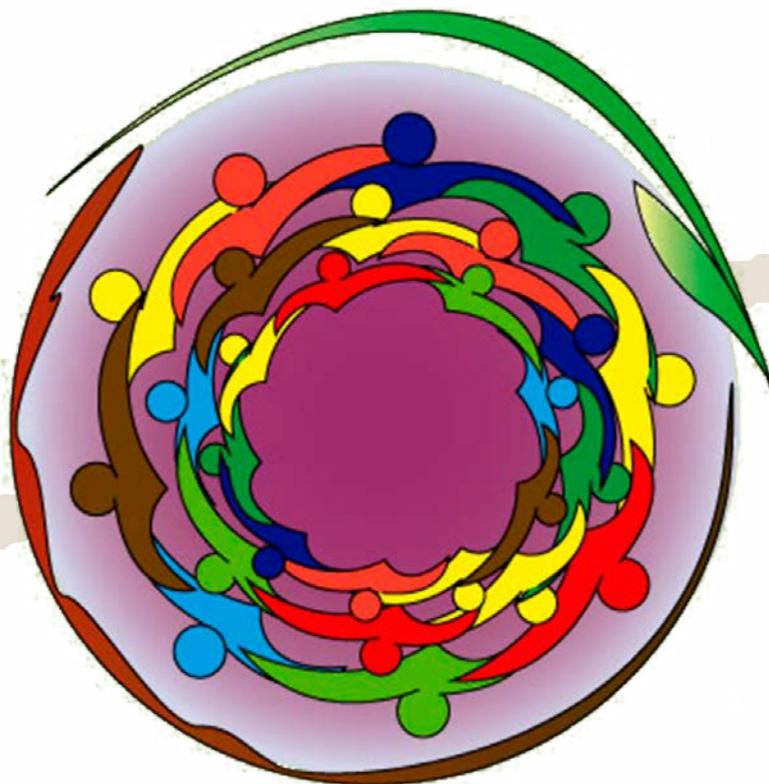


Prácticas Emancipadoras del Buen Vivir



30 Años
DEL MOVIMIENTO NACIONAL DE SALUD
LAICRIMPO

**“Sembrando la Salud de los Ecosistemas.
Abrazando el Buen Vivir”**

*Lo que el modelo, la cultura dominante planificaron negar,
silenciar, discriminar, desvalorizar, exterminar...*

*Estos espacios, como el Laicrimpo, permitieron recuperar,
abrir cauces, hacer brotar, darle nuevo valor, modelar el
camino hacia la construcción de un nuevo paradigma al
que llamamos Biocéntrico.*

(Marcela y Gerardo 2006)

*El compartir, eso es lo esencial del Laicrimpo, el saber
compartir, el yo se de plantas, vos sabes de jabones, el
otro de tintura, el otro de gimnasia. Y cada una/o va
aprendiendo y eso es muy lindo...*

(Maria Javier, Laicrimpo 2008)

Compilación: Marcela Bobatto

Diseño y Diagramación: Andrea Schuh



Esta publicación fue apoyada por la Fundación Rosa Luxemburgo, con fondos del Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo de Alemania (BMZ). El contenido de la publicación es responsabilidad exclusiva de lxs autorxs, y no refleja necesariamente posiciones de la FRL.

ÍNDICE

Prólogo 1. Pág. 5

Prólogo 2. Pág. 6

Prefacio. Pág. 7

Introducción: "Sembrando la Salud de los Ecosistemas. Abrazando el Buen Vivir". Pág. 9

Capítulo 1 SENTIPENSARES SOBRE EL MOVIMIENTO NACIONAL DE SALUD LAICRIMPO. Pág. 15

- El LAICRIMPO es una propuesta política. Pág. 16
- Laicrimpeando con Alegremia y Amistosofía, homenaje en los 30 años del Laicrimpo. Pág. 21
- Diversos sentipensares recibidos en el festejo de los 30 años del LAICRIMPO. Pág. 22

Capítulo 2 PLANTAS PARA LA SALUD Pág. 26

- El cuidado natural de las plantas. Pág. 27
- Abracemos las plantas medicinales. Pág. 33
- Jarabe de chañar. Pág. 37
- Ginecología autogestiva. Pág. 39

Capítulo 3 ALIMENTACIÓN SALUDABLE. Pág. 45

- El A B C D E de la alimentación. Pág. 46
- Alimentación viva. Pág. 54
- Multimezclas. Pág. 76

Capítulo 4 LA HUERTA INTEGRAL CAMINO HACIA LA AGROECOLOGÍA. Pág. 83

- Huerta integral. Pág. 84
- Un botiquín de primeros auxilios para la Huerta. Pág. 90

Capítulo 5 TERAPIAS INTEGRALES. Pág. 93

- Alineación corporal. Pág. 94
- Sotai. Pág. 98
- Digitopuntura hogareña. Pág. 102
- Biosalud en la boca. Pág. 110
- Sanando la ansiedad. Pág. 117
- Técnica de liberación emocional. Ambota mbota. Pág. 121

Capítulo 6 TIERRA Y SALUD. Pág. 125

- El poder curativo de a tierra. Pág. 126
- Barro Vida. Pág. 130

Capítulo 7 SALUD, EDUCACIÓN Y ARTE. Pág. 133

- Arteterapia. Pág. 134
- Biodanza. Pág. 137
- Sonidos vocales sanadores. Pág. 140
- Educación y comunicación popular y comunitaria a través de la estrategia de niño a niño. Pág. 142

- Esperanza y alegremia. **Pág. 144**
- Investigación en seres humanos “En manos de la Comunidad”. **Pág. 148**
- Tejedoras del Monte. **Pág. 153**
- Votán semillas. **Pág. 158**
- Taller de reciclado. **Pág. 163**
- Dolores, Mitos y Tradiciones en la Enfermería Nocturna. **Pág. 169**

Capítulo 8 EXPERIENCIAS DE SALUD COMUNITARIA. **Pág. 171**

- La salud en manos de la comunidad. **Pág. 172**
- La Huerta comunitaria de plantas medicinales Delicia. **Pág. 181**

Qué es Laicrimpo. Pág. 186

Agradecimientos. Pág. 187

Prólogo 1

¡¡¡Alegremia que brota del *piuke* (*) y que corre por la sangre!!! Es que estamos celebrando treinta años de encuentros laicrimperos y este libro es uno de los regalos que nos damos.

Hoy recordamos talleres que se han compartido en las diferentes ediciones de LAICRIMPO, en verdadera convivencia amorosa, bajo una propuesta colectiva que es “política, espiritual, económica, educativa, ecológica, sanadora y festiva”, por lo tanto, indiscutiblemente integral. Abundante “intercambio de seres, saberes y haceres saludables” en cada una de las miles de prácticas autogestivas que en salud -que es Vida- han ido danzando en cada círculo.

Las treinta prácticas saludables y comunitarias que este libro alberga, hoy nos invitan a saborearlas de nuevo y pasarlas por el cuerpo una vez más a través de su lectura, y por qué no, puesta en práctica en cada rincón que toca habitar. Es que este “espacio inmenso de lo saludable” hoy nos recuerda que podemos sanar con plantas, darnos y dar masajes, buscar la alimentación más sana posible, practicar meditación, biodanza, ejercicios físicos y juegos cooperativos; conocer algo sobre ginecología autogestiva, conservación de semillas y agroecología.

Y porque en el sur de la Abya Yala ya somos *red de redes de la vida*, este hilo de la trama jarillense quiere compartir una reflexión muy reciente, fruto de la última reunión de chaskis presencial, hace apenas unos poquitos días: sostenemos desde hace muchos años un trabajo de hormiga grupal que en tiempos de confinamiento pandémico no cesó, sino que se potenció facilitando el orden de nuestro interior, y favoreciendo el vínculo amoroso con vecines y comunidad próxima. Fortaleció nuestros principios... ¡Nos hizo más jarillenses que nunca! Y quizá ahora sea el



momento de sabernos panaderos de diente de león que se dejan llevar por el viento, posándose humildemente inspiradores en otros grupos y redes, gentes, territorios otros. No lo sabemos, más sí confiamos. Soplamos fuerte para que ese también sea el sentido de este libro.

Una sola salud,

la de la Ñuke Mapu,

Madre Tierra amada.

Y Salud en manos de la Comunidad,

ese es el camino que está siendo.

(*) *piuke*: corazón, en mapuzugun

Sandra Marín, desde territorio ancestral mapuche

Red Jarilla de Plantas Saludables de la Patagonia y
Movimiento Mundial para la Salud de los Pueblos

Primavera de 2021

Prólogo 2



La oportunidad de escribir un prólogo, de leer las cartillas diversas de la colección en este libro, fue revivir experiencias con tantas personas queridas de Laicrimpo y de Abya Yala.

Leyendo las cartillas me lleno de alegría recordando las actividades, canciones, bailes, y los talleres de los Encuentros. Tantas experiencias, sentipensares, saberes y haceres, tanta sabiduría y amor por nuestra gente y nuestra Madre Tierra.

En dos ocasiones fui desde Eldorado, con la delegación de Misiones, para compartir con personas de las comunidades en el Encuentro de Reconquista y luego en Rosario. Anteriormente, mi viaje a Formosa fue interrumpido cuando no pude viajar desde Paraguay a Formosa por problemas de la visa para Argentina. Fue terrible estar tan cerca y no poder reunirme con tantas/os conocidas/os queridas/os en Formosa.

Como activista de la salud, en el Comité Regional de Promoción de Salud Comunitaria en Mesoamérica, en el Consejo Internacional de Salud de los Pueblos en los años 90, en el Movimiento para la Salud de los Pueblos desde el año 2000, he tenido la oportunidad y privilegio de conocer muchas experiencias de salud en manos de la gente, en diferentes partes del mundo, desde la India y Bangladesh, las Filipinas, Palestina, Malasia, Uganda y Sud Africa, y por supuesto, en Latinoamérica.

Un cosa que me impresiona profundamente es que donde sea, en circunstancias diversas, la gente siempre busca como resolver sus problemas, encontrar las formas desde su propio lugar, desde su propia cultura para sanar a sus familias y sus

comunidades. Para mi es bello la vocación del trabajo por la salud comunitaria, salud en manos de la gente. Tanta creatividad, tanto compromiso encontramos en los valles y montañas, en el trópico, en las playas y lagos. Las mujeres y hombres que se dedican a preservar la vida en todas sus formas nos llenan de una inspiración profunda y nos ayudan a comprender el significado del Buen Vivir.

El trabajo de Laicrimpo, en todas sus expresiones tan bonitas, es una aliento frente tantos desamores, tanta violencia que encontramos en el mundo de hoy. La violencia no solamente contra los seres humanos, sino también contra todo ser vivo, toda la naturaleza. Luchar contra todas las formas de extractivismo, toda forma de colonización, aun la de la mente, es un valor de las y los Laicrimperos.

Gracias por sus vidas, sus cantos y poesías, su música y sus bailes. Gracias por su interculturalidad, su interseccionalidad y su intergeneracionalidad. ¡Que bello todo!

Ahora el reto es seguir adelante, a pesar de la pandemia, y continuar inspirando y preparando las nuevas generaciones en Argentina, en Abya Yala, y en nuestro mundo entero.

Maria Hamlin Zuniga desde las tierras ancestrales de Mesoamérica.

- Comité Regional de Promoción de Salud Comunitaria

- Movimiento para la Salud de los Pueblos de Latinoamérica y Mundial

Septiembre 2021

Prefacio



*Había una vez...
Un soplo, un viento,
Un movimiento.*

El propósito de escribir este libro es compartir, una parte, un fragmento de la historia de vida, trayectoria de más de 30 años, del Movimiento Nacional de salud al que llamamos Laicrimpo. Decimos que es sólo una parte, porque es imposible contar las historias de todas las personas, grupos y organizaciones que pertenecen y co-crean el movimiento. En este recorte hacemos hincapié en mostrar una parte central de los momentos en que se fueron estructurando los encuentros laicrimperos, que hoy nos permite descubrir el espacio privilegiado de la práctica, donde son convocados las/os talleristas a mostrar y compartir, gratuitamente con otras/os, la mejor practica-semilla seleccionada. Es en ese espacio único, sagrado, íntimo y comunitario -en el campo inmenso de lo saludable- donde se desarrolla el “momento de *intercambio de seres, saberes y haceres saludables*”, en el cual circulan libremente las practicas emancipadoras laicrimperas haciendo visible la co-construcción colectiva y donde se vivencian otros mundos posibles del Buen Vivir.

La utopía de la sabiduría es que no tiene dueño, es creación colectiva y cobra y tiene sentido si es compartida gratuitamente con otras y está en manos de la comunidad.

La concreción de este libro es la certeza del cumplimiento de un sueño largamente esperado, el de saldar la deuda con nosotras/os mismas/os y con la sociedad al decidirnos escribir nuestra propia historia, desde las/os participantes. La propuesta de la asamblea de los 30 años del Laicrimpo nos hizo un desafío, el de contar con un libro de nuestras prácticas; ante este, nos decidimos *escribir en papel lo que hacemos y sabemos hacer*, o sea escribir las prácticas que son nuestra riqueza, nuestra razón de Ser, seres saludables en la vida cotidiana y que son compartidas en el espacio doméstico y en los grupos de base para empoderarnos comunitariamente en Salud.

Prácticas emancipadoras hacia el Buen vivir, tiene la esperanza que se cumpla su utopía, el de ser conocido, compartido y multiplicado en las familias, en los grupos y las comunidades. Quiere acompañar las experiencias grupales y comunitarias en los territorios, valorizando las practicas saludables que circulan en los espacios locales, fortaleciendo las redes y movimientos que defienden y protegen a las/os cuidadores de la salud y la vida.

Busca ser una herramienta para los espacios de formación de cada una de las organizaciones y redes adheridas, pero pretende, además, darlo a conocer a un público más amplio, universidades, gobiernos locales y provinciales, entre otros.

Este libro que les presentamos, fue producto de un trabajo colectivo, fue escrito por diversos expertos poseedores del título de educadoras y educadores populares, de distintas provincias del país y de Latinoamérica, que en estos 30 años participaron de los encuentros locales, provinciales y nacionales.

Iniciamos el camino revalorizando el momento del “*intercambio de seres saberes y haceres*”, donde encontramos una lógica de pensar y hacer salud totalmente diferente al modelo capitalista de la salud hegemónico hasta nuestros días. Esta lógica construida en el Laicrimpo, está centrada en pensar la salud desde la salud, creando un espacio y tiempo donde se comparten prácticas y saberes saludables que circulan libre y gratuitamente empoderando a las comunidades para caminar hacia la autonomía en salud.

El libro también contiene artículos y sentipensares de algunos de nuestros maestros y maestras que dejaron huellas profundas en relación a las concepciones de salud, las líneas de acción y el desarrollo de las ideas fuerza que marcaron nuestras prácticas y que con las cuales tuvimos el pri-

villegio de compartir los logros de este movimiento que se atrevió a soñar y diseñar un proyecto de salud que esté en manos de la comunidad. en manos del pueblo.

Todo esto conforma un entramado que fue hilvanado durante estos 30 años con las personas, familias, comunidades, organizaciones que pensamos y trabajamos para que otro mundo sea más saludable para todas/os.

Queremos concluir diciendo que en estas experiencias de salud comunitaria intercambiadas en la larga trayectoria del movimiento, están presentes el espíritu y los objetivos fundacionales que son: *escuchar las voces del pueblo sufriente, compartir sus dolores y, por otro lado, descubrir los signos de vida desde su propio protagonismo en la búsqueda de la salud y unirnos en la trama del trabajo cotidiano hacia la salud de los Ecosistemas porque estamos convencidos que hay una sola salud, la de la Madre Tierra.*

Introducción



Sembrando la Salud de los Ecosistemas. Abrazando el Buen Vivir.

