cabello, la hoja o semilla se muele o machaca, se pone en agua y se coloca en el cabello o en la cabeza, con aceite que se aplica por la noche en el pelo 15 minutos antes del baño; untado hasta tres veces al día sirve para tratar la tiña. Para aliviar los golpes, se aplica una cataplasma combinada con marrubio.



Ajo

Allium sativum L./ Liliaceae

Se utiliza para combatir los parásitos intestinales, se emplea además en trastornos digestivos como dolor de estómago, gases intestinales y estreñimiento. También para el tratamiento del reumatismo, para problemas de la piel como sabañones,

mezquinos, roña, sarna, tiña y granos. También se utiliza en picadura de araña, picadura de hormiga o picadura de alacrán. Se usa también en enfermedades respiratorias como tos, anginas, asma, garganta irritada, ronquera y bronquitis y para dolores en general, como los de espalda, cabeza, musculares y dolor de oído; para esto último se usa en forma local.

Se le atribuyen propiedades abortivas y se utiliza para acelerar el parto. Controla la fiebre, la presión arterial alta y el corazón. También se emplea para casos de alferecía, várices, fatiga, nervios, insomnio, anemia, mal de orín, caries e infección del oído. En padecimientos como “mal aire y mal de ojo”.

Albahacar

Prunella vulgaris L. / Labiatae

Esta planta es empleada principalmente para atender la diarrea y para aliviar el dolor de estómago. Se le utiliza además en algunos problemas obstétricos como infección o inflamación vaginal. En afecciones de la piel como nacidos, sarna, perrillas y heridas, así como para las reumas, la tos e infecciones en los ojos.

Se le indica también para el “latido”, que se origina por no comer “es un aire en la boca del estómago”, también en casos de dolor en la caja del cuerpo causado por “golpes internos que no se atienden”. Otros padecimientos en los que se indica su uso son: inflamación, aire, calentura y cáncer.

Anís estrella

Illicium verum Hook. / Magnoliaceae

El fruto y la flor en cocimiento son utilizados para aliviar los cólicos del recién nacido o de los niños, se da en dosis pequeñas, dos cucharadas tres veces al día, para niños lactantes. Cuando se trata de una persona adulta se hierven las flores en agua y de esto se bebe una taza tres veces al día. También se recomienda para aliviar desórdenes digestivos para los que también se emplea son; dolor de estómago, hipo y vómito. El anís es empleado



para aliviar la disentería. Asimismo, se le usa para propiciar la producción de leche, la mujer bebe como agua de uso la infusión de las semillas de hinojo, anís de tienda, y anís estrella; también se aplica como anticonceptivo y contra el flujo blanco.

Chayote

Sechium edule Swartz / Cucurbitaceae

Auxiliar en la anemia y preventivo del cáncer. Del cocimiento de las hojas, como agua de uso o té, para diversos padecimientos renal-uritarios. Se utiliza para disolver cálculos renales o cálculos en la vejiga llamado mal de piedra. Se beben su cocimiento junto con hojas de chaya, garbanzos, cabellos de elote y cebada.

Se usa para aliviar problemas urinarios como inflamación del riñón y de la vejiga, acompañado con pingüica y níspero, y para lavar el riñón comen el chayote cocido por la mañana y por la tarde. También se refiere su uso como diurético, para tratar el mal de orín, cuando se orina con dificultad y dolor, a causa de la inflamación de la uretra y para aflojar la corriente de la orina. Para la presión alta, la arterioesclerosis y las várices.

Se le emplea además en algunos problemas digestivos: para el calor del estómago, la infusión de las hojas se usa como bebida refrescante, su empleo es diverso: en casos de corajes o bilis, beben como agua de tiempo las hojas hervidas o restregadas en agua; para el dolor de estómago restriegan la planta con aceite en la zona dolorida; para el estreñimiento, la beben en infusión; y en la resaca de borrachos, comen el fruto para que se refresquen el estómago. En Oaxaca, para eliminar lombrices o bichos ingieren el cocimiento o mastican las hojas. Además se ocupa en casos de cálculos vesicales y vómitos y para calmar los nervios.

Cola de caballo

Equisetum myriochaetum Schlechtendal & Cham. / Equisetaceae

La cola de caballo, sola o combinada con una o varias plantas, es empleada en enfermedades renales y de las vías urinarias, también en el ‘ardor de riñones’, originado por realizar trabajos

pesados en los que la persona se agacha frecuentemente (como cuando hacen el deshierbe) o por permanecer mucho tiempo sentados.

Por otra parte, el cocimiento de toda la planta también es útil para tratar padecimientos del aparato digestivo como gastritis, úlceras, vómito, dolor e inflamación de estómago. Incluso se bebe cuando hay flujo hemorroidal, o contra el cansancio. Se aprovecha toda la planta en cocción, a veces preparada junto con cabellos de maíz, administrada por vía oral, para curar males renales conocido como mal de orín.

Entre algunos grupos indígenas, es considerada de naturaleza caliente y la aprovechan para favorecer la fecundidad. Tomándola como agua de uso ayuda a fortalecer los huesos.

Epazote

Teloxys ambrosioides (L.) Weber / Chenopodiaceae

Se le emplea contra múltiples padecimientos, que en general corresponden al aparato digestivo. Es útil en casos de parasitosis, se busca expulsar las lombrices mediante la ingestión, en ayunas, del cocimiento en agua o leche, de las ramas y en algunos casos de la raíz. En ocasiones se le agrega ajeno, estafiate o hierba buena. Es recomendación popular preparar el té de epazote sin que el paciente esté presente, pues se dice que "las lombrices huelen el medicamento y ya no salen". También con frecuencia se le ocupa cuando hay dolor de estómago, diarrea o vómito.

Los tarahumaras consideran que los tés concentrados de epazote son peligrosos y deben ser usados únicamente para severos casos de infección por lombrices, cuando no hayan sido eficaces otros tratamientos con hierbas.

Otras alteraciones tratadas con el epazote son los trastornos menstruales tales como: retención de la regla y menstruación escasa, para los cuales se toma la infusión de las ramas. Además, es utilizado para acelerar las contracciones uterinas durante el



parto o para eliminar entuertos a la parturienta. Asimismo, se le usa como abortivo y para aliviar la esterilidad, en aplicación de lavados vaginales, para limpiar la matriz o "purgar" a la mujer después del parto. Durante el puerperio, cuando las madres no tienen suficiente leche para amamantar a sus hijos, las parteras recomiendan atole de chocolate con epazote. Se dice que es útil contra picadura de alacrán y verrugas. Aplicado en emplasto, junto con tabaco y sal, sirve para las heridas, solo, como emplasto o en baños, se usa en torceduras y triturado o en infusiones en la piel.

Por otra parte, se destaca el uso de esta planta en el tratamiento de enfermedades como el "espanto" o susto, el aire y el mal de ojo. Contra el "espanto", se emplean las hojas machacadas en alcohol junto con hojas de poleo) y un diente de ajo con lo que se frota al paciente por las noches.

Guayaba

Psidium guajava L. / Myrtaceae

La guayaba, planta medicinal considerada de calidad caliente, tiene gran importancia en la actualidad. De hecho se usa en el tratamiento de más de 40 padecimientos que afectan la salud de los mexicanos en diferentes áreas del país.

Es utilizada con frecuencia en el tratamiento de enfermedades gastrointestinales, principalmente la diarrea (evacuaciones líquidas y continuas, con dolor de estómago, excrementos de color amarillo o amarillo-verdoso, de escalofrío. Se preparan las hojas en infusión y el fruto comido en ayunas o preparado en cocción actúa como desparasitante, contra lombrices y amibas lombrices y amibas.

Otros usos locales de interés son: su empleo en el tratamiento de empacho. Entre los padecimientos de la piel que son tratados con la infusión o cocción de las hojas, aplicada de forma local en lavados, enjuagues o cataplasmas, están la caída del pelo, granos, salpullido, jotes, acné, prurito, sarampión, escarlatina y sarna escarlatina y sarna.

Hierbabuena del monte

Didymaea alsinoides (Schlechtendal & Cham.) Standley / Rubiaceae

Se le conoce por su utilidad a nivel digestivo pues gracias a sus cualidades como antiespasmódica y carminativa, la infusión de esta planta está recomendada para las digestiones flatulentas. También estimula las secreciones biliares y estomacales sin resentir o irritar el organismo. Indicada para tratar los cólicos y espasmos estomacales.