*La propuesta nuestra es una verdadera propuesta política, en el sentido de decir yo quiero estar sano para estar libre, yo quiero estar sano porque me corresponde estar sano, y después esta sociedad hace lo imposible para enfermarme. En el Laicrimpo tenemos esa posibilidad muy concreta de salvarnos de ese modelo porque hay otras propuestas. Porque la propuesta es la siguiente: yo soy naturaleza o no soy naturaleza... En el Laicrimpo yo puedo recuperar eso. Recuperar mi identidad, recuperar mis valores, recuperar la posibilidad de que yo piense, me integre a la naturaleza y forme parte de ella. **Juan (Misiones)***

*... Es que llegamos a un momento del planeta y llegamos con una madurez del Laicrimpo. Si nosotros en la conciencia llegamos a entender que somos agua, tierra, aire, árbol entonces nos cuidamos a nosotros mismos. Ese es el desafío y ese es el paso. Salir del yo e ir al nosotros. Nosotros tierra, nosotros compañeros, nosotros planta, nosotros agua. **Marcelo (Rosario)***

*El Laicrimpo es un espacio colectivo, donde todos formamos parte, donde todos lo hacemos. Entonces el Laicrimpo nos hace y todos hacemos al Laicrimpo. **Juan Manuel (Misiones)***

Este movimiento surge en el año 1990 cuando un grupo de hermanas religiosas pertenecientes al "CRIMPO" (Comunidades religiosas insertas en medios pobres), del Nordeste argentino, decidieron convocar a un encuentro para tratar la realidad de salud de la población más pobre. A partir de allí todos los años, se sucede este evento en distintas provincias Argentinas.

En el 1990 un grupo de religiosas, veíamos la necesidad de reunirnos, las que trabajábamos en salud, porque veíamos que se venía a nivel salud, algo que no iba a estar al alcance de la mayoría de nuestro pueblo. Nos reunimos 25 hermanas, sin saber que este encuentro iba a tener semejante

*envergadura 14 o 15 años después. **Amelia Nardeli (La Rioja)***

Si bien surge de esta manera, podemos afirmar que desde los inicios se fue gestando, un movimiento Nacional, diverso que fortaleció las diversas experiencias comunitarias en salud integral que se venían realizando en varias provincias especialmente en el Nordeste Argentino. Por otro lado se fue promoviendo un espacio de articulación interinstitucional con otras organizaciones e instituciones, que trabajaban en la temática y tenían un desarrollo en la región, como el Instituto de Cultura Popular INCUPO; la Pastoral Social de la Diócesis de Iguazú; el Programa de Atención Primaria de la Salud (APS), el Programa Social Agropecuario (PSA) dependiente del Ministerio de Agricultura y Pesca de la Nación, la Red de Agricultura Orgánica de Misiones (RAOM) entre otros. En su trayectoria fue ampliando la articulación con otras instituciones, organizaciones y movimientos del país y Latinoamérica, como la Red Jarilla de plantas de la Patagonia, Red de Agroecología NEA Litoral, la AMGBA (Asociación de Medicina General de la Pcia. De Bs. As.) la FAMG (Federación Argentina de Medicina General), del Movimiento Agroecológico de América Latina MAELA, de la ReAct (Red contra la resistencia bacteriana LA) del Movimiento Mundial para la Salud de los Pueblos Latinoamérica MSP-LA.

Desde los comienzos se trabajó desde una concepción de salud integral, holística y no desde la concepción hegemónica capitalista de concebir a la salud como ausencia de enfermedad, sino entendiendo a la misma como una construcción histórica y como proceso donde intervienen aspectos económicos, sociales, políticos, culturales y ambientales.

En ese contexto de entender la salud de

manera integral e integradora el movimiento fue construyendo una dinámica determinada donde emergieron ideas fuerzas como: pensar la salud desde la salud, soy y somos naturaleza, somos vida dentro de la vida, la Salud de los Ecosistemas. Todo esto desde la idea fuerza de que otra salud y otro mundo es posible si la salud está en manos de la comunidad.

La salud desde la salud es todo un desafío, porque en lo hegemónico, cuando hablamos de salud empezamos a hablar desde la enfermedad. En general decimos para que sirve este yuyo, el barro... siempre pensando desde la enfermedad y poco desde la salud, poco pensando de que todas esas cosas nos sirven para aumentar las defensas, para mejorar nuestra salud para ser independiente, libre, para poder proponer cosas sociales, humanas, barriales. **Juan (Misiones)**

Si tenemos un suelo sano, agua sana, vamos a tener plantas sanas, alimentos sanos, por lo tanto personas sanas. **Tingo (Misiones)**

La salud en manos de la comunidad apunta a romper la monopolización del saber, primero el concepto de salud, una cosa son las medicinas y otra es la salud. La salud en manos de la comunidad tiene que ver con el derecho a decidir, a participar, a la vivienda, al trabajo a ser feliz, a ser dignos, que toda nuestra América latina está pujando por eso. **Cristina (Uruguay)**

La única construcción posible es la que podemos hacer entre todos y respetándonos, en este caso sería respeto por las comunidades y producciones locales, las culturas... Y en la suma de estos cuidados, el cuidado de la vida. Y eso es salud. **Marcelo (Rosario)**

En la articulación e integración con campesinos y pueblos originarios, se produce un aporte importante que provoca un cambio muy significativo en la historia del Movimiento: el concepto y vivencia de sentipensarnos que: "Soy y Somos Naturaleza" que luego en el devenir nos permitió conocer y comprender mejor el significado del concepto del Buen Vivir.

En este momento que hay tanta agresión con nuestro planeta, tenemos que volver a recuperar el sentido de que somos naturaleza. La naturaleza no está afuera, en el mar, el aire. En los árboles .porque "Somos vida dentro de la vida". Recuperar el sentimiento de pertenencia va a generar

una fraternidad del ser humano entre todas las manifestaciones de vida. Ese es el mundo que yo sueño. Y el Laicrimpo me da mucha esperanza para eso. **Julio (Formosa)**

La percepción de que somos naturaleza, que somos vida dentro de la vida, nos permite comprender que hay Una sola salud en el campo de la vida, la de la Madre Tierra entendida como totalidad y considerando a toda la humanidad perteneciente a ella.

Compartimos un pensamiento, más allá de nuestras doctrinas, religiones, creencias. Tenemos en claro, qué queremos y cuál es el significado de la filosofía del Buen Vivir, que está expresado en la sagrada chacana, es la diversidad cultural, de vida y de todos los pueblos. .. Con la responsabilidad histórica de defender el territorio y la soberanía de los pueblos, como un eslabón más de la cadena de la vida, de esto que llamamos pacha madre... espacio y tiempo. Espacio que debemos ocupar en el tiempo que nos toca vivir. El buen vivir no es de un individuo, no es de un solo pueblo, refiere a todos los elementos de la vida. **Marcos (Pueblo Diaguita)**

A lo largo de estos 30 años, el movimiento fue reformulando y construyendo nuevos objetivos y que hoy constituyen las líneas de acción del proyecto de salud popular.

Es generar desde estos Laicrimpo propuestas para políticas públicas, es recibir las voces de la tierra a las cuales nos pertenecemos y transmitir las a todos los vientos. Es necesario que asumamos la responsabilidad, como movimiento, que llevemos este mensaje a nuestras comunidades, municipios, provincias, países para que otro mundo sea posible. **Julio (Formosa)**

No estamos de acuerdo con las invasiones imperialistas, con la privatización de los servicios de la salud, del agua, no estamos de acuerdo que se privatice la vida. Eso determina una línea de trabajo, un posicionamiento sobre las cosas. Nuestra lucha es eso de que el mundo tiene que cambiar, de que es posible otra América, otro mundo. **Jorge (Ecuador)**

Somos muchos que estamos peleando por un modelo de sociedad diferente, un mundo donde nos reconozcamos que somos parte y reconozcamos que a esto que lo llaman recursos como el agua, la semilla, la tierra, se mercantiliza y no hay derecho

de que así sea. El derecho es que lo consideremos un bien de la humanidad que tenemos que preservar.

Beatriz (Misiones)

Estrategia metodológica

El movimiento laicrimpo se constituye por personas y organizaciones que realizan diversas acciones en salud en cada de sus comunidades y que son convocads a un encuentro anual y a encuentros provinciales y locales llamados "laicripitos".

Venimos de distintos lugares del país y nos congregamos estos tres días al año para intercambiar, para aprender y seguir enriqueciéndonos. **Nyky (Santa Fe)**

El Laicrimpo es un movimiento en relación a la salud, a las condiciones de vida y ha ido creciendo. Las personas que venimos acompañando y participando también fuimos creciendo... y cada año vamos integrando más practicas saludables y hoy podemos hablar de 40 talleres diferentes de prácticas saludables en este encuentro, que ayudan a cuidarnos la vida pero también a sanarnos cuando tenemos problemas. **Marcelo (Santa FE)**

El proceso formativo implicado en el movimiento, otorga un importante valor al hecho de que los participantes se apropien de la metodología escogida a fin de que éstos puedan multiplicar en sus lugares de origen lo aprendido-compartido.

Los talleres como principal espacio y estrategia de trabajo se convierten en una metodología de educación popular, legitimadas a partir de la construcción colectiva del conocimiento. Son parte constitutiva del momento que llamamos de **Intercambio "de seres, saberes y haceres"**.

Es así que en el espacio inmenso de lo saludable, campo de la vida laicrimpera, se compartieron más de 150 técnicas donde se concreta la práctica de este modelo biocéntrico.

Desde el modelo hegemónico, el mismo está reducido en sus concepciones y prácticas, en pocas mentes, que crearon un forma de pensar la salud desde la enfermedad; en pocas manos, la industria de medicamentos, la del médico, del hospital como únicos legitimados por este modelo para dar salud.

Desde el Laicrimpo, fuimos descubriendo y reafirmando que hay otras prácticas "saberes y haceres" que nos muestran otros caminos, otras posibilidades en la manera de relacionarnos con nosotros/as mismos/as, con los/as otros/as, con la naturaleza, y con lo trascendente, para llegar a tener más entusiasmo, para vivir felices, en definitiva para tener o ganar en salud desde lo que llamamos "La salud en manos de la comunidad".

En el compartir de los talleres se concreta la práctica de este modelo biocéntrico, que estamos construyendo, donde el centro pasa a ser la VIDA de todas las formas de vida.

Es uno de los momentos que le da **identidad** al espacio, porque surge como respuesta a la necesidad de los participantes, como urgencia de un pueblo que sufre en su búsqueda de salud. Es profundamente **sagrado** porque cada unx se dispone a dar, compartiendo lo mejor de su sabiduría y práctica en salud, aprendidas de la tierra, de la naturaleza, aprendidas de y con otros/as. El intercambio es sagrado también porque estamos recuperando y reencontrándonos con nuestra identidad, estamos haciendo presente en nuestra memoria, la antigua ceremonia de nuestros "tenonderá" (de nuestros adelantados), nuestros pueblos originarios y campesinos, nuestras primeras comunidades, donde se juntaban, compartían la palabra, se enseñaba e intercambiaba solidariamente, recíprocamente, el saber y el hacer-el ayutorio, la minga, el anny; y se celebraba, en grupo, en comunidad. .

Yo creo que más que nada el Laicrimpo es compartir, compartir lo que trae uno con los que vienen, porque siempre el que viene sabe y esa riqueza que se arma ahí, de compartir los saberes, eso es lo que lleva uno y es lo más importante de los talleres. **Bebo (Misiones)**

Este momento es profundamente **político en lo educativo, en lo económico, en la salud.**

En el intercambio, como grupo- comunidad, en un espacio y tiempo determinado, estamos eligiendo y decidiendo una forma nueva de relacionarnos, estamos modelando otra forma de compartir y comunicar nuestras sabidurías, nuestros conocimientos y nuestras prácticas.

Es un espacio donde se piensa, se siente, se hace, se produce, juntos/as. Se promueve y se

experimenta la integración de práctica-teoría -práctica. Se da el proceso de “enseñaje” (según Pichón Riviere); enseñanza-aprendizaje, donde el punto de partida siempre es el convencimiento de que “el otro/a sabe y yo sé” y esto nos permite intercambiar en un espacio de iguales, de horizontalidad, donde todas y todos somos protagonistas del saber y el hacer, donde comprobamos que el conocimiento circula, se comparte y se construye colectivamente, siendo maestros y aprendices a la vez.

Este espacio es **profundamente político**, porque es un espacio que propone la transformación de la realidad con la transformación de relaciones. Un espacio que propone la construcción de una práctica nueva, donde se rompe con la desigualdad y la asimetría y se recupera la palabra, el protagonismo, lo público, el poder. Un espacio de respeto hacia lo diverso, un espacio de iguales, de afecto, de libertad que propone seguir tejiendo relaciones saludables por la salud del planeta.

Para mí es una oportunidad muy buena para promover todos los trabajos que se están haciendo en diferentes comunidades, enfocado a cómo conseguir una vida sana y como llegar a la sustentabilidad. No somos una isla que estamos trabajando en esta línea sino que ya se está haciendo cada vez más fuerte el movimiento. **Julio sobrevivencia (Paraguay)**

Fuimos modelando una forma de relacionarnos económicamente en salud, eligiendo una forma de **economía**, un modelo económico en salud no capitalista, fuimos construyendo una economía popular en salud, donde sobresale la solidaridad, la reciprocidad, el intercambio gratuito, compartiendo lo que recibí y aprendí de la vida y que amorosamente estoy devolviéndolo a otros. No compartimos el modelo que extirpa, que extrae ilimitadamente de la naturaleza y del otro/a bienes y saberes con el fin del tener y acumular, que expulsa, excluye y elimina otras formas de producción, sabiduría y de ciencia.

Es un momento donde se hace visible el sueño de otro mundo posible, donde comprobamos que cuando “ todos/as dan, todos/as ganan”, donde se hace visible “la multiplicación de los panes”, porque cuando se comparte y se intercambian “ seres, saberes, haceres” siempre alcanza para

todos/as, siempre sobra, la solidaridad se multiplica. “siempre me llevo más de lo traje”.

Este es mi primer Laicrimpo donde yo vengo a dar, He tenido la oportunidad de tomar, y ahora, venir a dar es una manera de equilibrar. Vengo de en un taller donde siento que aparece como la fuerza de la humanidad y a la vez la humanidad en mi ser. Sentir que soy una sola y también esa fuerza enorme... Como ese pulso entre lo individual y lo colectivo. Y bueno eso es para mí el Laicrimpo.

Pamela (Entre Ríos)

Es un espacio **ecológico** porque todo lo que esta propuesto, desde el inicio hasta el final de cada encuentro, religa al ser, a la familia, a la comunidad con la madre tierra y con el cosmos.

Con la construcción de la cocina solar, ahorro tiempo, no corto un árbol. Entonces pongo la cocina solar, tengo el sol disponible, cocino ahí y me ahorre todo ese trabajo. **Goll (Misiones)**

Cuando haces la huerta sin agrotóxicos no hay posibilidad de enfermarse. Aparte de eso siempre las verduras que están producidas así vienen con todo lo que necesita el cuerpo. Y jamás le va a perjudicar. Hay que aprender a producir sin agrotóxicos. El laicrimpo es un espacio para bregar por la salud pensando en la salud. **Tingo (Paraíso - Misiones)**

Aprendimos que “somos naturaleza” y desde ese aprendizaje nos paramos a defender lo que somos río, semillas, agua, tierra, monte.

La alimentación viva son las semillas germinadas, brotes, legumbres, los crudos. Todo eso que todavía tiene vida. Entonces eso va a dar una información a nuestro cuerpo. Intercambia vida con nuestro cuerpo... Si nosotros los humanos somos la conciencia de la tierra, del planeta, las semillas son la gracia que la tierra nos da, entonces necesitamos comer esta información, para actuar bien. Por eso contamos, danzamos, cantamos y celebramos la vida. **Carolina (Brasil)**

Es un espacio profundamente **sanador** porque se comparte el dolor y el sufrimiento con el otro, con el grupo que está predispuesto a la escucha, al acompañamiento con afecto y ternura. De esta manera el dolor individual al ser compartido se convierte en dolor comunitario, ya no es lo mismo, comienza el proceso de sanación.

Yo vine a este Laicrimpo con mucho dolor, no

estaba por venir, hace pocos días falleció mi hija... Cuando hicimos la dinámica del barro, me di cuenta que, así como compartimos el barro con el otro, cuando uno comparte el dolor con tanta gente, como acá, ese dolor al ser compartido se hace más suave, se va sanando. **Participante Laicrimpo Paraná (Entre Ríos)**

El laicrimpo es un espacio **afectivo-festivo-alegrémico** porque en este modelo biocéntrico partimos pensando y haciendo la salud desde la salud, y la salud es vida, y la Vida merece ser celebrada y festejada a través de la mirada amorosa del otro, del abrazo fraterno, de la lucha compartida, de la sonrisa grande, del ritmo, el juego, la danza y la eterna pasión por la creación.