También para afecciones respiratorias por contener mentol, es ideal para los tratamientos de las vías respiratorias como expectorante. Para casos de asma: en infusión, mezclar hierbabuena y manzanilla en iguales proporciones. Tomarla durante los accesos asmáticos. Otro remedio casero para prevenir el asma, o aliviar los síntomas causados por esta afección es prudente mezclar a partes iguales hierbabuena y marrubio blanco para realizar una infusión de estas plantas. Se agrega una cucharada de esta sustancia en una taza de agua y se toma tres veces al día.

Como antiséptico se utiliza su infusión en gargarismos o cualquier otro tratamiento interno es de suma ayuda, pues es fuente antivírica y fungicida.

Para aliviar las molestias ocasionadas por el salpullido u otro tipo de alergias es recomendable mezclar un poco de alcohol antiséptico con algunas hojas de hierbabuena maceradas y con la ayuda de un algodón friccionar suavemente sobre la zona afectada, esto ayudará a refrescar y aliviar la comezón.

Para el dolor de cabeza y la migraña: Agregar 2 cucharaditas de hierba fresca a medio litro de agua hirviendo, tapar y dejar reposar lejos del fuego durante 50 minutos. Luego se cuele y se filtra. Este té se debe beber frío, entre 2 o 3 tazas cuando el dolor aparece. También puede mezclar 10 gotas de aceite esencial de hierbabuena y 1 cucharada de aceite de oliva. Masajee con las yemas de los dedos la sien.

El principal uso medicinal de esta planta se reporta para casos de dolor de estómago, se emplean las ramas hervidas y adminis-



tradas por vía oral Para tratar el dolor de cabeza se muele junto con altamisa, ruda, tejocote y cigarro, la masa se macera en alcohol y se calienta en una lata antes de aplicarlo en la nuca y las sienes. Con la infusión de toda la planta se llevan a cabo baños como remedio para el aire. Se dice que la hierbabuena suaviza y endulza los sentimientos

Hierba santa

Piper sanctum (Miq.) Schlechtendal / Piperaceae

Sirve cuando hay empachos, para bajar la calentura, se pone en los pies untada con aceite o manteca. Para su empleo en trastornos estomacales, se utilizan las hojas untadas con manteca y "bicarbonato", aplicadas localmente. Cuando hay dolor de estómago, se prepara una infusión con la planta y se da de beber en una taza chica. Esta infusión, tomada tres veces al día, también sirve para curar la gripe; administrada durante nueve días, en ayunas, se usa para tratar las varices. Este cocimiento se aplica también en baños de recién nacidos y parturientas; para limpiar la matriz o contra "quipupuas", además del baño, la paciente debe ingerir el cocimiento como agua de uso. Se emplea cuando hay hinchazón con fiebre, así como para bajar la fiebre. En las inflamaciones se aplica la hoja tibia, después de haberla metido en agua caliente por unos segundos. Otros casos en los que se recomienda su empleo, son para diarreas, caries, empacho, tos, asma, insomnio, nervios, dolores en general, quemados y mal de ojo.

Higuera

Ricinus communis L. / Euphorbiaceae

Se utiliza principalmente para bajar la calentura, para aminorar la bilis. De la misma forma se utiliza cuando hay "fiebres estomacales" originadas por asolearse mucho tiempo (se encierra el calor en el cuerpo, hay falta de apetito, asco, no se consiente nada de alimento, hay presencia de tristeza y ardor en el estómago). La semilla se emplea en diversos padecimientos como purgante, machacada y tomada como agua de uso. Molida en

seco por vía oral, en casos de diabetes. Y por vía local se aplica para dolores musculares. Extrayendo su aceite se aplica en hinchazones de la piel, granos y piquetes de insectos para lo cual se pone antes de dormir.

Además se utiliza en desórdenes digestivos como: acidez, diarrea, disentería, empacho seco, estreñimiento, "recrudescimiento del estómago" y tifoidea. También en afecciones respiratorias como anginas (de pecho), dolor pulmonar, gripa, "niños mocolones" y resfriados. Empleada después del parto, para fortalecer los ovarios, y curar entuertos. Para problemas de piel como: chincual, enfermedades del pelo, erisipela, jiotos, rozaduras y sarampión. Otros padecimientos en los que se emplea esta planta son: cólicos, cortadas, dolor de abdomen y de pecho, espinilla, frialdad del niño, llagas y mordeduras de víbora. De la semilla se produce el aceite de ricino para purgar.

Orégano

Origanum vulgare L. Labiatae

Esta planta aromática y para condimentar, tiene ciertas cualidades medicinales que son aplicadas contra diversos padecimientos de tipo gástrico, y ginecológico, se le atribuye curar la gastroenteritis y se indica en el tratamiento de la tos. Se prepara una infusión con toda la planta, la cual debe ingerirse en ayunas y en la noche antes de acostarse. Cuando hay calentura y dolor de pecho, este cocimiento se mezcla con canela y de él se toma un poco las veces que sea necesario.

Funciona también contra la dismenorrea, puede provocar el aborto, para la buena digestión y contra los cólicos en general, entre ellos los menstruales, se prepara con las hojas y tallos o flores una infusión y se administra por vía oral. Lo ocupan para curar el empacho. Por otro lado, para calmar el dolor de oídos, la infección cuando hay dolor, punzada, comezón, se aplican unas gotas del jugo extraído y colado de las hojas frescas molidas.



También se menciona el empleo del orégano en casos lombri- ces. Se ponen las hojas y flores en agua hirviendo, se tapa el recipiente retirándolo inmediatamente del fuego; ya filtrada la infusión se bebe una tacita al día. Otros usos referidos para esta planta, son: "cuando cae mal la leche materna a los niños", contra cólicos de bebés, dolor de estómago, bronquitis, ronquera y contra la caries pues tiene un contenido ligeramente antibiótico.

Lavanda

Lavandula spp / l.dentata

La lavanda es principalmente utilizada en conexión con el insomnio, ansiedad, depresión y problemas con cambios de humor, lo cual se debe a sus propiedades medicinales capaces de producir efectos calmantes, relajantes y anticonvulsivos en el ser humano. También puede ayudar a calmar los dolores de cabeza y las migrañas. Tiene propiedades emolientes, antioxidantes, funciona muy bien como antiséptico, analgésico, en su función antiinflamatoria. Es digestiva y buen remedio como repelente de insectos. Se usa también para combatir la caspa.

Níspero

Eriobotrya japonica Lindl. / Rosaceae

El níspero es recomendado principalmente para curar la diabetes, para el tratamiento de este padecimiento se prepara un cocimiento con las hojas o flores, se deja reposar y posteriormente se administra, sin endulzar, tres veces al día o como agua de tiempo. Cuando hay problemas de várices o mala circulación, a la cocción de las hojas se le agrega corteza de pochote y se bebe como agua de uso, la cual también sirve para limpiar el riñón pues tiene funciones diuréticas y contra el ácido úrico. Además, el cocimiento del fruto y la corteza se usan para purificar la sangre y curar los males del riñón o sea mal de orín. Por otro lado, se registra su uso para arrojar cálculos biliares y para templar los nervios. Tiene propiedades para ayudar en procesos antiinflamatorios.

Pingüica

Arctostaphylos pungens Kunth / *Ericaceae*

La pingüica se recomienda principalmente para el tratamiento de las afecciones renales: mal de orín, cerrada de orines, mal de piedra como el dolor de riñón, que es causado por exceso de trabajo; para aliviarlo se utiliza la hoja, la raíz o toda la planta, en infusión, endulzada al gusto y tomada como agua de tiempo y en ayunas.

Para aliviar la calentura, se ingiere la infusión de la planta o se dan baños con el cocimiento de las ramas con hojas, jabón Palmolive y leche. También se menciona su uso en el tratamiento de: diarrea, dolor de estómago, empacho, tos, gonorrea, leucorrea, prostatitis, reumatismo, hidropesía e inflamación. Para función se mezcla con otras hierbas como la cola de caballo, y cabellos de elote. O se usa en jugos con alfalfa, piña, pingüica, limón y miel.

Poleo

Mentha pulegium L. / *Labiatae*

El uso del poleo es común en padecimientos respiratorios como catarro constipado, consiste en aspirar los vapores de una cocción a la que se agrega alcohol. Contra la tos se prescribe un jarabe que se prepara hirviendo las hojas del poleo junto con flores de malva y azúcar, hasta que tenga consistencia de almidón, se cuele y se deja enfriar. Asimismo, se utiliza para aliviar a los que están mormados (originado por un catarro mal cuidado o por permanecer mucho tiempo en la humedad, en ocasiones hay ronquera), o a los que padecen de gripa y bronquitis, sin referir cómo.