Me encanto la participación de todxs, haciendo su danza y como veías a cada uno le salía desde dentro. Es que somos tierra, agua, viento fuego, nos sale porque nos sale desde dentro... **María Javier (Misiones)**

Articulación

Uno de los elementos constitutivos del movimiento es la necesidad de formar redes y en este caminar fue enredándose con diversas organizaciones e instituciones a nivel local, provincial Nacional e internacional.

Yo también tengo sueños, quiero que mi gente sepa del Laicrimpo. He podido sembrar la semilla... y lo que sembré ha podido germinar eso me hace muy feliz. **Angela (Tucumán)**

Fomentamos que la gente se apropie de esto, del cuidado de la salud y sobre todo concebir la salud como un derecho humano. Y en estos últimos años junto al Laicrimpo nos hemos conectado con el MSP y trabajamos mancomunadamente en esta línea. La salud como un derecho humano. **Sandra (Red Jarilla de Plantas saludables - Neuquén)**

Logros

La concreción de logros nos permite vivenciar la transformación de la realidad no solo en la esfera de lo doméstico, sino también en lo comunitario e institucional. En ese sentido, la participación de los actores laicrimperos, junto con otros, permitieron la creación o modificación de leyes en pos de la

defensa del ambiente y cuidado de la madre tierra.

... Y lo contento que uno se siente cuando viene a estos encuentro y hablamos de que no somos pocos, somos miles que por ej. se vieron reflejados en esta consulta popular "No a las represas en Misiones" que fue nada más ni nada menos que eso, una consulta a los pueblos por los Ríos Libres.

Eduardo (Misiones)

Laicrimpo es una comunidad que va dando pasos para mejorar la sociedad. Yo me agarré del Laicrimpo porque veo que es humano y espiritual. Tal cual como Dios quiere. **Celia (Formosa)**

Entonces es un mensaje de resistencia, resistencia de cualquier entidad que quiere aplastar la cuestión humanista, la cuestión de autonomía, de derechos humanos del mundo. **Lanni (EEUU)**

El laicrimpo siempre me trae una sensación agradable. Nos vamos fortalecidos con vínculos, con conocimientos, intercambio, relaciones sociales. La construcción de que una sociedad mejor está en cada uno de nosotros. **Lucho (Santa Fe)**

Entonces uno tiene que seguir practicando, creciendo y no bajar los brazos. **Teresa (Misiones)**

Estamos convencidos que, si bien, el modelo hegemónico de la salud centrado en el antropocentrismo y la mercantilización está en crisis, coexiste con otra propuesta de salud que llamamos "Biocéntrica". El movimiento Laicrimpo es una expresión de ella, que emerge con mucha fuerza en distintos lugares del país y del mundo y que hacen renacer la esperanza de otra salud y otro mundo posible. Esperanza que está aconteciendo y que necesita continuar fortaleciéndose, recreando y multiplicando para seguir echando raíces y dando frutos.

Vivenciar todo esto es maravilloso porque es lo que somos, el darte cuenta o hacerte consciente de lo que sos o lo que podes, darnos cuenta del poder que tenemos, porque es mucho. **María Javier (Misiones).**

En este libro queremos reflejar la magia que acontece en el encuentro laicrimpero, compartiendo algunas de las más de 150 prácticas que a lo largo de estos 30 años se fueron desarrollando en el movimiento.

Cada práctica aquí plasmada, fue pensada, escrita, desarrollada por los/as talleristas que

participaron en algún/os Laicrimpo. Son solo algunas de ellas, que ponemos a disposición de laicrimperos/as y de todas las personas que se quieran sumar a este caminar. Con este libro deseamos que cada participante del laicrimpo vuelva a recordar, a pasar por el corazón ese momento vivido, esa vivencia experimentada y

que además sea utilizada y aprovechada para la vida cotidiana y la práctica comunitaria.

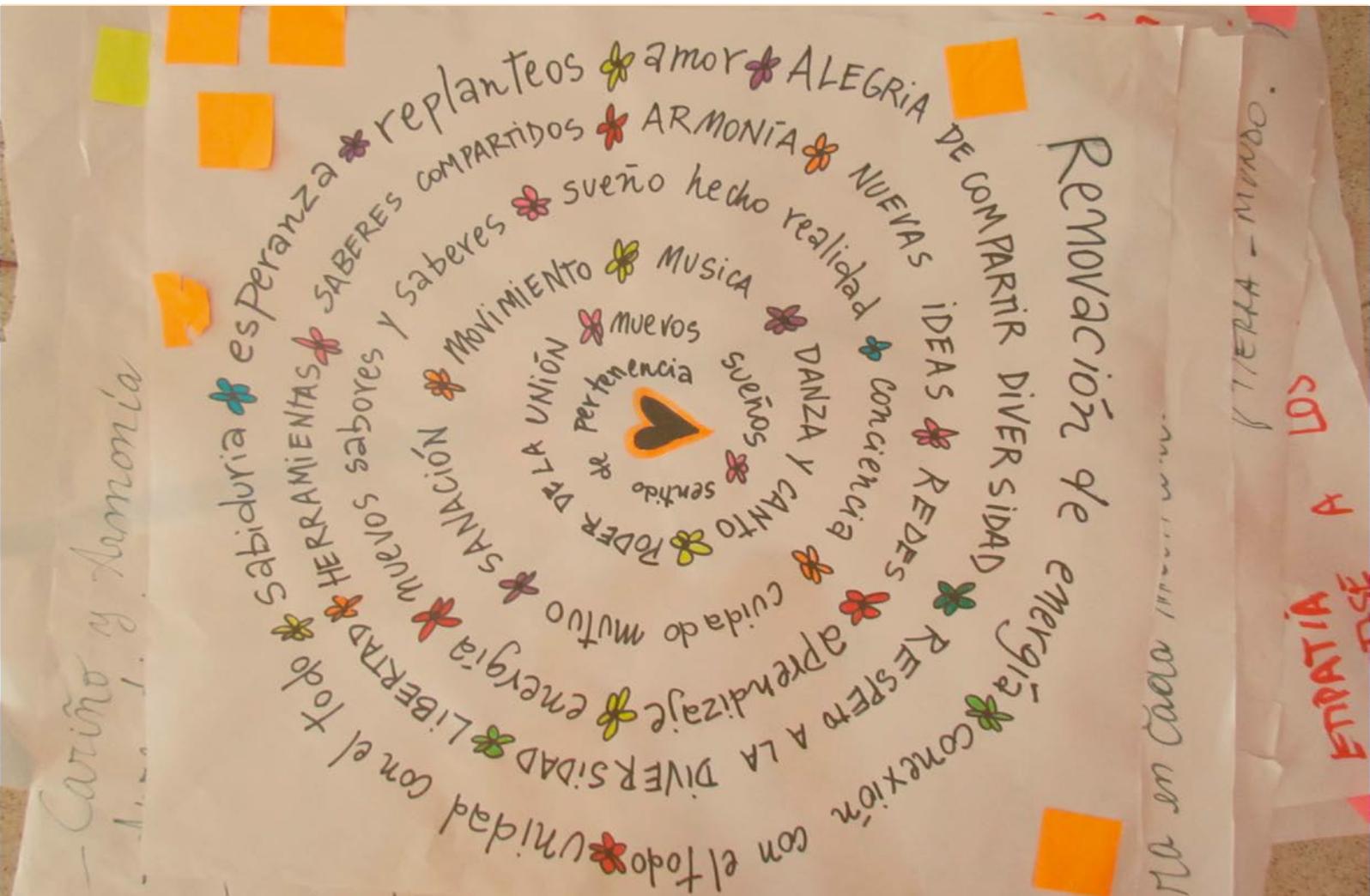
Queremos que esta iniciativa siga animándonos, que sea un motor para que el abrazo laicrimpero se siga multiplicando y causando cambios esperanzadores y alegóricos para la salud de la Madre Tierra.

Gerardo Segovia - Marcela Bobatto

Laicrimpo Misiones

Capítulo 1

SENTIPENSARES SOBRE EL MOVIMIENTO NACIONAL DE SALUD LAICRIMPO



EL LAICRIMPO es una propuesta política

Autor: Juan Yahdjian, laicrimpero que participó a la largo de estos 30 años aportando su sabiduría en diferentes talleres: salud mental comunitaria, agua y salud, ríos vivos, etc. Hoy nos regala estas reflexiones.



Nuestras consignas

Nuestra consigna principal ha sido, desde siempre, **LA SALUD EN MANOS DE LA COMUNIDAD**, que dice muchas cosas, entre ellas, que somos comunidad, que invitamos a todos a organizarnos como comunidad, que a la salud se la atiende como comunidad y no individualmente, entre otros. Todos sabemos algo de salud, algunos más otros menos, en comunidad vamos sumando saberes, experiencias y prácticas.

Organizarse en comunidad es validarse, valorarse, como presentarse con un respaldo, como merecer integrar. Pasar de pacientes a “hacientes”, de pasivos a activos, hacedores y cuidadores de nuestra salud. Ojalá la salud nos sirva de motivación para

juntarnos, agruparnos, tener algo para compartir y defender.

La Medicina Natural siempre existió, desde los inicios nos fuimos curando con el agua, las piedras, las plantas, el relacionamiento, el amor, etc. La medicina academicista de la facultad, la comercial, la ortodoxa, apareció después, a ésta debemos llamar “medicina alternativa” y no a la medicina natural.

Los Pueblos ancestrales tienen mucho para enseñarnos, en esto y en tantas otras cosas, donde esté en juego la salud. Cuando proponen el “Buen Vivir”, están hablando de vivir sanamente, de comer y tomar sano, de comunicarnos y relacionarnos entre nosotros, con el resto de la naturaleza, etc.



El grupo coordinador del LAICRIMPO está formado por varios profesionales de la salud y su promoción de la salud ha sido la consigna principal y uno de los aciertos, seguido por otros también valiosos. Por ejemplo. Los talleres son dictados por gente conocedora, con experiencia, sin necesidad de tener un título.

En el rubro remedios caseros, plantas medicinales, se priorizó a la persona que los venía usando, aconsejando, elaborando preparados, dando talleres, recogiendo conocimientos. Algunos traían preparados (gotas, tinturas, etc) al Encuentro para venderlos y financiarse el viaje y la inscripción. No promovemos actitud comercial alguna en nuestros encuentros, tampoco los prohibimos. Mejor si se evitan. Sabemos que, "donde entra el dinero, la salud se va" (Dr Guillermo Gaudioso).

LAICRIMPO es una propuesta política

Para nosotros la salud es un derecho, como la educación, la alimentación sana, la libertad etc. En nuestros encuentros no circula dinero, salvo para la inscripción, el alojamiento, comida y algún material, a precios razonables.

Somos partidarios de la medicina popular, los conocimientos ancestrales, los que maneja la gente en los barrios, en las zonas rurales, en el Interior. Rescatamos los saberes ancestrales, el conocimiento de los remedios caseros. No reñimos con la ciencia, la respetamos y nos valemos de ella cuando hace falta, pero si hace cientos de años que la gente usa una planta, por ejemplo, para un determinado síntoma, lo aceptamos como válido. Y decimos que "Medicina es ciencia y arte".

Porque entendemos que el ARTE tiene un efecto sanador por excelencia. Todos los humanos hacemos medicina, aconsejamos cambios en la alimentación, contamos experiencias de mejoramientos, de sanación etc.

Dos palabras sobre las plantas medicinales o mejor, "plantas para la salud", como me gusta llamarlas. Todas tienen una doble acción:

1- Bien usadas, mejoran la calidad de vida, aumentan las defensas, estimulan nuestra respuesta inmunitaria (si vemos la lista de enfermedades y síntomas donde se usa el llantén, por ejemplo, acordaremos que su acción no es química, que hay otra cosa, que a todos nos hace bien y seguro no nos hace mal). Cuando las usamos no pensamos en esto, pero actuamos así. Por eso las llamo "plantas para la salud", no necesitamos estar enfermos para usarlas, también nos hacen bien estando sanos, mejoran las defensas, nuestra calidad de vida, no queremos enfermarnos, queremos contagiar salud.

2- La segunda acción es específica, contra tal enfermedad o síntoma.

Si sabemos usarlas, todas las plantas nos hacen bien. No hay que pasarse con la cantidad, no actúan como los remedios de la farmacia. No actúan por la cantidad, sino por la calidad. Mejor poco, siguiendo con la tradición homeopática (microdosis o minidosis). Usar mucha cantidad, pensando que hará efecto antes, o mejor, es un error en el que podemos caer y hasta nos podemos intoxicar. Hay que estar atentos, no hay posibilidad de intoxicarse si no usamos dosis altas.

Las plantas son seres vivos y se relacionan con otros seres vivos, como nosotros, dialogando, intercambiando. La gente habla con ellas, les pide ayuda, que cure a su hijo, por ejemplo, a veces, ésa fe contribuye a la cura.

Para enfermarme necesito el contacto con el agente, como sería el virus COVID-19, por ejemplo, pero también estar débil, tener bajas defensas. Como no puedo eliminar el virus, debo actuar sobre mi calidad de vida, hacerme fuerte para no enfermarme. Los que tienen bajas defensas, otras enfermedades o edad avanzada, por ejemplo, son personas en riesgo que necesitan internación, cuidados intensivos etc. Los jóvenes que, en general están fuertes. No se internan siquiera, se curan fácilmente.

Mejor preservar que prevenir

Siempre se dijo, mejor prevenir que curar y hoy decimos, "mejor preservar que prevenir". Gracias a las enseñanzas de Julio Monsalvo, en los LAICRIMPO preservar la salud se fue imponiendo como premisa, lo que incluye tener buena calidad de vida para no enfermarse. Para los tiempos que corren, mantener la calidad de vida es pretender mucho, es pretender salud, que para nosotros es lo más importante en la vida.

Para prevenir están las vacunas, comer moderado, con poca sal, hacer una vida tranquila. Para preservar, hay más cosas para hacer, entre ellas el uso de plantas, el buen contacto con la naturaleza que nos rodea, buena onda entre nosotros, con nuestra Fe religiosa, hacer gimnasia, ejercicios respiratorios, comer sano, aplicar y aplicarse masajes, participar de la vida del barrio, en el trabajo y otros.

La Salud desde la Salud, Biosalud

Para tratar el tema salud, no hay que esperar enfermarse. Tenemos que ocuparnos antes, mientras estamos sanos, buscando mantenernos así, creciendo en salud, contagiando salud. Tenemos que saber diagnosticar las razones de nuestra enfermedad, para no volver a cometer el mismo error. La comunidad nos ayudará seguramente.

Los que estudiamos en la Facultad de Medicina comenzamos con las enfermedades y nos perdimos lo principal, ¿cómo guardar la salud que



traemos al nacer? La academia trabaja muy bien para diagnosticar las enfermedades, pero muy mal en buscar las causantes y cómo evitarlas. Hay que hacer todo un camino y LAICRIMPO lo está haciendo. El camino de la BIOSALUD, término adecuado ya que defendemos salud y vida.

La SALUD del AMBIENTE

Otra de las premisas es que nuestra salud depende de la salud del suelo, las plantas, los animales y las personas. Conformamos un ecosistema, donde todos dependemos de todos y lo bueno o malo que hagamos recae también en los otros, como en nosotros. El ejemplo de lo que vivimos con la Pandemia del COVID-19 es claro.

No podemos pretender salud si estamos en un ambiente enfermo, si se fumigan las plantas, los alimentos... Si los animales están enfermos o con bajas defensas, lo mismo nos pasa a nosotros y a nuestros familiares, vecinos, etc.

Dos palabras sobre los agrotóxicos y venenos, en general

Nuestro Planeta funciona como si fuera una cajita, la atmósfera que rodea la Tierra contiene menos aire y agua conforme se aleja de la superficie terrestre. Lo vemos principalmente cuando

los futbolistas tienen menos rendimiento cuando juegan en estadios de ciudades de mucha altura, Bolivia, Perú, por ejemplo porque la concentración de oxígeno es menor. A los cien o ciento veinte kilómetros de la tierra casi no hay aire ni agua, ni tampoco otras sustancias, todo queda dentro de la cajita.