Por otro lado, el poleo es empleado para curar la disentería, pujo o diarrea con moco. Lo utilizan para sanar la indigestión en niños lactantes. Se utilizan las hojas molidas en la leche materna; "se ponen en una taza a asolear y la natita que se forma se pone



en el ombligo y la caderita del niño. El resto de la leche se le da a tomar". Se ocupa para quitar el enfriamiento, mediante un macerado preparado con las ramas del poleo con alcohol caliente, éste se frota en la parte afectada las veces que sean necesarias.

Otras afecciones en las que ayuda son: cólicos, dolor de estómago, quitar granos enterrados y el calentamiento de cabeza. Se le reconocen atributos como digestivo.

Romero

Rosmarinus officinalis L. / *Labiatae*

Esta planta, arbusto aromático tiene muchos usos medicinales, incluyen varios trastornos del aparato digestivo como dolor de estómago, indigestión, vesícula biliar (bilis), úlcera, diarrea, corajes, gastritis, colitis, gases, apéndice y como desinflamante del estómago.

Para tratar desórdenes ginecológicos en casos de retención de la placenta y para hacer lavados después del parto; contra la infección vaginal, para propiciar la fertilidad de la mujer, para evitar el aborto y aliviar el flujo vaginal. Se le emplea en problemas de la piel, para cicatrizar heridas, aftas, sarampión; evita la caída de pelo, sirve para lavar el cabello y contra la caspa. Además, aplicada, se usa en dolores musculares, de espalda, caderas, huesos, por golpes, reumas e inflamación de articulaciones y artritis. También se utiliza en enfermedades respiratorias como catarro, anginas, resfriado, bronquitis, tosferina y tos. Se utiliza para hacer limpias y curaciones diversas para "mal de ojo", sustos, "mal de aire".

Otros usos medicinales que se le dan a esta planta son: en casos de várices, hemorroides, dolor de corazón, agotamiento, calentura, mareos, jaqueca, caída de mollera, ataques epilépticos, enfriamiento de ojos, cólicos y contra parásitos intestinales. Auxiliar para la buena circulación, las erupciones en la piel, varices. Es una buena planta para estimular la memoria.

Ruda

Ruta graveolens L. / Rutaceae

La ruda es usada principalmente para el dolor de estómago por la abundante ingestión de alimentos, para lo cual se recomienda el cocimiento de ramas de ruda y manzanilla tomado sin azúcar, como agua de uso o el cocimiento de las hojas con sal.

Se dice que este malestar también puede ser causado por andar con los pies descalzos (frialdad), entonces duele y se inflama el estómago, si éste es el caso, se bebe la infusión de las ramas. Cuando el malestar es debido a un coraje, entonces se toma en ayunas todos los días hasta mejorar, un té hecho con la rama con o sin flor de la ruda,

Con frecuencia se le utiliza para el dolor de oído. Se dice que es un dolor fuerte, común en las personas que salen de un lugar caliente a uno más frío, para quitarlo se soasa una rama de ruda que se envuelve en algodón y se coloca dentro del oído. Además, para la bilis se toma la infusión de las hojas, durante 9 días o se muelen las hojas y se exprimen en agua o pulque sin azúcar. En ambos casos debe tomarse en ayunas.

Asimismo es muy usada en diversos problemas de tipo ginecológico, como cólicos menstruales. En este caso se prepara un té con las ramas de epazote, las de ruda y las hojas de hierbabuena, se toma cuando se tiene el dolor. Para ayudar al parto (oxitócico), regularizar la menstruación, como abortivas, espasmolíticas y para estimular la lactancia se emplean las hojas, tallos y fruta, machacadas y mezcladas con pimienta dulce, todo esto se hierve y se bebe.

También, suele utilizarse en dolores de aire, tomando en ayunas la infusión de las ramas o de las flores con la semilla de durazno. Cuando estos son ocasionados por salir caliente sin taparse, entonces las hojas se ponen en alcohol, con él se frota el cuerpo hasta que se quiten los dolores. En caso de mal aire se frota las hojas molidas. Además, se menciona su uso para aire que enchueca la boca (torcidos de la boca) y sacar aire de los oídos.



Para curar el aire, que se manifiesta por dolor de cabeza, emplean la ruda sola, frita en manteca de cerdo y untada mediante un masaje suave en las sienes. Se usa como parte de las hierbas necesarias de las limpias para curar el susto, pérdida del alma y por lo tanto le duele el corazón. Para sanarlo, el curandero pone durante tres días en una botella, ruda, anís y poleo, macerados en pox (aguardiente regional) con piloncillo, este remedio debe quedar destapado al aire libre para que le den los rayos del sol y el sereno de la noche. Debe ser tomada, en ayunas, una copita diario. Otros usos que se le dan a la ruda son en casos de calambres en el estómago, dolor de barriga, "latido y soltar el estómago"; gripe, resfriado, tos; artritis, heridas; várices; para ataques de epilepsia, calentura, dolor de cabeza, enfado, falta de apetito.

Sábila

Aloe vera L. / Liliaceae

Tiene propiedades laxantes, diuréticas y cicatrizantes. Es común su uso en problemas de la piel como hinchazón o ronchas por el calor y moretones, los que son tratados con la hoja aplicada como cataplasma y de esta misma forma se utiliza como cicatrizante. Se emplea en quemaduras producidas por el sol, en granos y paño. Para quitarlo, con una tablita se trituran las hojas, en el tiempo de verano y otras en invierno y junto con canela, pimientos, clavos, miel, y chile pasilla, se hierve y se toma tres veces al día. Además se utiliza en jotes, barros, caspa y para el cuidado del cabello.

Para la diabetes se administra el líquido amarillo por vía oral en ayunas, acompañada de nopal. La savia se emplea de forma externa para dolores abdominales del postparto y para quitar el pecho a los niños se aplica en los pezones. Se ocupa en enfermedades respiratorias como tos ferina, tos, resfrío, anginas, bronquitis, catarro para disminuir en procesos inflamatorios e hinchazones, también para sanar las llagas. Se abre la hoja, se le saca la "carnita", se hierve y se toma como té, o bien se usa una hoja abierta por la mitad aplicada como cataplasma 1 ó 2 veces al día (según sea la hinchazón), o se da un baño con el cocimiento de la hoja junto con otras plantas

Para la inflamación del vientre o la bilis, se hierve el corazón o la pulpa de la hoja y se toma en ayunas durante 2 ó 3 días, según se sienta el enfermo. Si hay inflamación de las anginas, las hojas asadas se ponen en la parte anterior del cuello tres veces al día. Cuando los pies están inflamados la "carnita" se pone en la planta de éstos, las veces que sea necesario.

Inclusive se ocupa cuando hay inflamación del estómago, hígado, intestino o vagina, en estos casos se pela una hoja de la planta, se hierve y se aplica, este remedio sirve también para aliviar las úlceras estomacales, se bebe la savia hervida en agua.

Para curar la tos se toma 3 veces al día la cocción de las flores, endulzada con miel. Además, en la noche se corta a lo largo una hoja de sábila y se pone a asar en la lumbre, se retira del fuego, agregando unas gotitas de alcohol, se coloca en el cuello atada con un trapo y cuando está fría, se retira. Cuando se tiene dolor de pulmón, se asa la hoja abierta por la mitad y cuando esté tibia se pone en la espalda para que salga el calor; solamente un rato pues como jala el calor pronto se seca. Esto se hace por la noche, durante 3 noches. Si se padece tos ferina, se dan baños de pies y asiento y se ponen compresas calientes en el pecho, con la cocción de las flores.

En granos pasmados, la savia se aplica en gotas. Contra las ansias se ingiere la infusión de las hojas. Y para evitar la caída del cabello se aplica la hoja de manera local; además en barros y espinillas se coloca un pedazo de la hoja fresca en el lugar afectado.

Tomillo

Thymus vulgaris L. / Labiatae

El tomillo posee cualidades medicinales antibióticas para las vías respiratorias, para curar la tos con las ramas hervidas, esta decocción se endulza y es administrada por las noches, durante tres días. Cuando hay diarrea, se recomienda emplear el tallo y las hojas para preparar un té que endulzado se bebe tres veces

al día, antes de los alimentos. Para aliviar las agruras, se agregan gotas de limón a este preparado y se toma durante tres días.