La fuerza de gravedad de la gran masa que conforma la Tierra no permite que las moléculas se vayan a otro planeta. No hay intercambio de aire, ni de agua, ni de ninguna otra sustancia con el universo. Lo que tenemos y fabricamos en la tierra se queda dentro de la cajita, nada se escapa.

Nos conviene que quede todo el agua (siempre tuvimos la misma cantidad y la seguiremos teniendo) y el aire. Lo que no nos conviene es que queden todos los venenos que vamos fabricando, casi todos ellos son de mucha duración. Aunque, es bueno decirlo, no liberamos venenos al espacio, a los otros planetas.

Por otro lado, los seres humanos somos lo que yo llamo, los **consumidores finales**. Nosotros respiramos el aire, tomamos el agua y comemos el alimento contaminado, pero de nosotros nadie se sirve. Parte de lo que ingresa queda depositado en nuestros organismos. Los venenos no circulan en sangre, se depositan en los tejidos, es por ello que es difícil diagnosticarlo.

Además los agrotóxicos y venenos en general, viajan por el aire, gracias al viento, también por el agua y los alimentos. O sea, una vez en la cajita, se distribuyen entre todos los seres vivos. Más le toca al fumigador, pero todos estamos contaminados, un estado que dura mucho tiempo y termina en nosotros y con nosotros.

Cuando nos preguntan, cuáles son las consecuencias de la aplicación de agrotóxicos, tenemos que responder que el veneno se ha hecho para matar y que dosis menores bajan nuestra calidad de vida, nuestras defensas. La gran mayoría de los agrotóxicos son **disruptores hormonales**, rompen con la armonía que caracteriza a la función hormonal y así alteran muchas de las funciones importantes del organismo.

En principio es lo que nos está pasando con la Pandemia, el virus se hace fuerte mientras nosotros nos vamos debilitando. El mismo planeta Tierra está bajoneado, por las agresiones que sufre, por tanto veneno, pérdida de biodiversidad, maltrato del agua, minería a cielo abierto, tala de montes, etc.

Otra salud es posible

Hicimos nuestra la consigna de los Foros Sociales y Mundiales, "Otro Mundo es Posible", levantando la bandera, "Otra Salud es Posible". Más que una consigna, este precepto es necesario y urgente.

Una de las enseñanzas de la Pandemia es que no podemos dividir la atención a la salud. En este contexto la salud necesita una coordinación que únicamente el Estado puede ejercer. La salud es un derecho y es para todos igual. O todos tenemos salud, o no la tiene nadie. En Argentina tenemos varias formas de atención a la salud y a la hora que la necesitamos, no la tenemos. Las desigualdades se hacen evidentes, cuando hablamos de salud.

Actualmente hay una salud gratuita, estatal, otra gremial, sindical, otra privada, asociativa, para los jubilados y pensionados etc. Etc.

El contagio mayoritario del COVID-19 en los barrios pobres de CABA, que el Gobierno no puede disimular, condiciona las medidas que debe tomar, para no ser criticado como negligente y demuestra su influencia sobre el resto de la Ciudad. La desigualdad, dentro mismo de la Capital, como ciudad más rica del País y los bolsones de pobreza. Se hace evidente que estos bolsones se mantienen para fuerza de trabajo en las tareas sucias de los que detentan el poder y viven en barrios privilegiados.

LAICRIMPO pregona que **es Posible** otra salud, que es un derecho inalienable y que nuestros esfuerzos importantes se orientan a querer demostrarlo.

Antropocentrismo VS biocentrismo

Julio nos propuso siempre que debemos cambiar de paradigma, del **antropocentrismo al biocentrismo**, o sea, dejar de actuar como que los humanos somos el centro del Universo a que tengamos **LA VIDA**, como centro.

Como tenemos inteligencia, para algunos, tenemos derecho a sentirnos dueños del Planeta y de más cosas aún. La propuesta es cuidar al Planeta y no ponerla a nuestro servicio, no lucrar con la naturaleza. La propuesta es sentir que somos naturaleza, hermanos con el agua, el árbol, los animales etc. Proteger la **Madre Tierra**, como

principio y dejar todo como lo encontramos al nacer. No envenenar nuestro hábitat, no depre-
dar ni maltratar, como estamos haciendo ahora,
sin ningún derecho.

*SOMOS TIERRA,
SOMOS AGUA,
SOMOS HIJOS DE LA PACHAMAMA*

Alimentación Viva

Con los años fuimos descubriendo la dieta que nos convenía, dentro de lo que llamamos **alimentación natural**, convencidos de que da vida lo que tiene vida.

Desde la defensa y una política fuerte a favor de las **semillas criollas**, nativas, propias. Defendiendo la **BIODIVERSIDAD**

Dice nuestro querido y admirado Adolfo Pérez Esquivel "Para tener Soberanía Alimentaria, debemos luchar por la soberanía política". Ser libres, sembrar nuestros alimentos, aquellos tradicionales, los que siempre estuvieron en nuestras mesas. Actualmente, insertos en un perverso Modelo Productivo, sembramos para alimentar las necesidades de otros países, modificando genes, alterando el ambiente, imponiendo cultivos, a prueba de transgénicos, agrotóxicos, monocultivos, concentrando la tierra y la riqueza, expulsando familias enteras y miles de campesinos, a poblar los cinturones de pobreza de las ciudades.

LaicrimpeandO con Alegremia y Amistosofía

HOMENAJE EN LOS 30 AÑOS DEL LAICRIMPO

A las 25 Hermanas Religiosas que en 1990 fundaron el "CRIMPO-SALUD"



En homenaje a los 30 años de los Encuentros de Salud Popular "Laicrimpo", presentamos una compilación de 43 noticias sobre los mismos. Publicadas, 24 de ellas, en el Boletín "NotiAlegrémicas", entre los años 2009-2013. Las 19 restantes en La Gacetilla Alegrémica, entre 2013-2020. (http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/laicrimpeando_con_alegremia.html)

Homenaje de gratitud, ya que los Encuentros de Salud Popular Laicrimpo constituyen un formidable auténtico Movimiento.

Comenzaron en 1990 por iniciativa de 25 Hermanas Religiosas, pertenecientes al Movimiento CRIMPO, Comunidades Religiosas Insertas en el Mundo Popular. Quien escribe estas líneas, ha participado desde el segundo encuentro realizado en 1991, en la Ciudad de Avellaneda, Norte Santa Fe, en casi todos hasta el 2017 llevado a cabo en Formosa. Por limitaciones físicas ha debido suspender los viajes. Los Encuentros comenzaron llamándose "Crimpo Salud". Luego se llamaron "Laicrimpo", por la participación de laicas y laicos. En cierta ocasión, observando la presencia de muchas personas de diferentes credos, una hermana propuso cambiar el nombre. La propuesta no prosperó, las y los participantes ya se sentían identificados con Laicrimpo y pasó a ser parte del lenguaje: "nos sentimos laicrimperas y laicrimperos". No existe ninguna Comisión Organizadora ni tampoco ONG o Fundación que financie los Encuentros. Ya es tradicional que los Encuentros se realicen el primer viernes, sábado y domingo de noviembre. El día

domingo se decide dónde será el próximo y los participantes de ese lugar comienzan a organizarse. Participan compañeras y compañeros de otros países como Paraguay, Bolivia, Chile, Ecuador, Colombia, Brasil y Uruguay. En las últimas ediciones, la asistencia siempre ha sido de 400 o más personas.

El Laicrimpo tiene magia, moviliza a personas que se trasladan muchos kilómetros para encontrarse, mirarse a los ojos, abrazarse, compartir saberes y haceres. En todos estos años son más de doscientas las prácticas autogestivas que se han compartido: uso de plantas, administración de barro, masajes y dígítopresura, diagnóstico bioenergético, alimentación saludable, usos hogañeros de energía solar y muchas más.

¡Una verdadera fiesta popular de la Salud Integral!

Desde Chile nos dice Luis Weinstein, joven amigo de casi 89 años, médico, poeta, escritor y promotor de la Internacional de la Esperanza: Laicrimpo da testimonio de que otro mundo es posible, se insinúa, da pasos. ¡Existe!!! Lo pasamos por el corazón. Advertimos que es señal de que la vida está para quedarse, para crecer, para que crezca el frente alegrémico, para que nadie dude de que es la gran hija y colaboradora del ser cuya victoria es la victoria del sentido.

¡Hasta la Victoria de la Vida Siempre!

Julio Monsalvo

Diversos SENTIPENSARES recibidos para los 30 años del Movimiento Nacional LAICRIMPO

Desde Managua, Nicaragua

Para MSP Global y MSPLA, el Movimiento Laicrimpo ha sido una inspiración y un ejemplo.

Inspiración por su sostenibilidad y su compromiso por tantos años.

Un ejemplo del poder popular, el poder de las comunidades organizadas y comprometidas.

Un ejemplo de la capacidad de autogestión tan importante en un movimiento popular

Desde conoci miembros de Laicrimpo, hace muchos, años he estado privilegiado de llamarles compañeras y compañeros. La posibilidad de participar directamente en sus talleres en dos ocasiones fueron oportunidades increíbles de conocer directamente a las personas del sur del continente y sus valiosos conocimientos, pensamientos, y sus grandes personalidades.

¡GRACIAS LAICRIMPO. QUE SIGAN ADELANTE POR MUCHOS AÑOS MAS!

Maria Hamlin Zuniga
Movimiento para la Salud de los Pueblos
Managua, Nicaragua

Desde Salta - Argentina

LAICRIMPO es para mí una *Mirada de Esperanza* hacia un *Mundo Saludable*; es *Fuente de Sabiduría* para *Vivir en Armonía como parte de la Naturaleza*.

Participé en la organización del XIX LAICRIMPO Salta del 6 al 8 de noviembre de 2009 en Rosario de la Frontera. Fue una hermosa experiencia de *vivencias y alegrías* compartidas con generosidad, que *nutren y sanan*.

Desde entonces recibo, leo y comparto los materiales de NotiAlegrémicas, Gacetillas Alegrémicas, Cartas que salen del Cuerpo.

Hoy que la pandemia nos llevó a valorar lo *"verdaderamente importante"*... Compartir y multiplicar

esta *mirada sencilla y profunda* de *"Vivir en Salud"* es un *TESORO* que no nos podemos guardar.

Haydée Lackner
Pro Huerta Salta
Rosario de la Frontera, Salta

Desde Corrientes - Argentina

Nuestro grupo está integrado por: Sandra, Lali, Gabi, Belén, Felipe y Gael. Somos un grupo de enfermeras que trabajamos en turno noche de un Centro Asistencial de derivación provincial, un adolescente que trabaja en la construcción de un mundo proyectado en la relación ecosistema, vida al aire libre y jóvenes colaboradores donde lo necesite otros jóvenes de carácter ecuménico.

El haber encontrado a Laicrimpo nos dio una nueva mirada en la relación antropocéntrica, el hombre está lleno de encuentros que no los valora y están en las pequeñas cosas que se alejaron por el uso de las ciencias y la tecnología.

¿Qué significa Laicrimpo? Encuentro con el otro, buscar el otro, resistir.

Convertir con esperanza la alegría de saber que en otras partes del mundo alguien piensa como nosotros.

Los talleres que participamos: fueron varios, sembrando con esperanza, comidas saludables, medicina con yuyos curativos, juguetes reciclados, el niño por nacer. Meditación, como manejar tus emociones, medicamentos naturales, parto sin dolor.

Laicrimpo nos regaló la hermosa conversión de pensar que el lugar donde estamos lo generamos nosotros y que muchas veces donde estamos puede llegar a ser el mejor lugar del mundo si cambias la mirada y la relación desde el otro, nuestra finalidad y la relación con el ecosistema.

Invitaría a otras personas a participar del movimiento porque es una nueva manera de mirar el

mundo, tu lugar de realidad e interpretar ese espacio. Y lo más hermoso por que se amplía nuestro espacio de familia Laicrimpero.

Lucia Acevedo - Corrientes capital

Desde Ushuaia - Argentina

Quiero expresar mis más sinceros saludos de cumpleaños, de los 30 años, de vida de éste grupo hermoso.

Envía lo mejor y que sigamos creciendo como grupo y también en conocimientos para cuidar, nuestra madre tierra, en estos últimos tiempos tenemos muchas destrucciones con los incendios forestales, deshielo, inundaciones, pandemia etc. donde perdemos lo esencial de nuestra madre tierra.

Mis Saludos a todos laicrimperos, pertenezco al grupo de Tañí del Valle y por cuestión de salud me encuentro en Tierra del Fuego.

Tenemos que hacer nuestro encuentro más adelante, cuando comience una nueva etapa de solución que hoy aqueja a todo el mundo.

Un gran Cariño.

Ana y Dante Faedda - Ushuaia

Desde Chile

Laicrimpo da testimonio de que otro mundo es posible, se insinúa, da pasos. ¡¡¡¡¡Existe!!! Lo pasamos por el corazón. Advertimos que es señal de que la vida está para quedarse, para crecer, para que crezca el frente alegórico, para que nadie dude de que es la gran hija y colaboradora del ser cuya victoria es la victoria del sentido.

¡Maravilloso regalo de energía, de compromiso, de ABRAZOLEMIA!

Luis Weinstein - Internacional de la Esperanza Chile

Desde Uruguay

El Laicrimpo ha nutrido mi vida desde hace 20 años, el encuentro, aprendizaje, la amistad, el compromiso político, abrir el corazón, entendimiento.

Adriana Antognazza

Desde Ecuador

Gracias por compartir sus conocimientos, es una expresión de la solidaridad, de los que aman la vida con dignidad, vamos juntos en defensa de la madre naturaleza.

**Saludos desde Cuenca de Guapondelig
Maria Gerardina Merchan**

Yupaychani por lo que en la práctica y ser sostienen para plasmar con amor amor divino aquí en la tierra.

Tote Paredes - Ecuador

Por más años de un movimiento que logró comprender la salud con una mirada holística y ecosistémica.

Carola Cedillo - Ecuador

Desde Colombia

Felicitaciones por estos 30 maravillosos años que reflejan un verdadero compromiso por el buen vivir de las comunidades! Saludos desde Medellín Colombia Hermanos Latinoamericanos!

Jose Alejandro Valencia

30 años enseñando, aprendiendo, compartiendo en comunidad. Gracias por recordarnos que somos vida dentro de la vida.

Jorge Humberto Petta

Desde México

Muchas felicidades, espero que sean muchos años mas con este proyecto y que llegue a mucho más personas. **Ana Domingues**

Desde Bolivia

Felicidades por ser consistentes, 30 años de lucha. **Isaac Kukoc Paz**

Qué decirles.... más que agradecer estos 30 años sembrando salud comunitaria, ambiental y abrazando el buen vivir! **Vanesa Pacotti - Chubut**

Gracias por sostener este tipo de espacios que nos interpelan y nos invitan a repensar las acciones. **Capovilla Carla - Santa FE**

El remedio para el cuerpo y el alma es la alegría de encontrarnos cada año para renovar y compartir nuestros saberes. **Valentina Lencina - Formosa**

Gracias por tantos años de educación y compromiso con la vida sana y la naturaleza!!!! Felicidades **Cecilia Badamo - Córdoba**

En este momento de mi vida en un pleno despertar de conciencia es inmenso mi sentir alegría (suena a una pandemia de alegría me encantó).. en un encuentro de tantas personas vibrando alto y en la misma sintonía, que agradezco a LAICRIMPO por tantos años de existir, al cual me imagino de lo que deben haber pasado para su continuidad y no deja dudas de que este es el camino. gracias infinitas vamos por muchos años mas de sembrando salud para los ecosistemas.

**Saludos alegóricos desde Avellaneda Santa Fe
Manuela**

Desde mi primer Laicrimpo en 2002, tengo otra mirada sobre la salud : una interrelacion entre las personas y el mundo que nos rodea. La alegría de cada encuentro me da esperanzas ! Bienvenidos los nuevos y los de siempre !!!! Abrazo grande y largo a todas las personas que participan en Laicrimpo! **Cecilia Alonso Perin - Neuquen**

“En el año 208, Serenus Sammonicus escribió en Roma un libro, Asuntos secretos, donde revelaba sus descubrimientos en el arte de la sanación. Este médico de dos emperadores, poeta, dueño de la mejor biblioteca de su tiempo, proponía, entre otros remedios, un infalible método para evitar la fiebre terciana y espantar la muerte: había que colgarse al pecho una palabra y protegerse con ella noche y día. Era la palabra Ab-racadabra, que en hebreo antiguo quería decir, y sigue diciendo: “Envía tu fuego hasta el final”, Eduardo Galeano . LOS QUIERO MUCHO. **Estela - Mendoza**

El laicrimpo me cambió. El laicrimpo es cambio porque es vida. Elijo seguir siendo parte de este cambio vital por el buen vivir. **Esteban - Entre Rios**

¡Participé del mi primer Laicrimpo cuando tenía 15 años! Se hizo en el colegio Don Bosco de Resistencia, Chaco. Una experiencia que aún me acompaña y forma parte de mi ser. ¡Gracias! **Marcos - Chaco**

Felicitaciones y Agradecimiento por la constancia y la calidad del objetivo. En este sembrar espero también ser comunicadora de salud y sanación. **Sandra - Buenos Aires**

Hoy es el momento de revertir las consecuencias de mañana. Gracias por ser semilla de vida! **Yani-na - Misiones**

Que hermosos logros, felicitaciones! **Johana- Villagram - Catamarca**

Con la alegría, el espíritu, el sentipensar del movimiento animarles-nos a seguir caminando con las fortalezas alcanzadas en estos 30 años, a seguir anunciando-practicando- compartiendo la certeza que otros modos y mundos son posibles! Sigamos recuperando y sembrando en cada rincón de este mundo la Salud en Manos de la Comunidad, para una Vida Justa y Digna para todxs! Abrazoos a cada laicrimperx! **María Laura Fernandez - Santiago del Estero**

Feliz del sostenimiento de prácticas colectivas del buen vivir.... necesidad de seguir encontrándonos **Lidia Roxana Murua - Córdoba**

Por 30 años más de alegría para los pueblos latinoamericanos! **Jorge Pope Solari - Corrientes**

Laicrimpo significa para mi...encontrarnos desde el Amor...la Alegría en el compartir y sentirnos que somos parte de la Naturaleza...del Cosmos.Es un espacio donde todos nos sentimos iguales... podemos ser nosotros mismos...expresarnos con respeto...nos conectamos desde el corazón...en una mirada...Muy agradecida por lo que pude vivenciar en estos encuentros...desde Barro-Vida... El poder está en Nosotros...

30 años construyendo salud de manera colectiva es un inmenso logro. Gracias por la persistencia en el amor, la entrega, la sabiduría y la alegría de sostener este espacio

Espacio de empoderamiento y alegría popular: gratitud y profundo respeto despierta en lo profundo del Ser. Ser parte y llevarlo con distintivo a cada taller que allí aprendí a desarrollar es un honor. Honro a sus originadores en cada propuesta, sintiendo que La tierra sin males la estamos con construyendo desde adentro, juntos. Codo a codo. Alma a alma

Feliz de haber encontrado un grupo diferente donde todos somos iguales.

La celebración de la magia, 30 años de fortalecer la esperanza.

Ser parte de este movimiento me llena de gratitud, esperanza y alegría. Soy arte y parte del buen vivir gracias a Laicrimpo. Vamos por muchos más! Felicidades a todes nosotros!

Este es un gran movimiento donde cada quien comparte sus conocimientos y saberes en forma de donarse uno mismo, para el bienestar del otro donde cada uno es importante y es parte de la diversidad con sus creencias y valores, donde podemos reconocernos en la mirada profunda y comprender que todos somos un OTRO. Feliz de poder compartir este espacio y hacer cable a tierra después de un año totalmente atípico. ¡Aguyjevete!

Siento alegría que el esfuerzo de muchos se festeje con un cumpleaños de 30 años... cuando se dice que se alcanza la madurez... espero que así sea... que todo lo que compartimos alcance el verdadero sentido de ser laicrimperos... creo que la meta es convencer a UN ser más... DE TOMAR CONCIENCIA... SOLO A UNO... MASSS

Hola queridos Laicrimperos!! Para mí el Laicrimpo es un impulso de vida, es volver a sentir y vivenciar que somos muchos los que creemos y hacemos que un mundo mejor sea posible!! Es esperanzarnos y alegrarnos en la celebración permanente de la vida!! Abrazo enorme para todos!!

El Universo entero está de fiesta con este cumpleaños! 30 años de vivenciar el mundo que soñamos; de intercambiar saberes, haceres y valores para la salud integral; de entretelar experiencias, organizaciones, entusiasmos, compromisos por el cuidado de la vida; de favorecer el crecimiento de nuestros vínculos de confianza y amor con nosotres mismos, entre personas y Pueblos, y con toda expresión de vida!!!! Gracitud infinita por el Laicrimpo!!!

Laicrimpo es una red de alegremia, hay que vivenciarlo!!!

30 años de de saludable salud, de alegría, humano encuentro de saludable energía. 30 años de verdadera salud en manos de la comunidad

A defesa da vida é um valor fundamental e todo ato de educar e de cuidar é um ato de amor.

Diversa, Intercultural, Ecológica y Colectiva!

Los ríos no beben su propia agua, los árboles no comen su propios frutos, el sol no brilla para sí mismo, las flores no esparcen su fragancia para si mismas. Vivir para otros es la regla de la naturaleza.

Gracias por sostener encuentros de arte,, convergencia de saberes y cuidado de la madre tierra. Mi alma recuerda que su servicio es en red cuando los encuentra.

Quiero felicitar y agradecer a los iniciadores y a todos los que compartimos este movimiento, que nos ha cambiado la vida y nos llena de felicidad!!

Agradezco de corazon esta existencia de encuentro espacio y tiempo, Pachamama. Es un refugio laicrimpo, allí llegamos cada año y rebrotamos con el amor y la fuerza del círculo, nos abonamos para seguir y multiplicar. Gracias a todos los fueguitos spiritus. Abrazo y bendiciones. Alegremiaaaa

Vida saludable multiplica el compartir de saberes y haceres. Suma sentipensares y los regala como parte de su cosecha en estos 30 años.

Y siguen 540 más...

¡¡Muchas gracias a todas y todos!!!

Capítulo 2

PLANTAS PARA LA SALUD



El cuidado Natural de las Plantas



Grupo: "Plantas que nos dan Salud"

Autora: María Silvia Pereda

Reconquista - Santa Fe - Argentina



Con gran Alegría comparto el taller realizado en el Encuentro Nacional Laicrimpo de Santiago del Estero de noviembre de 2019, que intercambiamos y preparamos juntos durante el año con el grupo "Plantas que nos dan salud" en Reconquista y es fruto de largos años de aprendizaje e intercambio con productores y técnicos, que les interesa ofrecer alimentos saludables para sus familias y la comunidad donde viven.

Producir alimentos para nuestras familias y la comunidad nos asegura la soberanía alimentaria y nos hace fuertes frente a los vaivenes de la economía.

Además nadie más que aquel que produce los alimentos para su familia se fija seriamente que estos sean saludables y solo aquel consumidor que conoce quien produce sus alimentos puede estar seguro de la calidad de los mismos y además promover buenas prácticas. El rol del consumidor es vital para este cambio de paradigma de la agricultura industrial a la orgánica y se está dando a un ritmo acelerado, por la conciencia que está teniendo la comunidad de cuidar su salud.

Lo que propongo es un conjunto de técnicas que se aplican en el marco del conocimiento ancestral validado por la ciencia moderna de cómo las fuerzas de la naturaleza influyen en las plantas. También hablo de cómo los diferentes modelos de producción dan resistencia o sensibilizan las plantas al ataque de los insectos y microorganismos.

Por eso primero voy a describir estas fuerzas y los modelos de producción vigentes y luego propondré algunas de las tantas técnicas que hay disponibles para cuidar nuestras plantas: El uso del compost como principal, la orina, el purín de ortiga, el caldo mineral de ceniza, la decocción de tabaco y la decocción de cola de caballo.

Considero el uso del compost como principal, porque una planta bien nutrida puede atravesar ataques moderados de plagas sin ver afectada su producción y es un derecho de todo ser vivo a pertenecer al ecosistema cumpliendo el rol para el cual fue creado. Por eso no creemos en la destrucción de la plaga, sino en mantenerla dentro de un rango que sea beneficiosa para el todo. En

ese momento podemos decir que no hay plaga.

La buena nutrición de las plantas junto a asociaciones y rotaciones de cultivos y tratamientos vitalizadores de las plantas son medidas preventivas para la defensa de los cultivos.

Todo esto como disparador para un diálogo consciente entre los actores de la comunidad laicrim-

pera, que enriquezcan estas palabras sin buscar oponerse al modelo reinante, sino más vale planteando alternativas que ya han sido probadas y que funcionan en este caso en la pequeña escala, sin desmerecer que hay otras para las demás escalas y que la propuesta no es blanco o negro, sino hay grises que muchas veces son el camino a seguir para llegar pronto al objetivo esperado.

Las plantas están influenciadas

Fuerzas Terrestres	Fuerzas Cósmicas
Las fuerzas terrestres son la vida subterránea (bacterias, hongos, lombrices), abundancia de nutrientes, suministro de agua y la humedad atmosférica.	Las fuerzas cósmicas son la luz, el calor, otras condiciones climáticas, los ritmos diarios, lunares y anuales.
Factores locales	
Los suelos con alto contenido de arcilla (gruda), de cal, de nutrientes y humus. Con temperatura y régimen de lluvia elevados están más influenciados por fuerzas terrestres.	Los suelos con alto contenido de arena, mucho sol, baja nubosidad, latitud geográfica, régimen de lluvia moderado a bajo, etc. Están más influenciados por las fuerzas cósmicas.
Efectos sobre las plantas	
Las plantas influenciadas por fuerzas terrestres que se cultivan en suelos con alto contenido de arcilla y humus producen elevados rendimientos. Ejemplo: Rendimientos obtenidos en la pampa húmeda.	En las plantas influenciadas por fuerzas cósmicas cultivadas en suelos con alto contenido de arena se observan una mejor maduración de las frutas, exaltación del aroma y el sabor, el mantenimiento de la calidad y la sanidad. Ejemplos: Regiones mediterráneas de nuestro país donde se cultivan frutas y plantas aromáticas.
Cuando se observa desequilibrio entre fuerzas cósmicas y terrestres	
Si hay exceso de fuerzas terrestres se produce un crecimiento exuberante de las plantas (Se van en vicio y producen poco frutos), susceptibilidad a las plagas y hongos, y escasa calidad.	Un exceso de fuerzas cósmicas produce bajos rendimientos, aroma fuerte y a menudo sabor amargo, textura fibrosa y leñosa
Las medidas de cultivo que se proponen para salvar esta situación	
Incorporación al suelo de arena, compost maduro, ceniza. Regar menos. Utilización de preparados para control de plagas (Caldo mineral de ceniza, decocción de tabaco y otros) y hongos (Decocción de cola de caballo). Ver preparados.	Incorporación al suelo de compost maduro, cultivos más espaciados y riego. Producción de semillas, aromáticas y medicinales.

Como conclusión podemos decir que la labor del productor es equilibrar las fuerzas de la naturaleza mediante prácticas de cultivo y la elección de los mismos según las condiciones. Para cada región hay cultivos que se adaptan mejor y que nos hacen ahorrar esfuerzo y dinero. Para eso hay que observar la naturaleza y seguir sus designios. Un buen productor es un buen observador y sabe hacer que la naturaleza trabaje para él.

Además de las fuerzas cósmicas y terrestres, la resistencia o sensibilidad de las plantas al ataque de insectos y microorganismos están determinadas por las prácticas de cultivo que pueden ser la agricultura industrial y la orgánica en términos generales.

Agricultura Industrial	Agricultura Orgánica
<p>Utiliza el suelo como sostén y nutre a las plantas con fertilizantes químicos de alta solubilidad (urea y fosfato diamónico).</p> <p>Mueren los microorganismos e insectos benéficos por la acidificación del suelo que se produce por el agregado de fertilizantes, especialmente nitrogenados.</p> <p>Las plantas disminuyen la penetración de sus raíces y se hacen más sensibles a la sequía.</p> <p>Hay una gran cantidad de aminoácidos, azúcares y minerales solubles en la sabia de las plantas, que son el alimento ideal para insectos y bacterias dañinas, lo que obliga a usar productos químicos para matarlos.</p> <p>Gran rendimiento de los cultivos con gran cantidad de agua y deficitario en micronutrientes (calcio, magnesio, etc.). Los consumidores tenemos que usar suplementos minerales y vitamínicos en nuestras dietas.</p>	<p>El suelo es sostén y nutrición de las plantas con el agregado de compost, abonos verdes y fertilizantes de baja solubilidad.</p> <p>Gran proliferación de microorganismos e insectos benéficos (lombrices, bacterias e predadores de insectos dañinos).</p> <p>Aumenta la capacidad de almacenamiento de agua y hay una mayor penetración de las raíces. Aumenta la absorción de micronutrientes.</p> <p>Aumenta los procesos de fotosíntesis formándose proteínas y azúcares complejos con mayor cantidad de micronutrientes menos solubles y por tanto menos digeribles por microorganismos e insectos.</p> <p>Moderado rendimiento de los cultivos que producen alimentos más completos nutricionalmente hablando para el ser humano.</p>

Otros factores que afectan la resistencia de las plantas a los insectos y enfermedades

- Las plantas en fase de floración son más atacadas por insectos y enfermedades. Las hojas muy jóvenes y las muy viejas también son más atacadas.
- La falta o exceso de humedad.
- La falta de sol disminuye la actividad de fotosíntesis y aumenta el ataque de insectos.
- El corte de las raíces por carpidas.
- La adaptación genética de la planta al lugar de cultivo aumenta su resistencia.

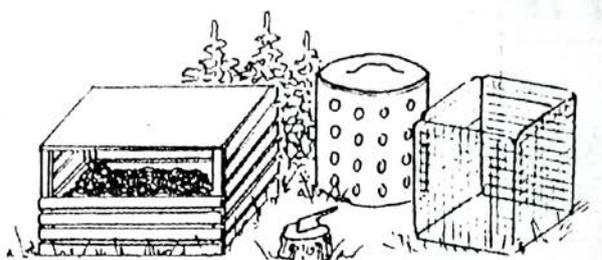
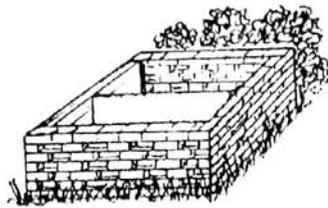
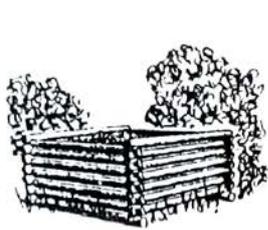
Como conclusión podemos decir que en la agricultura industrial se incentiva la proliferación de insectos y otros que atacan a las plantas y por eso la

necesidad de utilizar productos químicos para matarlos. En la agricultura orgánica las plantas se vuelven menos digeribles para los insectos y eso hace que haya menos necesidad de controlarlos con métodos químicos y los alimentos son más completos nutricionalmente hablando para el ser humano.

Elaboración de Compost

¿Qué tipos de residuos se pueden usar?

Yerba, té, café, cascaras de frutas y verduras, restos de comida vegetariana, filtros de café, cigarrillos, cascaras de huevo, pan, cenizas, papel y cartón no coloreado, pasto verde y seco, aserrín, hojarasca, estiércol, etc.



Diferentes clases de recipientes para el compost

Como activador purín de ortiga u orina humana o animal.

¿Qué tipo de residuos no se usan?

Excrementos de carnívoros, carne, huesos (Si calcinados y molidos), salsas y sustancias aceitosas, papel coloreado, maderas tratadas y granos de cereales porque se brotan.

Lugar donde compostar

Lo ideal es que este en contacto con el suelo porque en el existen los microorganismos que producen la transformación

Es preferible tener varios compost que uno solo grande. Se puede hacer en un balde de 20 lts perforado, en un cajón de 1 mt x 1 mt o en un montón de acuerdo al material disponible.