Se usa contra *Escherichia*, *Salmonella*, *Staphylococcus*, *Streptococcus* y parásitos intestinales y se prepara un té de la siguiente forma: se agrega al agua hirviendo la planta, se tapa y retira del fuego inmediatamente, se bebe la infusión después de las comidas, durante tres días seguidos; lo anterior se acompaña de un laxante suave. El tomillo es utilizado también para aliviar el dolor de estómago, dolor de muelas y el dolor de regla o menstrual, curar la garganta irritada, para eliminar flemas de leche y aminorar el nerviosismo. Algunos autores atribuyen propiedades como antiespasmódico, carminativo y estimulante.





Tés / Infusiones¹¹



Los tés/infusiones son la medicina natural efectiva que las abuelas nos daban para sanar males del cuerpo y el espíritu. Rescatar estos saberes ayudará a fortalecer nuestro organismo. Las recetas que compartimos son de tres mujeres sabias y conocedoras de la medicina tradicional en Oaxaca, y una de ellas, una mujer hindú que aprendió y vive con los principios de la medicina ayurveda. Es importante que prestes atención y atiendas los malestares físicos y emocionales que tu cuerpo expresa, y no descuides tu salud.

Preparación

La preparación de los tés/infusiones es muy sencilla: hervir agua (un litro), cuando empiece el hervor vaciar los ingredientes -picados previamente-, tapar la olla, apagar el fuego y dejar reposar de 3 a 4 minutos. Una vez pasado ese tiempo, colar y servir en una taza. De preferencia no endulzar. El resto de la infusión se cuele y se deja enfriar en un recipiente de vidrio aparte. Se toman 3 tazas durante el día: mañana, tarde y noche.

Té Digestivo

- * Yerbabuena, 2 puños o 4 cucharadas soperas
 - * Tomillo, 1 puño o 2 cucharadas soperas
- No recomendable para mujeres embarazadas

Té Relajante

- * Lavanda, 1 puño
- * Rosa de castilla / blanca, 4 flores
- * Manzanilla, 2 puños

Té eleva el Sistema Inmunológico

- * Diente de león, una pizca (lo que alcancen a tomar las yemas de tus dedos)
 - * Moringa, una pizca (lo que alcancen a tomar las yemas de tus dedos)
- Tomar diario durante un mes, descansar un mes y repetir otro mes tomando el té.



Vaporizaciones vaginales¹²



Las vaporizaciones vaginales son prácticas de cuidado que las mujeres hacían antiguamente, evidenciando la relación con las plantas y su medicina. Retomar esos cuidados posibilita re-apropiarnos de saberes colectivos de cuidado, re-conocer nuestro cuerpo y procesos para la sanación.

El útero es nuestro segundo corazón por eso es de vital importancia dedicarle atención y apapacho para poder liberar lo que no necesita.

Es importante que tengas claro, que si existen malestares o molestias crónicas, puedas acercarte con mujeres con conocimientos particulares como parteras, médicas tradicionales, doulas, sanadoras, etc, que te puedan acompañar con calidez tu proceso.

¿Cómo hacer una vaporización?

Es muy sencillo. Lo primero que has de elegir son las hierbas, de preferencia de tu huerto y estar segura que están libres de pesticidas, pues la esencia de la planta la absorberás desde las membranas de tu vagina y rápidamente estará en tu sangre. También es importante lavar las plantas antes de usarlas.

En una olla grande, de 5 a 7 litros, pones a hervir esa misma cantidad de agua. Cuando haya soltado el hervor vacía las hierbas y apagas el fuego. Al mismo tiempo, prepara un té -por ejemplo, de manzanilla- que sea suave y agradable y endulza con azúcar o miel, éste té lo tomaras durante el vapor, y al terminar el baño.

Cuando tengas listas las infusiones, ubica un espacio confortable donde realizarás la vaporización. Acerca un banquito donde puedas sentarte pero tengas libre la zona de la vagina o simplemente, ponte en cuclillas o de rodillas para sentir el vapor. Coloca la olla con hierbas debajo de tu vagina y baja poco a poco permitiéndote regular el calor hasta que puedas estar a 10 o 15 centímetros de la infusión, ten cuidado de no quemarte. Tapate totalmente con una cobija.

Estarás de 20 a 30 minutos o cuando sientas que el calor ha disminuido revuelve tu agua de hierbas con más agua tibia y te das un baño con esa preparación. Te abrigas bien, evitando que te dé el aire o frío. Toma otra taza del té que preparaste para que no te deshidrates. De preferencia realízalo por la noche para que te ayude a descansar.

Este vapor puedes realizarlo una o dos veces al mes.

* Observa cómo sientes el calor, si llegas a sentirte mareada, con náuseas o temblorosa, es momento de salir del baño y acostarte.

* No es recomendable que hagas esta vaporización durante tu menstruación.

Apapacho Sanador

(Relajante y desinflamatorio)

Un ideal acompañante para momentos de dolor y tristeza.

- * Árnica, dos puños
- * Romero, dos puños
- * Manzanilla, dos puños
- * Albahaca, dos puños
- * Malva, dos puños

Aliento Femenino

(Limpia y mimo de esencia femenina)

- *Albahaca, dos puños
- *Manzanilla, dos puños
- *Pétalos de Rosas Rosa, 3 flores



Baños de hierbas
para la sanación¹³



Nuestros ancestros y ancestras nos han de heredado su cosmovisión de la curación y cuidado para diversos males y padecimientos por medio de plantas, flores, raíces, tallos y diversos elementos de la naturaleza. Un baño con hierbas es confiar en el poder de sanación de miles de años que ayuda a relajar, desinflamar, refrescar al cuerpo y también a liberar y limpiar las emociones y energías que cargamos de las diferentes experiencias y hablarlos puede costar trabajo.

Los baños que les compartimos están pensados en vivencias comunes entre las defensoras: cuando nuestra tristeza es profunda y ha permanecido por meses ya que estamos en duelos constantes, cuando el desgaste y cansancio hacen que el cuerpo requiera renovar y proteger tu energía, y por último, cuando nos sentimos extrañas en nuestro propio cuerpo, pesadas y con un cansancio más allá del corporal, cuando las energías externas “malas vibras” nos han bloqueado.

Baño para la Depresión/Duelo

Poner a hervir 7 litros de agua, después de soltado el hervor, vaciar los pétalos de 5 rosas rojas y dejar tapado el recipiente durante 5 minutos. Cuela la infusión preparada y ten lista tu agua en la temperatura que sea agradable para ti. Usa esta agua al final del baño normal, mojado todo tu cuerpo incluida la cabeza.

Es recomendable realizar este baño por la noche antes de dormir. Repite 3 noches seguidas.

Baño para energizar el cuerpo,

Hervir de 5 a 7 litros de agua, una vez que hierva agregar un manojito de ruda y otro manojito de albahaca, apagar el fuego y dejar reposar durante 5 minutos la infusión.

Usar esta agua, temperatura al gusto, al final del baño normal, mojado todo tu cuerpo incluida la cabeza.

Hacer 3 baños en distintos días durante la semana.

Baño para las malas vibras

Hervir de 5 a 7 litros de agua, poner un manojito de ruda, dejar reposar 10 minutos. Cuando el agua esté a una temperatura agradable para bañarte agregar 100 mil de alcohol 96°, un chorrillo (2 cucharadas soperas) de éter y el polvo de 6 tabletas de alcanfor.

Enjuagarse con esta agua todo el cuerpo y cabeza al final del baño normal.

Realizar 3 baños seguidos.

*Las tabletas de alcanfor las encontrarás en una botica o farmacia.



Dieta para la desintoxicación y depuración¹⁴



Propósito

Esta propuesta de dieta está diseñada para realizarla por un periodo de una a tres semanas y puede resultar muy benéfica para las defensoras y activistas, pues ayuda a depurar y desintoxicar el organismo de sustancias que nos inflaman, estriñen y nos hacen sentir pesadas en la digestión. Con el ritmo acelerado y el poco tiempo que dedicamos a nutrir conscientemente nuestro cuerpo, vamos adquiriendo hábitos poco saludables, como por ejemplo, ingesta de comida chatarra, demasiadas harinas y azúcares, pocas frutas, verduras y semillas, o largos periodos de ayuno no planeado, o sea “nos mal pasamos”. Poner atención y cuidado para comer lo mejor posible, incorporando alimentos locales no procesados, verduras frescas, etc, nos dará una mejor energía y nos sentiremos más ligeras.