Nunca enterrar porque al no tener aire se produce putrefacción.

Otra forma es agregar los productos para hacer el compost alrededor de las plantas frutales.

Reglas para elaborar un compost

Usar material desmenuzado.

Primero se coloca material seco (hojarasca, pasto

seco o aserrín) en capas de 2 a 5 cm. En segundo lugar, va el material fresco (restos de comida, bosta de vaca, caballo o gallina, pasto verde) y en tercer lugar va la ceniza y la tierra. Luego se repite todas las veces que se quiera o lo que entre en el recipiente. y al final se termina con una cobertura de hojarasca o pasto seco.

La hojarasca y el pasto seco se activan rociándolos con orina o purín de ortiga.

El aserrín necesita ser remojado con anticipación durante 1 semana para propiciar su descomposición.

Hay que tapar el compost para que no se pierdan los nutrientes con la lluvia. Si el montón está demasiado húmedo falta el aire y despiden olor. Si está demasiado seco no se produce el compostaje. Si al agarrarlo con la mano se desmenuza es que está demasiado seco (hay que humedecerlo), si chorrea agua está demasiado húmedo (hay que agregarle material seco en el volteo)

1 vez por mes hay que voltearlo. Lo de arriba poner abajo y lo de abajo arriba para que se descomponga parejo y se ventile.

Siempre se termina cubriendo con una capa de hojarasca.

Alrededor de las plantas frutales se puede poner

una capa de restos de cocina o bosta, ceniza, arena y hojarasca al final. Si se pone más puede ser perjudicial para la planta. Una vez descompuesto lo que pusimos podemos volver a agregar.

La hojarasca evita que crezcan las malezas y conserva la humedad alrededor de la planta.

Aplicación de compost: Se puede utilizar en masetas mezclado con arena al 50%. También en canteros mezclándolo con la tierra y arena. La cantidad de compost depende de la disponibilidad. No hay riesgo de que le haga mal a las plantas.

Orina

Se utiliza orina que no esté contaminada con materia fecal y de una persona que no haya tomado medicamentos, especialmente antibióticos que inhiben el desarrollo de la vida en el suelo.

La orina se almacena en recipientes como mínimo durante una semana para su uso. Cuanto más tiempo se almacena menor es el riesgo de contaminación.

Se utiliza como activador de compost en una proporción de 1 de orina y 3 lts de agua. También para fertilizar el suelo hasta un mes antes de la cosecha. Se puede colocar hasta 1,5 lts de orina diluida /mt² en toda la temporada de cultivo repartido en 2 a 3 aplicaciones. La razón es que la orina tiene mucho Nitrógeno, y también fósforo y potasio disponible que se pierde con las lluvias y el riego si pasa mucho tiempo desde su aplicación.

Purín de Ortiga

En un balde de 20 lts se pone agua y ortiga a fermentar durante 2 a 3 semanas. Cuando forma espuma esta lista para ser colada y puesta en el compost como activador. También se utiliza como vitalizador de los cultivos echándolo con una regadera sobre el suelo y las plantas. Según los que practican la agricultura biodinámica dinamiza y fortalece el ciclo de del nitrógeno en el suelo.

Caldo mineral de Ceniza

Receta de Federico Pognante

Función: Controla cochinilla, gusano cogollero del maíz, mosca blanca de la fruta y pulgones.

Utensilios: Olla de 10 lts., cernidor, palo para



remover, rayador, Jarra medidora y botellas para envasar, aspersor manual

Ingredientes: 2,5 kg. de Ceniza de madera tamizada, 1 pan de jabón rallado que cumple la función de adherente, 10 lts. de agua

Modo de preparación: En una olla de 10 lts poner el agua y agregarle la ceniza en forma de lluvia, como cuando hacemos polenta removiendo continuamente.

Luego agregamos el jabón rayado y ponemos a calentar durante 20 min para que se disuelva todo. No es necesario que hierva.

Dejar enfriar y colar.

Modo de aplicación: Se diluye al 5% (50 cc de caldo en 1 lt de agua) y se fumigan las plantas afectadas.

La borra que quedo en la olla se puede aplicar en las partes de las plantas que fueron podadas.

Las cenizas de madera esparcidas en los almácigos de cultivo controlan plagas en general y son preventivas de enfermedades fúngicas. Nutren al suelo con minerales y lo alcaliniza (regulan la acidez del suelo).

Decocción de Tabaco

Receta INCUPO

Función: Control de orugas, pulgones, ácaros, gorgojos, mosca blanca.

Utensilios: 1 olla de 3 lts, jarra medidora, un colador de tela o lienzo, recipiente para guardar el preparado, aspersor.

Ingredientes: 100gr. de hoja de tabaco picado, 2 lts de agua

Modo de preparación: En la olla colocamos 2 lts de agua y el tabaco picado y lo ponemos a hervir durante 20 minutos.

Dejamos enfriar y colamos el líquido resultante.

Modo de aplicación: Se diluye al 10 % (100 cc de preparado en 1 lt de agua). Mezclamos bien y se aplica con el aspersor. Aplicarlo después de cada lluvia.

Observación: Por la alta toxicidad de la nicotina se recomienda esperar 3 o 4 días antes de cosechar después de aplicado el preparado.

Decocción de cola de caballo

Función: Fortalece a las plantas y es Anti fúngico especialmente recomendado en tomate.

Utensilios: 1 olla de 3 lts, jarra medidora, un colador de tela o lienzo, recipiente para guardar el preparado, aspersor.

Ingredientes: 150 gr de planta seca o 300 gr de planta verde, 10 lts de agua

Modo de preparación: En la olla colocamos el agua y la cola de caballo y lo dejamos en remojo durante 1 día. Luego ponemos a hervir ponemos a hervir la preparación durante 20 - 30 minutos.

Dejamos enfriar y colamos el líquido resultante.

Modo aplicación: El líquido resultante se aplica después de cada lluvia como preventivo en tomate y cuando la fungosis del tomate o de la rúcala se manifiesta todos los días.

Bibliografía

- Editorial Planeta. Ernesto Flores. "El cuidado orgánico de las plantas".

- Granja Naturaleza Viva. Herbert Koepf. Agricultura Biológica dinámica. Cartilla 1

Abracemos las Plantas Medicinales



Autor: Roberto Saldúa



Introducción

Hace muchos años me integré al Movimiento Nacional Laicrimpo.

Antes de dar ese paso, conocí INCUPO (Instituto de Cultura Popular) y CETAAR (Centro de Estudios de Tecnologías Alternativas para Argentina) ¡qué largooo y eso que sus compañeres integrantes son personas de lo más sencillas!! Siento mucho cariño por ellos.

En estas hermosas instituciones fui comprendiendo la necesidad de recuperar saberes y haceres que vienen desde siempre, alimentados por nuestros antepasados: culturas aborígenes y campesinas de nuestro Abya Yala y el aporte de las corrientes inmigratorias del siglo XIX y siglo XX.

Por el mismo tiempo, década del 90, estudié, en mi condición de médico, la Homeopatía Unicista; una medicina que, junto con medicinas hermanas (descalzas), aprovecha a las plantas medicinales como un recurso maravilloso para fortalecer la salud, mitigar dolencias y, en muchos casos, curar personas enfermas.

Es así que necesité multiplicar lo aprendido e incorporar nuevos conocimientos a partir de los talleres de Laicrimpo, que abrían sus generosas

puertas para cultivar la amistad y el “enseñaje”, una idea que habla de ese “ida y vuelta” en el que todos enseñan y todos aprenden.

Participé en varios Laicrimpos, no recuerdo los años, pero puedo evocar que estuve dos veces en Misiones; dos, en Paraná; dos o tres, en Reconquista; una vez, en Santiago del Estero. También, en Rosario.

Casi siempre, coordiné un taller que llamé: **¡Abracemos las Plantas Medicinales!**

Desarrollo

Al inicio, explico que “**abrazar**” es “protegerlas” (de la subestimación, del descrédito, de los plaguicidas, del olvido) y “**abrazar**” también es adoptarlas con cariño e interés como amigas que nos socorren muchas veces y de manera segura y eficaz.

En los talleres nos gusta ver a las plantas vivas. En la medida de lo posible.

Nos visitan varias macetas con sus plantas medicinales, rozagantes y felices de nuestros piropos.

Aprendemos y enseñamos sus usos, sus preparaciones, su cultivo, sus hábitats (o sea, su suelo, sus necesidades para prosperar, sus pájaros e insectos amigos...).

Nos gusta enseñar y aprender a fabricar productos con ellas. Son los preparados. Por ejemplo: pomada de caléndula, tintura madre de ortiga, jarabe de eucalipto...

Cada participante despliega sus saberes. Sus fórmulas. Su sistema.

Ahora, brindaré algunas fórmulas que han resultado sumamente útiles. Son, apenas, unos pocos ejemplos del alcance que tiene la utilización de las plantas medicinales.

Jarabe de eucaliptus

Esta fórmula la aprendí a través del maravilloso libro que escribieron Ingrid Kosmann y Carlos Vicente. Es una guía práctica sobre "plantas accesibles para recuperar y mantener la salud".

El libro se llama "Sanarnos con Plantas", la editorial es Longseller y se editó en 2001. Tal vez, existan ediciones más actuales.

En los talleres, observé que muchas compañeras y muchos compañeros ya lo vienen preparando y gustan de un remedio natural que les ayuda ante una enfermedad bronquial o pulmonar. Si comparamos con un jarabe de farmacia, es inmensamente económico. Ah...! Por si faltara algo...¡es riquísimo!

Veamos.

Recogemos 100 gramos de hojas (por suerte, los árboles de eucaliptus las tienen siempre). Que sean hojas lindas, sin manchas. Retiramos el cabito que tienen. Sirven tanto las que son alargadas como las que son redondeadas.

Las colocamos en una olla, les agregamos medio litro de agua hirviendo sobre ellas. Tapamos la olla y dejamos en reposo dos horas.

Colamos, extrayendo bien bien todo el líquido.

Disolvemos 850 gramos de azúcar en esta infusión, ayudándose con un calorcito muy suave si es necesario.

Colamos por un lienzo fino o un colador fino para eliminar ciertas impurezas del azúcar.

Completamos a un litro, con agua.

Ya está. Lo guardamos en un envase bien limpio. Protegido de la luz. Puede ser una botella de vidrio color caramelo.



El frasco tiene que quedar completamente lleno. Tapamos bien.

Etiquetamos el frasco. "Jarabe de eucaliptus". Fecha. Podemos agregar quienes lo prepararon.

Así preparado, podemos guardarlo un año.

Olvidaba decir que, antes de taparlo, podemos dejar caer unas gotitas de alcohol sobre el jarabe para evitar que se forme un honguito, cosa que puede ocurrir. Si ocurre, de todos modos, se retira ese honguito y el jarabe sirve igual.

Ahora voy a compartir un **refresco de menta** para chuparse los dedos.

No recuerdo bien de quién lo aprendí. Le agradezco al que lo "inventó".

Si no tenemos cardamomo (que lleva en la fórmula), igual sale riquísimo

Veamos.

Refresco de menta y cardamomo

Juntamos, en la hermosa huerta medicinal que tenemos, un buen puñado de hojas de menta.

Nos vamos para la cocina. Colocamos al fuego una olla de base ancha con 300 mililitros de agua y 150 gramos de azúcar blanca.



Cuando rompe el hervor, introducimos la menta (bien desmenuzadas las hojas) y 5 cardamomos triturados. Dejamos que hierva unos tres minutos con la olla tapada.

Apagamos el fuego y que repose unas dos horas como mínimo, siempre con olla tapada.

A las dos horas, destapamos, disfrutamos el aroma de la menta y agregamos el jugo de un limón.

Esta es la materia prima del refresco. No se toma puro. Se le agrega agua o soda la cantidad que uno quiere. Yo estoy acostumbrado a poner más o menos un dedo de esa base y le agrego soda (a mí me gusta con soda) hasta llenar un vaso.

Pero como sobre gustos no hay nada escrito, cada uno lo "regula" hasta encontrar el sabor de su agrado.

Que lo disfruten. Y si quieren una variante, pueden emplear, en lugar de menta, cedrón. Sale igualmente de rico. Prueben...

¿Cómo quedará con burrito? ¿Y con melisa? ahh...

También quiero compartir un conocimiento que recogí de los talleres de Laincrimpo.

Uds. saben que la osteoporosis (¡qué palabrita...!) es una especie de "apolillamiento" de los huesos, cosa que ocurre a medida que transcurre la vida. Pero, pero... puede evitarse o retardarse si les regalamos cariño y dedicación a nuestros huesos.

Ellos necesitan calcio y sílice. Son dos minerales que podemos conseguirlos en la naturaleza, que es la mejor farmacia y siempre está abierta.

La cáscara de huevo es una fuente magnífica de calcio y sílice. No hay que tirarla.

Va la fórmula

Fórmula para Fortalecer nuestros Huesos.

Juntamos varias cáscaras de huevos crudos. 6 o 7. Las lavamos bien. (Si son huevos de gallinas criadas en libertad y con amor, seguro que las cáscaras serán más nutritivas).

Importantísimo: La "telita" que cubre al huevo por dentro tiene mucho sílice. Así que debe ir en el procedimiento. Debe incluirse.

Las hervimos unos 12 minutos en agua con un chorrito de vinagre de manzana.

Colamos. Dejamos que las cáscaras se sequen bien. Las molemos en un mortero, después de triturarlas un poco con nuestras manos. (Hay personas que disponen de un molinillo de café). Mejor, todavía.

Me han sugerido que para que queden bien secas conviene calentar el horno y apagarlo. Y una vez hecho esto, colocar las cáscaras para que completen su secado.

Guardamos la molienda en un frasco, en lugar seco. No necesita heladera.

No tiene vencimiento. Se puede preparar una gran cantidad y se va tomando una cucharita de las de café (las chiquitas) por día.

Por último, me gustaría compartir una fórmula para preparar una **enema**.

La enema, como sabemos, es un procedimiento muy antiguo que consiste en introducir una fórmula líquida por el ano (cosa que se hace con unas "peras" de goma) para que eso ayude a mover el vientre.

Hoy día, la constipación (o estreñimiento, o tránsito lento) es un problema porque muchas personas se alimentan de manera no conveniente y eso reseca. También, hay personas que llevan una vida sedentaria (se mueven poco) y eso no colabora.

Lo ideal es corregir el problema haciendo de las verduras, las frutas, las legumbres el centro de nuestra alimentación.

Mientras tanto, si hay episodios de sequedad de vientre, un enema suave puede venir muy bien.

Importante: Si la constipación lleva tiempo y hay mucho sufrimiento para mover el vientre, debe

consultarse al médique. Quien sabrá como estudiar a la persona.

Va la fórmula

Enema de manzanilla

Un litro de infusión de flores de manzanilla o malva (ocupamos dos cucharas soperas de la planta medicinal).

Una cucharada sobera de bicarbonato de sodio.

Una cucharada sobera de aceite de girasol.

El té debe estar tibio. Agregamos los otros ingredi-

entes. Se llena una pera para enema y se coloca. Si es posible, se retiene el líquido unos minutos y se despide.

Se puede repetir diariamente, o una vez por semana, según la necesidad y el caso.

Opción: *se puede hacer sin el aceite y agregarlo luego, una vez despedido todo el líquido.*

Deseo que estas prácticas saludables, alma de nuestro Laicrimpo, fortalezcan la Salud en Manos de la Comunidad.

Jarabe de Chañar



Autoras: Grupo "Semillas de vida"
Ingeniero Juárez - Formosa



Introducción

Nuestro grupo, "Semillas de vida" se encuentra en la localidad de Ingeniero Juárez, provincia de Formosa. Comenzamos a trabajar en el año 2002. En ese tiempo nos encontrábamos en una crisis económica muy importante, y ante la falta de medicamentos, se nos ocurrió preparar algunas recetas caseras a base de plantas, siempre asesorados por Ingenieros Agrónomos del Inta local. Hicimos varios preparados por ej. distintos jarabes para la tos, cremas para granos, lociones para piojos, pastillas antiparasitarias, jabones y muchas cosas más.

En esta oportunidad, para los 30 años del Laicrimpo, presentamos la receta del jarabe de chañar para la tos. Este taller se presentó en el Laicrimpito de Ing. Juárez en el año 2017.