La dieta

La dieta que a continuación se propone se basa en la combinación balanceada de los cuatro grupos de alimentos indispensables para la buena nutrición. En esta dieta se eliminan los alimentos de origen animal. En caso de que la persona refiera necesidad de ingesta de este grupo de alimentos se recomienda cuatro porciones de queso panela bajo en grasa (80 grs. en total) por día.

En conjunto, esta dieta está diseñada para realizarse en cinco tiempos y en el siguiente orden: desayuno, colación de media mañana, comida, colación de tarde y cena. Se propone realizar la última ingesta (cena) no más allá de las 8 de la noche.

Recomendaciones generales:

1. Durante toda la dieta se recomienda que en ayunas se tome una cucharada cafetera de aceite de oliva y un vaso de agua tibia con gotas de limón, pues esto ayudará a metabolizar mejor los alimentos.
2. Tomar al menos dos litros de agua pura por día. Evitar el agua fría durante las comidas.

3. Suprimir todos los azúcares y alimentos procesados, incluidos cereales de caja). Si necesitas el sabor dulce puedes hacer infusión de estevia para endulzar los líquidos.
4. Los aderezos para ensaladas se preparan solo con una cucharada de aceite de oliva y especias al gusto.
5. Suprimir refrescos o jugos de bote
6. En los vegetales elegir muchos de hoja verde y disminuir al máximo posible la papa y zanahoria.
7. En la preparación de alimentos cocidos o sancochados evitar el exceso de aceite, en todo caso, es mejor consumirlo crudo y solo de oliva.

A continuación se sugieren opciones de menús para cada tiempo. Tú podrás escoger a tu gusto las combinaciones. Es muy importante tomar cada opción de forma completa y NO saltarse ningún tiempo. Lo ideal es comer despacio, los cinco tiempos y en cantidades suficientes y a la vez evitando el exceso.

Opciones de Desayunos. Siempre al comienzo: Una taza de fruta: papaya, manzana, melón, tuna, naranja, guayabas, mango.

Ideas de plato fuerte

1. Chilaquiles verdes o rojos con frijoles
2. Dos Quesadillas asadas de hongos, flor de calabaza, tinga de jícama con tomate, ejotes o espinacas con cebolla
3. Entomatadas con (tortilla de maíz) rellenas de verduras y frijoles
4. Un plato de avena con semillas: almendras, arándanos, nueces, pistaches
5. Hot Cakes de harina integral con rebanadas de frutas integradas al cocerse con miel de maguey
6. Emparedado de hummus con lechuga, o dos molletes (pan integral) de frijoles con pico de gallo



7. Dos Tostadas de maíz asadas con guacamole y rebanadas de tomate
8. Plato de avena cocida con frutos secos
9. Tamales de verduras o de frijoles

Líquidos una taza: Té o café, atoles a base de agua: avena, amaranto, pinole, arroz;

Opciones de Colaciones :Una para la media mañana y una para media tarde:

1. Una taza de verduras cocidas al vapor: elote, ejote, calabazas, betabel, espárragos, chayotes, garbanzos, chicharos, habas verdes, brócolis, coleccionitas de bruseles
2. Media taza de semillas
3. Una rebanada de pan con mantequilla de cacahuete o de miel
4. Una fruta entera o una taza de uvas, ciruelas, capulines.
5. Una taza de verduras crudas rayadas o cortadas con limón y chile: jícama, zanahoria, betabel, pepino, calabaza,
6. Una gelatina sin azúcar a base de agua y con rebanada de frutas
7. Frutas cocidas con canela
8. galletas integrales de avena o amaranto

Comidas

Siempre al inicio: Ensalada de verduras crudas y cocidas combinadas. Se incluirán muchos vegetales de color verde (acelgas, espinacas, kale, verdolagas, arúgula, lechugas diversas)

Segundo tiempo

Opción uno: Sopas a base de caldos y verduras varias: de cebolla con tiritas de maíz asadas; sopa de verduras mixtas; sopa de guías; de flor de calabaza; caldo xochitl (calabaza, chile po-

blanco y elote), espinacas o acelgas con fideos, caldo de betabel con nuez moscada; sopa fría de tomate rojo (gazpacho) con trocitos de apio y nuez de la india

Opción 2: Potajes (leguminosas molidas o enteras y cocidas con especias): lentejas con frutas o con tomate y cebolla; habas, garbanzo, alubias, frijol, quinoa.

Tercer tiempo

Opciones de Platos fuerte:

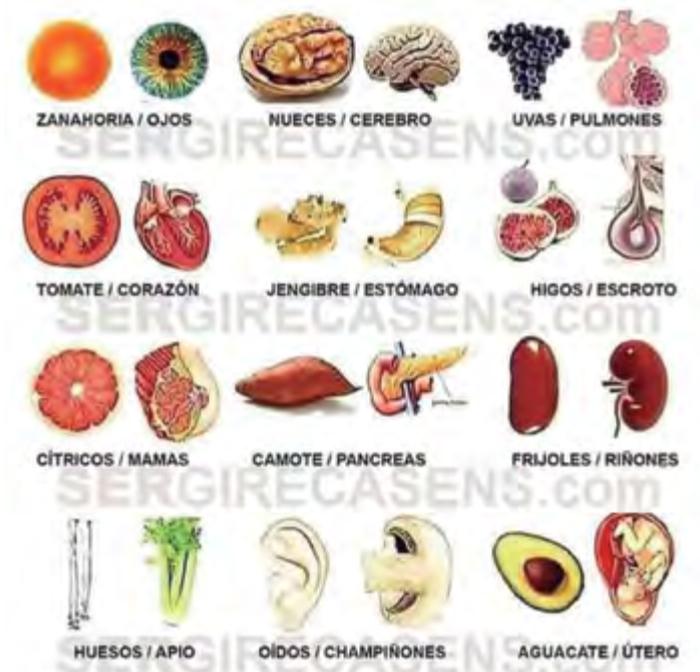
1. Tostadas de maíz con salpicón de setas, pimienta y especias.
2. Pasta estilo pomodoro (tomate asado y molido, con especias, cebolla, ajo, romero) con aceitunas y alguna verdura
3. Taquitos asados rellenos de Jamaica sancochadas (se remoja la Jamaica en agua fría por varias horas y se escurre, seca y se sancocha con cebolla y tomate). Se agrega lechugas, tomate, cebolla, aguacate
4. Verdolagas con champiñones y salsa de miltomate (tomate verde)
5. Amarillo de zetas con "ollitas de maíz"
6. Pozole vegetariano: granos de maíz pozolero cocidos con caldo de verduras y en lugar de carne se sustituye por hongos o zetas. Se acompañan con lechugas, rábanos, cebolla y aguacate.
7. Pastel de Berenjenas al horno con salsa de tomate y albahaca
8. Suprema de cous cous con verduras sancochadas con aceite de oliva y soya

Líquidos: Tomarlos media hora antes o después de los alimentos: tizanas al tiempo o calientes, agua de Jamaica, limón, tamarindo, horchata (de avena o huesos de melón) sin azúcar.

Opciones de Cenas

1. Ensalada de col desfleada con aguacate
2. Tostadas de puré de berenjena y pimientos rojos asados y aderezados con un toque de aceite de oliva y semillas (escalibada)
3. Brocolis al horno (en papel aluminio) con cacahuates
4. Taquitos de hierba santa rellenos de flor de calabaza y elotitos al vapor, servidos con una salsa de miltomate (tomate verde)
5. Memelitas con asiento de semillas con nopales asados
6. Croquetas de avena (para hacer la pasta se mezcla con un poco de leche de almendras) pueden ser dulces o saladas.
7. Ensalada de frutas suaves

Líquidos: Té o café, atoles a base de agua: avena, amaranto, pinole, arroz.





Jugos¹⁵



A continuación se enlistan los ingredientes para un vaso de jugo. Tomar de preferencia en ayuno.

Jugo Alcalino

Los alimentos alcalinos ayudan a potenciar los niveles de nutrientes en las células para un mejor funcionamiento desde el latido del corazón hasta las funciones cerebrales.

1 Pepino (puede ser con cáscara limpia)

5 varitas de perejil

1 cucharada de ralladura de cáscara limón (con la cáscara limpia)

El jugo de un limón

Una pizca de pimienta

Preparación: Obtener el jugo del pepino en el extractor y licuar el resto de los ingredientes

Jugo Digestivo, Ayurvédico

Contribuye al proceso químico de digestión ayudando a desdoblarse y absorber los nutrientes necesarios para las células y órganos, y eliminar lo que ya no es necesario.

1 nopal

1/2 pieza de zanahoria

1 manzana

1/3 pepino

El jugo de un limón

Preparación: Licuar los ingredientes sin colar.

Si existe colitis o gastritis avanzada licuar más tiempo hasta que sea más líquido y colar. Si no encuentras el nopal puedes sustituir por Sábila o Aloe Vera.

Jugo para Fortalecer el Sistema Inmunológico

El sistema inmunológico es el encargado de proteger el organismo de virus, bacterias y agentes patógenos. Eleva los linfocitos y anticuerpos.

1/2 Naranja

3 gajos de toronja

Jengibre, un dedo

1 cucharada de agua de coco

Preparación: Licuar los ingredientes sin colar.



Reflexología podal.
El organismo reflejado en
los pies¹⁶



Todas hemos experimentado alguna vez cómo un simple y sencillo masaje de los pies es sumamente relajante y agradable. Sin embargo, la reflexoterapia podal va mucho más allá de la exclusiva sensación placentera y de relajamiento de nuestros pies. La reflexoterapia podal (RTP) se practica con la punta de los dedos pulgares (Y otras áreas de la mano), masajeando los puntos dolorosos en los pies, ello a la vez que nos genera más dolor, también nos produce bienestar a corto y mediano plazo.

Puede decirse que el campo de acción de la RTP son todos aquellos padecimientos, alteraciones o enfermedades en las que nuestro organismo se halla en condiciones de restaurar la desviación o alteración del equilibrio en que se encuentre ya que cada órgano o estructura anatómica se refleja en el pie cuando hay un mal funcionamiento o alteración. Así resulta que los órganos que son centrales, como, por ejemplo, la columna vertebral, se reflejan en el borde interno de ambos pies; mientras que órganos muy laterales, como las articulaciones de los hombros, se localizan en los bordes extremos de los pies, en este caso concretamente en la base de los dedos meñiques.

El hígado, la vesícula biliar, el colon ascendente, etc., localizados en el organismo en su lado derecho, solo se reflejan, pues, en partes bien concretas del pie derecho. Otro tanto ocurre con el bazo, el colon descendente, etc., que localizados en la mitad izquierda del cuerpo, sólo se reflejan en el pie izquierdo.

Los órganos que mejor se reflejan en los pies son los que presentan una mayor inervación sensitiva, como la piel; el aparato urogenital, el tubo digestivo, las vías biliares, la columna, etc., o aquellos que cuando se inflaman son muy dolorosos, como ocurre con los dientes, las articulaciones, los oídos, etc. Órganos más macizos y con poca inervación, como el hígado, los pulmones, etc.; se reflejan con mayor dificultad.

Forma y duración del masaje

Los órganos de nuestro cuerpo reflejados en los pies –zonas reflejas– se hallan situadas en las partes blandas de éstos, concretamente en la planta (la mayoría). En algunos surcos longitudinales del empeine, en la cara interna (bajo vientre), borde interno (columna vertebral) y borde externo (menos sensible).

A medida que el tratamiento va progresando, las aéreas sensibles de los pies van haciéndose menos dolorosas, lo cual se acompaña de mejoría en los trastornos que podamos tener, que incluso pueden llegar a desaparecer por completo. Como todo tratamiento de tipo fisioterapéutico, precisa que los estímulos reguladores que nosotros proporcionamos no sean esporádicos, sino más o menos continuos (de 2 a 3 veces por semana) durante un cierto tiempo (de 3 a 6 semanas por término medio). El masaje de cada punto será de medio minuto aproximadamente, repitiéndose de forma cíclica a lo largo de cada sesión, cuya duración no será menor de quince minutos; por cada pie.

Con ello conseguimos que los buenos resultados obtenidos al principio se hagan realmente estables.

En el curso del tratamiento aparecen, en muchos casos, una serie de reacciones, en su mayoría de eliminación, que suelen determinar una mejoría rápida en la dolencia que estamos tratando. Estas reacciones hay que saber valorarlas y no alarmarse injustificadamente. Estas reacciones son fundamentales:

1. Mejoría del sueño; que se hace más profundo y reparador.
2. Mayor eliminación de materias fecales, no pocas veces de peor olor, color (más oscuras) y consistencia.
3. Mayor cantidad de orina; muchas veces de olor fuerte, más oscuras y con un mayor sedimento urinario.
4. Abundante eliminación de mucosidades por la nariz o en forma de expectoración, lo cual se asemeja muchas veces a un catarro nasobronquial.
5. Sudoración profunda sin causa aparente, especialmen-

te por la noche, con peor olor que de costumbre.

6. En muchas mujeres, eliminación de un flujo vaginal que suele ceder al llegar la regla.

7. Otras veces la “descarga” es de tipo emocional y al paciente le saltan las lágrimas entre sollozos, especialmente en aquellos que acuden a la consulta con problemas de tensión nerviosa o estrés.

Todas estas reacciones secundarias al tratamiento acontecen normalmente cuando el paciente está en su casa, es decir, entre sesión y sesión. El tratamiento reflexoterapéutico deberá continuar hasta que desaparezca totalmente la enfermedad tratada o se observe un estancamiento en su progresiva mejoría, pero no hay que interrumpir nunca el tratamiento antes de la sexta sesión.

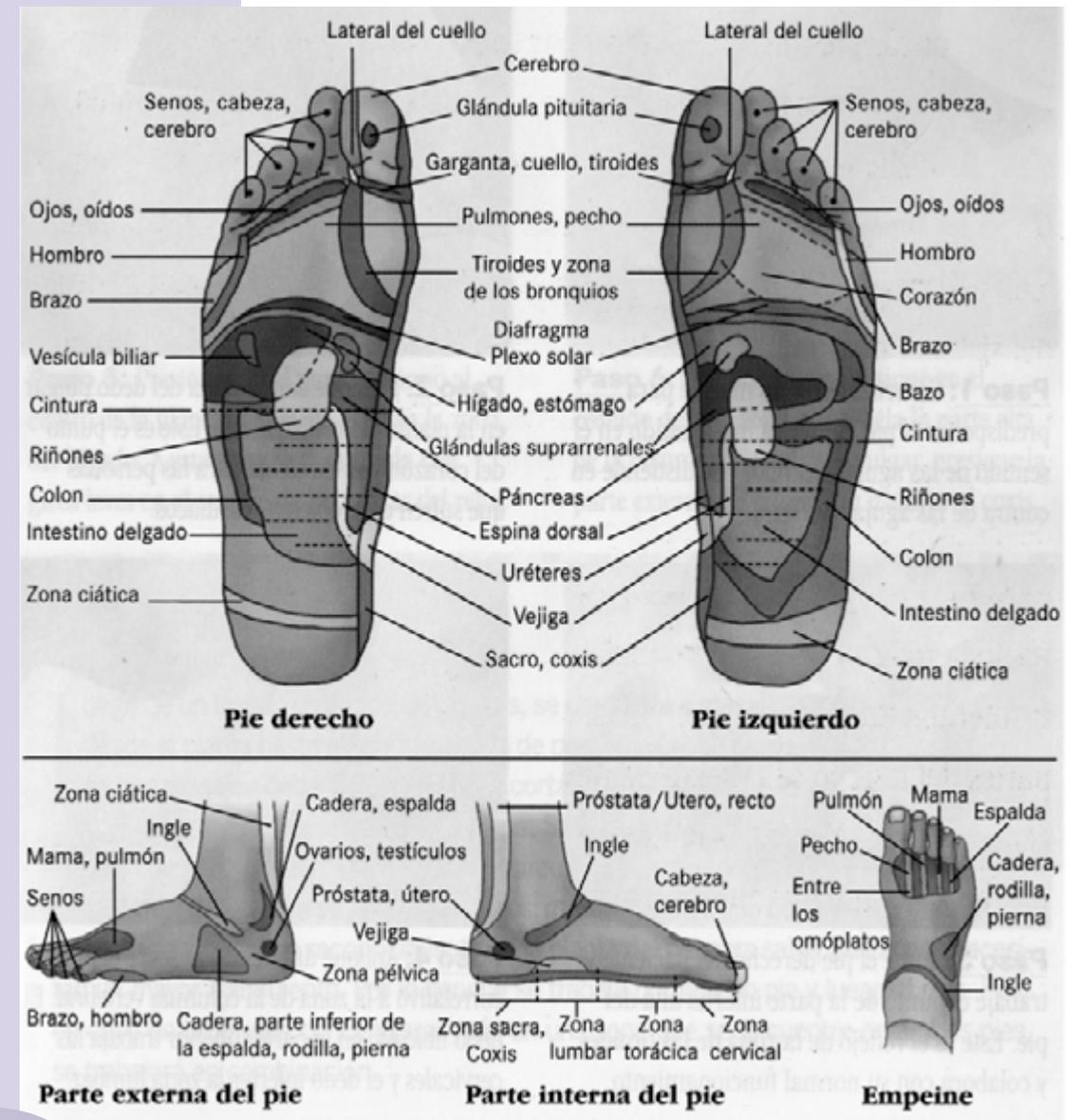


Fase de reposo.
La yema del pulgar sólo se apoya sobre el punto que se desea presionar.