Desarrollo

El chañar es un árbol que se encuentra dentro de nuestra zona y tiene entre 5 a 10 m de altura con un tronco que puede medir entre 40 y 50 cm de diámetro. Su corteza es gruesa y áspera. De este árbol se utilizan varias de sus partes. Por ejemplo, la corteza e incluso las hojas del chañar, también se utilizan sus flores para preparar distintos tipos de medicación. Y también sus frutos, como alimento para las personas y el ganado.

Preparación

Ingredientes: 30 g de corteza de chañar, 1 litro de agua, 800 g de azúcar, 2 hojitas de eucalipto

Se utiliza la corteza de chañar. Siempre se corta en la parte superior del árbol que está menos contaminada. El corte debe ser longitudinal, nunca en forma de anillo porque puede dañar el árbol.



También es importante tener en cuenta que hay que esperar que cicatrice nuevamente la parte del árbol que utilizamos para luego a futuro, volver a ocupar esa planta para nuestro jarabe de chañar.

Se lava bien el corte obtenido, se corta en trozos y se coloca en una olla enlozada o de acero inoxidable (no utilizar ollas ni cacerolas de hierro o aluminio).



Se agrega, agua, el azúcar y se hierve por 30 minutos, utilizar siempre cuchara de madera, revolviendo continuamente cuando faltan 10 minutos para cumplir el tiempo. Luego, se agregan las 2 hojitas de eucalipto. Con esto se obtiene el color, el gusto y el aroma de la planta.



Se deja enfriar, se envasa en frasquitos desinfectados con alcohol y se etiqueta con la fecha de elaboración y de vencimiento.

Se realiza el colado del jarabe, se coloca 1 gota de alcohol para mejorar su conservación y se vierte en los frasquitos.



Los frasquitos se colocan en lugar fresco y tiene una duración de 6 meses.

Es un jarabe que sirve para la tos o el asma.

Se le da a mayores de 2 años.

Niños: 1 cucharadita de té cada 6 horas

Adultos: 1 cucharada sopera cada 6 horas



Desde la Red Jarilla de Plantas Saludables de la Patagonia le acercamos a la querida *gente laicrimpera* algunos saberes en relación al cuidado de mujeres y cuerpos con útero. Este escrito transmite saberes recibidos por muchas de nosotras en diferentes círculos y espacios de *compartenencia*, así como el aporte de las ciencias, de la manera más simple que podemos transmitir. Contiene consideraciones generales sobre el auto cuidado de la vulva, la vagina y el útero. También proporciona una forma personal y sencilla para la identificación de flujos vaginales, datos de las plantas que nos ayudan aquí en la Patagonia y formas de sanarnos en el ámbito doméstico y con proyección a la comunidad. Compartimos recetas de cómo hacer óvulos vaginales caseros y celebramos la autogestión en salud, siempre pincelada de estas sabidurías ancestrales y populares!

Flujos, diferentes tipos

CANDIDIASIS

hongos que provocan un flujo blanco como leche cortada con muchísima picazón. A veces no hay flujo pero siempre mucha picazón. Pueden aparecer por abuso de higiene con antisépticos,

o abuso de antibióticos o por baja de defensas o *estados emocionales de tensión o tristeza*, o alteración del medio vaginal (que es un verdadero ecosistema complejo) por el embarazo.

Tratamiento: óvulos de salvia

Infusiones de: clavo de olor, jengibre, canela y tomillo, *ya que todos ellos son inmunoestimulantes. También melisa, porque es un antidepresivo suave. Comidas con cebolla y ajo crudo.* Duchas vaginales con macerado de malva el agua fría o tibia, vinagre, caléndula o borato de sodio. Luego de 15 días de tratamiento, lavados con yogurt natural *para reponer la flora.* Tratar a la pareja con los mismos lavados.

HERPES

se trata de un virus pariente del virus de la varicela y de la culebrilla, que provoca ampollitas muy dolorosas, que en general no se ven, salvo en una revisión ginecológica. Una vez que una mujer tiene herpes, el virus vive para siempre en esa localización y cada vez que a ella le bajen las defensas, el virus vuelve a *provocar malestares y hacerse notar.* No suele provocar flujo vaginal, e incluso puede ser que sólo se sienta dolor en la zona lumbar cuando se reagudiza, en momen-

tos de tensión emocional o de atravesar alguna enfermedad. Si el cuadro provocado por el virus del herpes está activo en el momento del parto, puede contagiar al bebé, por lo que se elige hacer cesárea.

Tratamiento: *óvulos de jarilla y/o salvia y/o tomillo, ya que son antivirales, durante una semana.*

Aumentar las defensas: *ingesta de ajo o cebolla, de cocimiento de jengibre con infusión de tomillo, kéfir. Complementar localmente con unguento de esas mismas plantas.*

TRICHOMONAS

Son parásitos microscópicos que se contagian a través de las relaciones sexuales. Producen dolor abdominal, molestias al orinar tal como si se tratara de una cistitis o una infección urinaria, dolor/ardor en las relaciones sexuales, y flujo amarillo verdoso con espuma de olor fétido, y a veces algo de picazón.

Tratamiento: *óvulos de caléndula /óvulos de ajo*

Luego de 15 días de tratamiento, lavados con yogurt natural.

GARDNERELLA O HAEMOFILUS VAGINALIS O MOBILUNCUS

Se trata de una bacteria que provoca lo que se denomina "vaginitis bacteriana", produce un flujo escaso grisáceo y sensación de peso en el bajo vientre; provoca un fuerte olor a pescado luego de las relaciones sexuales. Suele asociarse a la alteración de la flora vaginal por exceso de higiene con productos "íntimos" o por abuso de antibióticos.

Tratamiento: *óvulos de ajo x 5 noches*

VAGINITIS INESPECÍFICAS

Muchas veces no podemos identificar el origen bacteriano del flujo, porque no tiene características específicas. En ese caso, tomaremos infusiones depurativas de llantén o siete venas, diente de león, ortiga, palo piche, barba de choclo y/o malva. Haremos lavados vaginales con infusión de caléndula, ajo, kéfir, salvia o tomillo. Baños de asiento de malva o de vinagre. Óvulos de diente de ajo.

Luego de 15 días de tratamiento, lavados con yogurt natural.

HPV

el "virus del papiloma humano" se considera una enfermedad de transmisión sexual pero también se contagia a través de elementos contaminados (toallas, bombachas, mallas compartidas). Produce verrugas muy pequeñas en forma de cresta de gallo, y pueden llegar al tamaño de un pequeño coliflor. Se desarrolla en el interior de la vagina y en el cuello del útero. Se diagnostica mediante Papanicolaou, a veces sólo provoca al principio una mancha en el cuello, que solo se ve en un examen ginecológico. Algunas de las muchas cepas de este virus parecen estar asociadas con el cáncer.

Tratamiento: *óvulos de jarilla (preferentemente) o salvia durante 7 días, luego de un mes repetir Papanicolaou.*

ESTREPTOCOCOS GRUPO B

son bacterias intestinales que se buscan especialmente en el tercer trimestre del embarazo mediante análisis de flujo. Su presencia puede relacionarse con la ruptura prematura de membranas, y eventualmente infección del bebé ("sepsis neonatal") y de la madre ("corioamnionitis": infección de los tejidos dentro del útero). Habitualmente se trata a la embarazada con antibióticos orales o endovenosos intraparto (que afectan la flora intestinal, vaginal y corporal de la madre, y por tanto modifican los gérmenes con los que se coloniza el tubo digestivo del recién nacido).

Tratamiento: *óvulos de ajo por 5 noches*

Para todas las molestias, sea picazón, irritación, infección o simplemente para mantener un estado saludable y en equilibrio, es conveniente higienizarnos siempre con jabón neutro, solamente la vulva, evitando introducir sustancias de higiene íntima dentro de la vagina. No se recomienda usar bombachas de lycra, tanga ni tampoco ropa ajustada porque la humedad que generan dificulta el bienestar. Las bombachas de algodón siempre son la mejor opción. Para los días de tratamiento, se sugiere usar una pollera sin bombacha. "Oxígeno y respiración vaginal". También ayuda tomar sol en la vulva, porque además de placentero, resulta muy sanador. Usar papel higiénico del más económico: uno que sea gris y que no contenga aromas, colorantes y que tampoco haya sido desteñido con cloro. También

se puede evitar el papel higiénico y usar una toalla personal para secarnos luego de orinar. Por último, para los días de molestias, es de mucha ayuda lavarnos la vulva con tintura madre de caléndula, diluidas unas 60 a 80 gotas en medio litro de agua. Para mayor practicidad, se la puede preparar en una botella y tenerla en el baño o en el sitio de higiene.

Levantar las defensas con alimentación adecuada, evitando sustancias que dan de comer a los hongos, tales como azúcares, lácteos y harinas. Revisar nuestro estado emocional, tal vez nos hemos exigido demasiado en alguna tarea o actividad, no hemos descansado bien, tenemos alguna preocupación. Es fundamental poder interpretar los mensajes que hay detrás de cada síntoma físico, para recuperar cuanto antes el equilibrio perdido.

¿Cómo elaborar óvulos naturales?

ÓVULOS DE AJO

El ajo en sí mismo ya es un óvulo. Simplemente pelado y ligeramente raspado o pinchado para que pueda liberar mejor sus dones, se introduce en la vagina, preferentemente de noche y sin miedo a que se pierda en el interior del cuerpo. A la mañana siguiente se retira con los dedos, sin dificultad. Utilizar este óvulo puede ser una maravillosa excusa para seguir descubriéndonos y conociéndonos. Aprendemos mucho de nuestra anatomía y fisiología, además de que el hilo, eventualmente, puede ser un conductor de bacterias desde el exterior. De todos modos, como sabemos que éstos son caminos personales, que cada quién tiene su tiempo y que el autoconocimiento libre de culpas y censuras es un proceso, compartimos una versión de estos óvulos elaborados con hilo.

Ingredientes: ajos, hilo dental, aguja gruesa

Procedimiento: pelar los dientes de ajo. Insertar en el ajo la aguja con el hilo dental doble y, con un buen nudo en el extremo, de punta a punta y luego en cruz, para asegurarlo mejor. El hilo debe ser largo para que sea cómodo al momento de retirar el óvulo. Se puede machacar un poco antes de la colocación.

Tratamiento: colocar por 3 o 5 noches seguidas un óvulo cada vez en el interior de la vagina hasta el fondo, y retirarlo al levantarse.

Indicación: presencia de estreptococo del grupo B en el 3er trimestre del embarazo; haemofilus vaginalis, flujos de origen desconocido.

ÓVULOS DE JARILLA, SALVIA, CALÉNDULA, TOMILLO

Ingredientes: 800 cc de aceite, 100 grs de planta seca o 200 grs de planta fresca, 100 grs de cera de abeja; jeringas de 10 cc o de 5 cc

Procedimiento: colocamos la planta (finamente molida si es seca, o finamente cortada a mano si es fresca) en aceite a baño maría, en una olla enlozada o de acero inoxidable o de vidrio (nunca de aluminio) sin tapa. Dejamos una hora, revolviendo cada tanto. Colamos el aceite obtenido, limpiamos el recipiente de restos vegetales, volvemos a llevar a baño maría, agregamos la cera rallada y revolvemos hasta derretir la cera. Vertemos el preparado en las jeringas (preferentemente de 5cc, para obtener dos óvulos, y si es de 10cc se obtienen 3 óvulos por jeringa, más cortitos y más gordos) (a las que le habremos cortado la punta y retirado el émbolo hasta el fondo), colocamos las jeringas en un vaso verticalmente y dejamos que se enfríe y endurezca el ungüento obtenido. Colocamos los óvulos en frascos limpios, presionando el émbolo de la jeringa para expulsar el "choricito" que si es muy largo se corta con un cuchillo al medio o en tres. Se envasan 5 óvulos por frasco. (también pueden quedar los preparados en las jeringas y se "sirven" al momento de necesitar usarlos) Etiquetar colocando qué contiene y la fecha de elaboración. Duran un año, dentro o fuera de la heladera. Para aumentar su consistencia colocarlos dentro de la heladera.

Tratamiento: un óvulo todas las noches durante 5 a 7 días. Conviene realizar un nuevo examen ginecológico posteriormente para evaluar la evolución.

Óvulos de Jarilla, Salvia o tomillo: herpes vaginal, HPV

Óvulos de Salvia: para la menopausia y los hongos comunes (cándidas)

Óvulos de Caléndula: para Trichomonas

Baños de asiento

Para molestias inespecíficas, recomendamos baños de asiento con malva. La forma es sencilla: en una palangana se colocan hojas y flores de malva (fresca o seca), que trozaremos con las manos. Se las cubre con agua fría o tibia y se la deja algunas horas para que la planta despidan su mucílago, que es como una baba que espesa el agua. Justamente allí está el don protector de la malva, que actúa sobre todas las mucosas, y por ello también ayuda en casos de hemorroides, aftas en la boca y molestias en los ojos. Entonces, nos "sentamos" en ese preparado y allí nos quedamos por unos diez minutos. Luego nos secamos sin enjuagar.

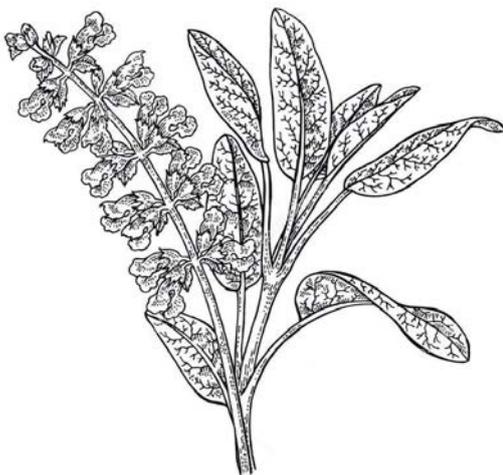
Sahumadas

Con las mismas plantas con las que podemos hacer óvulos, ungüentos, lavativas o baños de asiento, podemos sahumar la vulva. Cómo lo hacemos? Armamos un ramo compacto con la/las plantas elegidas, tienen que estar secas. Las colocamos en un sahumador o recipiente que resista el calor y a este recipiente lo ubicamos en el piso. Para esta práctica nos ponemos una pollera, o nos envolvemos con una sábana desde la cintura, a modo de falda amplia y larga, sin ropa interior. Encendemos las plantas y nos colocamos de pie directamente sobre el recipiente que habrá comenzado a echar humo, recibiendo a éste en la zona genital.

Pequeña biografía de ellas, las Plantas

Caléndula: *Calendula officinalis*

Se utilizan las flores. Internamente ayuda a superar cólicos biliares y menstruales, regula los gases. Es inmunoestimulante y antialérgica. Antiparasitaria. Sudorífica. Baja la presión arterial. Externamente es potente cicatrizante: cura heridas, eccemas, quemaduras, llagas, hemorroides, acné, grietas de pezón. Inflamaciones en boca y encías, paspaduras de colas de bebé, hongos, inflamaciones vaginales, conjuntivitis.



Jarilla: *Larrea nítida* - *Larrea cuneifolia* (ilustración) - *Larrea divaricata*

Se utilizan las hojas y ramitas finas. En uso interno entrega su don para cáncer, problemas de tiroides, reuma y artritis. Es diurética, antiséptica, expectorante (Usar con precaución, es muy fuerte). Externamente es excelente para hongos y olor de pies, psoriasis, herpes, reuma. Para heridas y lesiones. Buena para disminuir caída del cabello y caspa. Excelente enjuague bucal para reducir caries. Es una planta intensa usar en muy pequeñas cantidades de ingesta. Abortiva.

Salvia: *Salvia officinalis*

Se utilizan las hojas. En uso interno es recomendada para trastornos de la menopausia, regula las menstruaciones y disminuye parásitos internos. Para dolor de estómago, por ser antiespasmódica. Quita náuseas y mareos. Baja la fiebre, es hipoglucemiante, mejora la atención porque estimula la energía vital.

No combinar con tratamientos hormonales. Evitar el uso interno ante antecedentes de cáncer de mama estrógeno-dependiente o displasia mamaria. Evitar si hay insuficiencia renal.