Fase de presión.
Con la punta del pulgar, el resto de los dedos sueltan el pie del paciente y la mano adopta forma de tenaza.



Zonas reflejas de los pies





Sonidos curativos¹⁷



Los sonidos curativos son una práctica tradicional oriental basada en el control de la respiración -inhalación y exhalación- y la emisión de sonidos que ayudan a equilibrar la energía y la función de los órganos internos.

La investigación de las vibraciones sonoras y su efecto en el comportamiento del cuerpo, mente y espíritu, es a razón de que los líquidos son particularmente receptivos a las ondas sonoras y aproximadamente un 60% del cuerpo humano está compuesto por líquidos, el mundo científico ha incorporado la idea de que los sonidos pueden utilizarse como frecuencias vibratorias de curación, ya que ayuda a reducir el estrés y fortalecer el sistema inmunológico.

La práctica de los sonidos curativos reflejará al paso del tiempo sus beneficios en las diferentes emociones y órganos involucrados. Te invitamos a que lo practiques al empezar tu día o antes de dormir.

A continuación les compartimos una secuencia de pasos para poder practicar los sonidos curativos, estos ejercicios se componen por movimientos suaves, fáciles de aprender para cualquier persona que quiera realizarlos, sin importar edad o condición de salud. Al final de este capítulo compartimos una tabla que resume los diferentes aspectos del cuerpo, emociones, energía y sonidos que están relacionados con este ejercicio.

Desarrollo

Lo primero a lo que debemos poner atención es elegir un espacio donde puedas permanecer cómoda y sin distracción, de preferencia en silencio. Puedes realizar este ejercicio parada o sentada con la espalda recta. Te recomendamos realizarlo por la mañana o antes de dormir.

Inicia la práctica con 5 minutos de respiraciones profundas y consciente de tu inhalación y exhalación. Inhala en cuatro tiempos inflando la parte baja del vientre dejando que el aire entre

más allá de la caja torácica y llene los pulmones de vitalidad. Reten dos tiempos la respiración, y continua la exhalación lenta en cuatro tiempos, observando como tu vientre se desinfla como un globo.

Si tú practicas meditación o yoga, al terminar rutina puedes concluir con los sonidos curativos.

Hígado, Vesícula Biliar

Inhala profundo y al mismo tiempo levanta los brazos hacia tu lado izquierdo, manteniendo los ojos abiertos.

Exhala realizando el sonido "Chsss", mientras te imaginas que ese aire que estás liberando es de color verde oscuro y la emoción del "enojo, ira, impaciencia, crueldad" desaparece de tu hígado y vesícula biliar. Es importante que mientras realizas el sonido mantengas los ojos abiertos, pues ayudas a liberar la emoción.

Al terminar la exhalación bajas los brazos, y coloca ambas manos en el hígado llenándolo de un verde esmeralda que trae bondad.

Repite 8 veces este movimiento.

Corazón, Intestino Delgado

Inhala profundo y al mismo tiempo levanta los brazos hacia tu lado derecho, manteniendo los ojos abiertos.

Exhala realizando el sonido "Haa", mientras te imaginas que ese aire que estás liberando es un rojo oscuro -como de la sangre coagulada- y la emoción de la "soberbia, orgullo, euforia desmedida" desaparece de tu corazón e intestino delgado. Es importante que mientras realizas el sonido mantengas los ojos abiertos, pues ayudas a liberar la emoción.

Al terminar la exhalación bajas los brazos, y coloca una mano en tu corazón y otra en el intestino delgado e imagina cubrirlos con un rojo brillante que trae amor y alegría.

Repite 8 veces este movimiento.



Bazo- Páncreas, Estómago

Inhala profundo y al mismo tiempo levanta los brazos y con la punta de los dedos golpea suavemente abajo de la costilla del lado izquierdo, manteniendo los ojos abiertos. Atendiendo a tu respiración profunda.

Exhala realizando el sonido "Juu"; mientras te imaginas que ese aire que estás liberando es amarillo oscuro y la sensación de "estrés, ansiedad, preocupación" desaparece de tu estómago y vaso páncreas. Recuerda mantener los ojos abiertos que ayudará a liberar la emoción.

Al terminar la exhalación bajas los brazos, y coloca una mano abajo de la costilla del lado izquierdo y la otra en el estómago e imagina cubrir ambos órganos de un amarillo luminoso.

Repite 8 veces este movimiento.

Pulmón, Intestino Grueso

Inhala profundo y al mismo tiempo levanta los brazos arriba de tu cabeza, mantén los ojos abiertos

Exhala realizando el sonido "Ssss"; mientras te imaginas que ese aire que estás liberando es gris como el humo y la sensación de "tristeza, pena, melancolía" desaparece de tus pulmones e intestino grueso. Recuerda mantener los ojos abiertos que ayudará a liberar la emoción.

Al terminar la exhalación bajas los brazos, y coloca una mano en tu intestino grueso y la otra abajo de la clavícula 10 centímetros arriba de los senos e imagina cubrir ambos órganos de un gris suave con mucha luz y la sensación de desapego.

Repite 8 veces este movimiento.

Riñón- Vejiga

Inhala profundo y al mismo tiempo da golpes suaves con la parte frontal de tu puño cerrado en la zona de los riñones, mantén los ojos abiertos.

Exhala realizando el sonido “Woo”; mientras te imaginas que ese aire que estás liberando es azul oscuro y la sensación de “miedo y susto” desaparece de tus riñones y vejiga. Recuerda mantener los ojos abiertos que ayudará a liberar la emoción.

Al terminar la exhalación bajas los brazos, y coloca tus manos en la zona de los riñones e imagina cubrir estos órganos de un azul turquesa y luminoso y la sensación de alerta gentil y suave.

Repite 8 veces este movimiento.

Al terminar la secuencia del ejercicio, date unos minutos más para respirar profundamente y percibir la sensación de tranquilidad y paz en tu cuerpo y espíritu.

Conclusión del ejercicio

La práctica regular de estos sencillos movimientos y sonidos enseñará a dirigir el flujo energético hacia los principales órganos de nuestro cuerpo y movilizar la energía vital.

Algunos de los beneficios que obtendrás de la meditación activa con los sonidos curativos ayudará a relajarte, liberar tensiones y emociones guardadas en tu cuerpo, y lograrás conciliar el sueño profundo y reparador.

Tener conciencia del cuerpo implica conocerlo y procurarle cuidado, proveer de intención la sanación, desintoxicación y rejuvenecimiento del órgano. Que la respiración y las vibraciones



del sonido sea el vehículo para liberar las toxinas y emociones atoradas.

Es importante, tener claridad que una alimentación equilibrada potenciará los beneficios al cuidado de tu cuerpo, mente y espíritu. A continuación te presentamos una tabla en la que se concentra qué emoción trabajan algunos órganos y con qué sonidos podemos ayudarles a sanar.

Tabla Sonidos Curativos

EMOCIÓN	ÓRGANO QUE AFECTA	SENTIMIENTO POSITIVO	COLOR Y SONIDO	POSICIÓN CORPORAL
Enojo, Ira, Crueldad, Impaciencia	Hígado Vesícula Biliar	Bondad	Verde Chsss	Brazo hacia la izquierda
Orgullo, Soberbia, Euforia Desmedida	Corazón Intestino Delgado	Amor Alegría Gozo	Rojo Haa	Arriba brazos lado derecho
Preocupación, Ansiedad, Estrés	Bazo Páncreas Estómago	Imparcialidad Justicia	Amarillo Juu	Lado Izquierdo Golpear dedos
Tristeza, Pena, Melancolía	Pulmón Intestino Grueso	Valor Desapego	Gris Ssss	Arriba brazos Al Centro
Miedo, Susto	Riñón Vejiga	Gentileza Alerta	Azul Wooo	Con el puño golpear la zona del riñón



Para disminuir o evitar el insomnio: medidas para el buen sueño¹⁸



Un problema recurrente que les/nos preocupa a las defensoras y activistas es tener dificultades para conciliar el sueño o bien interrumpirlo, lo que provoca sensación de cansancio durante el día, irritabilidad, desgano y falta de energía. En estos tiempos actuales de mucha convulsión, cambios y crisis sanitaria los problemas de insomnio aumentan porque las preocupaciones y la incertidumbre nos alteran las emociones. Por eso es importante poner atención en las formas y hábitos que tenemos alrededor del sueño y adoptar medidas que favorezcan el mayor descanso posible y por tanto la reparación de la energía de vida.

Aquí les ponemos algunas propuestas para mejorar:

- 1 Busca mantener un horario fijo para acostarse y para levantarte, incluidos fines de semana y vacaciones. Los cambios constantes en los horarios de sueño aumentan la probabilidad de que se generen dificultades crónicas para dormir.
- 2 Permanece en la cama el tiempo suficiente, pero no más, adaptándolo a tus necesidades reales de sueño. Reducir el tiempo en la cama mejora el sueño y, al contrario, permanecer durante mucho tiempo en la cama puede producir un sueño fragmentado y ligero.
- 3 Si han pasado 30 minutos desde que te acostaste y sigues aún sin dormir, levántate de la cama, si tienes posibilidades, ve a otra habitación y haz algo que no te active demasiado, como leer una revista, por ejemplo. Cuando vuelvas a tener sueño regresa a tu dormitorio. El objetivo es que tu inconsciente asocie la cama con quedarse dormida lo antes posible.
- 4 Evita las siestas largas y las situaciones que la propicien. En casos concretos, se recomienda permitir una siesta después de comer, de duración no superior a 30 minutos.
- 5 Evita realizar en la cama actividades tales como: ver la televisión, leer, escuchar la radio, comer, hablar por teléfono, discutir. Nuestro cerebro necesita asociar el dormito-

rio y la cama a la actividad de dormir. Cuando en ese lugar se realizan otro tipo de actividades el cerebro recibe un doble mensaje y se confunde.

- 6 Realiza ejercicio suave durante al menos una hora al día, con luz solar, preferentemente por la tarde y siempre al menos tres horas antes de ir a dormir. Si se realiza ejercicio vigoroso en las 3 ó 4 horas previas a la hora de acostarse el sistema nervioso puede activarse y la sensación de somnolencia perderse.
- 7 Repetir cada noche una rutina de acciones similares, un ritual para el buen sueño, que ayuden a prepararse mental y físicamente para irse a la cama. Lavarse los dientes, desmaquillarse la cara, ponerse la pijama, cepillarse el cabello, etc.
- 8 Práctica ejercicios de relajación antes de acostarse puede contribuir a que duermas mejor. Realiza una respiración lenta y relajada, en este compendio viene una gama de ejercicios que te pueden ayudar.
- 9 Si tienes posibilidad y puedes tomar un baño de agua a temperatura corporal puede tener un efecto relajante, ya que es una actividad que favorece el sueño.
- 10 Las bebidas que contienen cafeína, como las colas y el café, tomadas por la tarde, alteran el sueño incluso en personas que no lo perciben. La cafeína es un estimulante del sistema nervioso. Además, aunque no provoca adicción (dependencia física en el organismo), si puede provocar una dependencia psicológica.
- 11 El alcohol y el tabaco, perjudican el sueño y, en este sentido, se debe evitar su consumo varias horas antes de dormir. El alcohol es un depresor del sistema nervioso; si bien puede facilitar el inicio del sueño, puede provocar despertares a lo largo de la noche. La nicotina es un estimulante del sistema nervioso y no un tranquilizante, como suele creer quien fuma.

- 12 Procura que el espacio donde duermes tenga una temperatura agradable y unos niveles mínimos de luz y ruido. En la medida de lo posible, el dormitorio debe ser un lugar confortable, seguro y tranquilo, que incite al sueño.
- 13 Trata de no acostarte hasta que hayan pasado dos horas desde la cena. El hambre y las comidas abundantes o pesadas pueden alterar el sueño.
- 14 Si te despiertas a mitad de la noche, es preferible no comer nada o se puede comenzar a despertar habitualmente a la misma hora sintiendo hambre.
- 15 Trata de no tomar líquidos en exceso al final de la tarde y por la noche, pues con esto puedes evitar tener que levantarte de la cama para ir al baño.
- 16 Evita utilizar la computadora en las dos horas previas al sueño nocturno ya que el efecto luminoso de la pantalla puede aumentar tu estado de activación.
- 17 No duermas cerca de tu celular y mucho menos lo dejes encendido durante la noche, pues el tenerlo a mano provoca la tentación de revisarlo y de recibir el estímulo de las luces, los mensajes, las redes y ello es una fuente muy poderosa para activar la alerta y dificultar el sueño.
- 18 No recurras a la automedicación para poder dormir. El tomar medicamentos por tu cuenta puede agravar el problema. En cambio, puedes recurrir a probar infusiones de hierbas como por ejemplo: té de melisa, de lavanda, de azahar, valeriana, manzanilla, tila o pasionaria. Tomar una taza una hora antes de irte a la cama puede ayudar a relajarte y a provocar el sueño.
- 19 Trata de dormir con una ropa cómoda, que no te ciña o apriete, que no te raspe la tela. Es muy recomendable que utilices tela de algodón pues es suave y no provoca alergia o irritación en la piel.

NOTAS

1. Elaborado por Ana María Hernández Cárdenas de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C.
2. Elaborado por Itzel Guzmán Reséndiz de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C. a partir de: Los Órganos del Cuerpo y su Relación con Las Emociones. <http://angelorapia.blogspot.com/> II Medicina Tradicional China: Importancia de la conservación del “Jing de Riñón”. https://youtu.be/tBpde7649_0 II Medicina Tradicional China - Li Ping: El Hígado. <https://youtu.be/1WAJDv3-r4A> II Medicina Tradicional China y Acupuntura: El pulmón. <https://youtu.be/CC4Xe6QpgLA>
3. Herramientas seleccionadas de Capacitar Internacional.
4. Adaptado de ‘Manual de Autocuidado’ por Movimiento de Mujeres Por la Paz “Visitación Padilla”, España, 2007
5. Adaptado de ‘Manual de Autocuidado’ por Movimiento de Mujeres Por la Paz “Visitación Padilla”, España, 2007
6. Adaptado de materiales de Brain Gym y EFT/TFT (para corregir el flujo de energía) y capacitar.org
7. Adaptado de materiales de Brain Gym y EFT/TFT (para corregir el flujo de energía); y capacitar.org
8. De Trauma: Sanación y Transformación; Patricia Mathes Cane, Capacitar International Inc, 2002.
9. De Trauma: Sanación y Transformación; Patricia Mathes Cane, Capacitar International Inc, 2002.
10. Realizado por Ana María Hernández Cárdenas de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC con información tomada de la Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana de la Universidad Nacional Autónoma de México.
11. Infusiones recomendadas por Anisha Aiyappa, Lourdes y Soledad Rendón, terapeutas en Casa La Serena.
12. Vaporizaciones recomendadas por Eugenia Cárdenas Vásquez terapeuta de Casa La Serena e Itzel Guzmán Reséndiz de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC.
13. Baños recomendados por Lourdes y Soledad Rendón, terapeutas en Casa La Serena.
14. Elaborada por Ana María Hernández Cárdenas de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC.
15. Jugos recomendados por Anisha Aiyappa terapeuta de Casa La Serena e Itzel Guzmán Reséndiz de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC.
16. Elaborado por Ana María Hernández y Nallely Guadalupe Tello Méndez de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC, con información tomada del Centro Internacional de Capacitación en Salud Holística (CICSH) Oaxaca.
17. Elaborado por Elida López Cornejo, terapeuta en Casa La Serena.
18. Elaborado por Ana María Hernández Cárdenas de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC.



Altar elaborado por Deyanira Valdes de Villanueva en Casa La Serena

¡Este Compendio de herramientas de autocuidado y sanación es tuyo! Te invitamos a que lo revises con calma y tomes el tiempo necesario para practicar cada una de las herramientas que te proponemos. Toma en cuenta que, éstas son apenas algunas de muchas que existen pero si las practicamos de manera consciente y cotidiana seremos capaces de obtener grandes beneficios.