Tomillo: *Thymus vulgaris*

Se utilizan las flores, hojas y tallos. En uso interno es muy bueno como expectorante. Alivia tos, asma, sinusitis, angina. Es antiséptico y antibiótico. Es carminativo. Expulsa parásitos. Es digestivo y diurético. También estimulante inmunitario. Es antiviral.

Externamente es antiséptico, cicatrizante, antimicótico y antibiótico: para heridas, pie de atleta y otros hongos. Alivia vaginitis, conjuntivitis, otitis, aftas, gingivitis, úlceras de piel y eccemas. Calma molestias causadas por picaduras de insectos.

Evitar su ingesta si tenemos hipertiroidismo.

Ajo: *Allium sativum*

Se emplean los bulbos (cabezas), que se fraccionan en sus correspondientes "dientes de ajo". Potente antibiótico natural. Internamente es estimulante del apetito, activa las funciones digestivas, es antiséptico y depurativo. Muy bueno para el asma. Baja la presión arterial. Antiparasitario.

En uso externo alivia dolores producidos por artritis y otras inflamaciones, en forma de cataplasma o pomada.





Malva: *Malva neglecta* - *Malva parviflora* - *Malva Sylvestris*

Se emplean hojas y flores de las tres malvas.

Internamente en infusión, pero por sobre todo en maceración en agua tibia o fría (pues el calor destruye el mucílago que contienen y que en él radica el don sanador). Para gastritis, por ser cicatrizante y desinflamatoria. Es diurética y levemente laxante.

Externamente, para baños de asiento como ya se mencionó. Para cistitis, hemorroides, infecciones urinarias, flujos vaginales varios. Para lavar úlceras de piel, heridas y quemaduras. En buches para inflamación de encías y aftas.

Es comestible, tanto cruda como cocida. En nuestras recetas jarillenses de fideos de malva, ésta reemplaza al huevo además de aportarnos sus propiedades como verdura que es.

Recomendaciones finales



Llevar un registro escrito como una propia cartilla médica, para ir anotando síntomas, medicamentos, remedios hogareños, bienestar. Recetas. Registrar fechas de inicio de síntomas y de tratamientos. Y sobre todo en qué fase del

ciclo están. No es lo mismo una cándida menstruando que ovulando, si es crónica o repetitiva. Evitar bidet.

Nunca aguantar el pis, ni el pis ni nada!! Se trata de una práctica de auto cuidado.



Sandra Marín

*Red Jarilla de Plantas Saludables de la Patagonia
Movimiento Mundial para la Salud de los Pueblos
Amor infinito a las parteras y comadronas de
Guatemala, El Salvador y Chiapas.*

Material elaborado para los treinta años de LAI-CRIMPO, basado en nuestras cartillas de ginecología natural de los Congresos de Medicina General y Jornadas de Residencia, también de Medicina General, así como en la "Pequeña Guía Verde para acompañar a Madres y Niños", de A. Marcus. Algunas de las ilustraciones a lápiz pertenecen a la querida Pata Espósito, otras han sido tomadas de internet.

Capítulo 3

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



EL A-B-C-D-E de la Alimentación

Autores: Teresa Araneda - Gerardo Segovia -
Marcela Bobatto. Eldorado - Misiones



Introducción

Desde los inicios de Movimiento Nacional de Salud LAICRIMPO, la alimentación fue un eje clave de trabajo, de investigación, de propuestas diferentes. Año a año se fue profundizando el análisis de la realidad de la alimentación en nuestras comunidades, en nuestro país y en el mundo. A lo largo de estos años diferentes talleres se desarrollaron tomando distintos aspectos de la alimentación. Fuimos una vez más maestras/os y aprendices en este tema tan vital, tan importante para la salud nuestra, de la madre tierra, de todas las formas de vida.

En este capítulo compartimos un aspecto básico de nuestra alimentación, teniendo en cuenta que la alimentación es una responsabilidad y un derecho del ser humano.

Para estar bien, para estar sana/o, para disfrutar de una vida saludable, una de las cosas fundamentales que las personas necesitamos es la comida, comer bien. Pero comer bien no significa comer mucho, ni comer caro; comer bien es comer lo que el cuerpo necesita, todos los días y en cada etapa de la vida.

También vamos a compartir, fundamentalmente los grupos de alimentos y la importancia de una alimentación equilibrada. Creemos que sí aprendemos a comer mejor, con alimentos frescos y naturales, de nuestras huertas, de nuestras chacras orgánicas o agroecológicas, nuestra salud y la salud de nuestras familias estarán aseguradas. Y una vez más estaremos aportando a mejorar la calidad de vida de nuestras comunidades.



Desarrollo

ALIMENTACIÓN Y SALUD

La alimentación es una responsabilidad y un derecho del ser humano. Partimos de considerar que lo que tiene vida nos da vida, lo que tiene energía nos da energía.

Los alimentos nos traen un mensaje, arrastran tradiciones, generan costumbres o hábitos, como a su vez, nos muestran el proceso al cual fuimos sometidos, nos sirve o no, es decir nos pueden traer vida o no. No olvidemos que la industria alimentaria nos hace convivir con muchos hábitos, que se nos vuelven en contra, en perjuicio de nuestra salud integral y en beneficio de grandes corporaciones. Consideramos que los consumos de alimentos, los llamados chatarra, los ultra-procesados, son consecuencia de los estándares de vida que nos impone el modelo; expresamos nuestra libertad permitiéndonos el derecho a elegir, qué es lo que nos da la vida, y a su vez, convertirnos en promotores de nuestras alternativas en salud que sirvan para crecer, fortalecernos y mantenernos vivos, viviendo la vida en relación con los otros y por los otros.

La alimentación es un derecho natural. Y los alimentos, a igual que el aire, la tierra y el agua, debería ser un bien social al cual todos los seres humanos deberíamos tener acceso gratuitamente. No es así... De un total de 5300 millones se estima que 3000 millones de personas están subalimentadas, unos 60 millones de seres humanos mueren por hambre cada año en el mundo.

Además de esta injusticia hay que tener en cuenta la seguridad alimentaria. Los productos industrializados y comercializados no son saludables en tanto contengan restos de agrotóxicos o agre-



gados de conservantes saborizantes, colorantes, etcétera, por más que digan "autorizados". Además de la contaminación química se debe tener muy en cuenta la contaminación genética, es decir la producción de seres vivos manipulados genéticamente como la soja, los tomates, el maíz, etc., los transgénicos.

El tipo de alimentación que una persona, que una comunidad tenga, condicionará directamente su salud, por lo cual se hace fundamental una dieta rica en nutrientes orgánicos, naturales y no como los productos dietéticos bajos en calorías pero también bajo en calidad. Necesitamos una alimentación de buena calidad y esto exige productos frescos y naturales, obtenidos orgánicamente, agroecológicamente, productos de estación.

En los últimos 100 años es notable el incremento de varias enfermedades relacionadas directa o indirectamente con la alimentación, entre ellas: diarrea, vómitos, desnutrición, deshidratación, enfermedades del hígado, del estómago, ácido úrico, caries, hipertensión, problemas de corazón con aumento de la grasa en la sangre (colesterol, triglicéridos), etc. Y en este último tiempo, las grandes epidemias vinculadas a la industria alimentaria como la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial.

Para comer bien, tenemos que tener en cuenta distintas etapas del **proceso de la Alimentación:**

A) El lugar adonde compramos los alimentos: ¿Compramos a las grandes cadenas de supermercados? ¿Compramos en las ferias francas o de productores locales?

B) La selección de los alimentos: ¿Qué compramos cuando vamos a la feria o al mercado?

C) La elaboración de las comidas: qué platos preparamos, cómo los cocinamos, cómo los conservamos.

D) El servicio de la comida: el momento de alimentarse y compartir en familia.

¿Qué pasa cuando no comemos adecuadamente?

Todos necesitamos comer variados alimentos y en cantidad suficiente de acuerdo con nuestra edad y con la actividad que hagamos. Alimentarnos de forma inadecuada o insuficiente (comer mucho, poco o mal) puede provocar enfermedades, algunas aparecen rápidamente y nos producen vómitos, diarrea, etc. Otras en cambio, tardan más tiempo y nos traen problemas del corazón, presión alta, azúcar en la sangre, etc. Además, si nos alimentamos mal podemos tener problemas nutricionales. Algunos son fáciles de reconocer, porque las personas están gordas o flacas, otras como la anemia no se observan a simple vista, por eso se las "llama desnutrición oculta"

Es importante que tengamos en cuenta que, si bien todas las personas deben comer en forma sana y en cantidad suficiente, los niños y las niñas, los y las adolescentes y las embarazadas son particularmente sensibles a los problemas nutricionales y por lo tanto debemos asegurar el acceso a una alimentación adecuada y balanceada.

Los Alimentos



Los alimentos están formados por elementos que se llaman **nutrientes**. Para reconocer que es lo que más nos aporta un alimento, los separamos en tres grupos fundamentales, de acuerdo con el nutriente que predomine y, por lo tanto, según la

función que cumplen el organismo.

Grupo 1: ROJO

Proteínas - constructores: son como los ladri-



llos del cuerpo, nos ayudan a formar tejidos, son alimentos fundamentales para las etapas de crecimiento. También para que las heridas y quemaduras se curen más rápido. Si un niño no recibe la cantidad de calidad suficiente de proteínas, no crece bien. También son importantes para el joven y la mujer embarazada. El adulto necesita menos proteínas, y si las come en exceso puede generar ácido úrico. Las proteínas que el cuerpo no gasta en construir, las acumula en forma de grasa, las guarda para usarlas como energía.

Las proteínas están presente en todo tipo de carnes, la leche y sus derivados, legumbres, lentejas porotos, huevo, en algunas semillas como el maní, nueces, etc.

Grupo 2: VERDES



Vitaminas y minerales - reguladores y protectores: son los que ayudan a proteger el cuerpo de muchas enfermedades, ayudan a enriquecer la sangre, la formación de los huesos y los dientes, aportan vitaminas A,D y E, sales minerales como calcio, hierro fósforo y fibras. Son como el techo de una casa que la protege de la lluvia del sol. Están presentes en las frutas, hortalizas y verduras, preferentemente crudas y frescas, en algunas hojas como las de ortiga, diente de León, llantén, lengua de vaca, zanahoria, remolacha, verdolaga, batata, espinaca. Si comemos uno de estos alimentos todos los días no nos hace falta tomar vitaminas.

Grupo 3: AMARILLO



Hidratos de carbono - energéticos: son los que dan mucha energía, son necesarios para los niños que juegan y para los adultos que trabajan pesa-

do, son alimentos que en pocas cantidades dan mucha energía, son como el fogón que da vida y movimiento a la casa. Son las grasas como aceite de cocinar, crema, manteca, los dulces, la miel, el azúcar, caramelos, dulces, los farinaceos, harinas, fideos, chipas, galletas.

Otras cosas a tener en cuenta



- Las fibras celulosas están en los vegetales, no tienen valor biológico pero ayudan a limpiar el intestino.
- Las proteínas del poroto, lenteja, arvejas, huevo, miel reemplazan a la carne.
- Es mejor consumir miel antes que azúcar, la miel es antiséptica y antibiótica.
- La miel de Caña es la mejor forma de la azúcar.
- Las frutas que vienen de lejos, tienen menos vitaminas. Es mejor consumir frutas de la estación, de la zona, frescas, libres de plaguicidas, de nuestra chacra o huerta, o de lo contrario comprar productos en la feria franca, de productores locales, agroecológicos.



- El agua regula y limpia el organismo, es necesario tomar entre 2 y 3 lt. de agua por día.
- Los alimentos caros o con envases atractivos no son garantía de que lo que contengan sea un alimento sano y nutritivo.
- Hay que aprender a leer las etiquetas de los productos que compramos para la alimentación, para poder elegir lo que realmente nos hace bien.
- No es garantía de calidad del hecho de que aparezcan por televisión o que tengan grandes propagandas.
- Además hay que tener en cuenta la fecha de envasado, a veces hay ofertas de alimentos que están por vencerse y por lo tanto no son frescos.
- Es preferible lavar las verduras enteras y preferentemente comerlas crudas o cocinadas con su cáscara, para aprovechar las vitaminas que se encuentran en ella.
- Si no tenemos agua potable, es necesario tratar el agua antes de lavarlas, para esto es necesario hervir el agua o colocarle dos gotas de lavandina por litro de agua y esperar una hora antes de utilizar el agua.
- Para evitar que se pierdan las vitaminas como las verduras de hojas se cocinan en lo posible, con poca agua, es suficiente con el agua del lavado que quede en las hojas.
- Todas las verduras van a la olla cuando el agua está hirviendo, mano antes.



- Cocinar más tiempo del necesario hace perder nutrientes a los alimentos.

El A-B-C-D-E de la nutrición

Nuestra **A**limentación debe ser:

Balanceada - Equilibrada

Casera - **C**omunitaria - **C**omer desde la propia producción

Diaría - Todos los días comer los tres grupos de alimentos.

Energía vital

Quando hablamos de **energía vital**, hablamos de la vitalidad de los alimentos. Para saber la energía vital que los alimentos transmiten a nuestro cuerpo los clasificamos en cuatro grupos:

1. Alimentos que generan vida, llamados **biogénicos**, son la base de nuestra alimentación, son los germinados y los brotes de los granos de los cereales, comer de las leguminosas, de las hierbas y hortalizas. En el inicio del crecimiento las plantas son extremadamente ricas en sustancias que refuerzan la vitalidad de nuestras células y permiten la regeneración constante vitaminas, oligoelementos, minerales con aminoácidos, hormonas, vegetales, etcétera.

2. Alimentos que activan la vida, llamados **bioactivos**. Completamos la alimentación con frutas come hierbas, hortalizas, cereales y nueces. Son consumidos maduros, crudos o bien frescos. Los cereales aon molidos y dejados en remojo en el

agua. Los alimentos biogénicos y bioactivos son alimentos vivos, destinados por la naturaleza a asegurar la vida y el bienestar del ser humano. Su consumo, trae vitalidad y energía en cualquier edad.

3. Alimentos que disminuyen la vida, llamados bioestáticos, son los alimentos en que la energía vital fue disminuida por el tiempo (alimentos crudos lastimados por el frío, refrigerados congelados) o por el calor (cocimiento)

El uso de alimentos bioestáticos es resultado de hábitos sociales. Su consumo garantiza el funcionamiento mínimo de nuestro organismo, más provoca el envejecimiento de las células, porque no provee las sustancias vivas necesarias a la regeneración.

4. Alimentos que destruyen la vida, llamados biocídicos, son los más utilizados en la alimentación moderna, son alimentos cuya energía vital fue destruida por procesos fisicoquímicos de refinación, conservación o preparación.

Estos alimentos fueron inventados por el hombre, envenenan poco a poco las células del cuerpo con sustancias nocivas. Cualquier producto químico colocaron en los alimentos, aunque sea en dosis pequeñas, es tóxico. Los procesos modernos de agricultura, de tratamiento industrial de los alimentos introducen en nuestro cuerpo sustancias que paralizan el instinto alimenticio, perturban la asimilación y bloquea la eliminación. Ellos debilitan poco a poco la defensa del organismo. Son la causa de varios problemas de salud y abren la puerta a las enfermedades de la civilización como las dolencias cardiovasculares, cáncer, reumatismo, diabetes y otras enfermedades degenerativas y mentales.

Nuestro cuerpo necesita de todos los grupos de alimentos todos los días, pero hay distintas necesidades según las edades:

- Para los bebés, la leche materna es el único alimento más completo, el más sano, siempre está disponible y además contiene todos los grupos de alimentos. La leche materna es el mejor alimento que se puede dar a los/as niños/as, en forma exclusiva hasta los 6 meses, luego se incorporan los otros alimentos y se recomienda continuar la lactancia hasta los 2 años aproximadamente. Además la leche materna los protege de muchas

enfermedades, permite que el bebé sienta el calor y el cariño de la mamá garantizando todo lo que necesita para el crecimiento y el desarrollo.

- Los/as niños/as necesitan consumir gran variedad de alimentos porque están creciendo. Un/a niño/a que no come bien tampoco crecerá bien, quedará más bajito/a que otros/as niños/as de su edad, se enfermará más rápido, más seguido y hasta podría tener dificultades en la escuela, no se podrá concentrar, no aprenderá igual que los/as demás.

- Lo mismo sucede con los adolescentes, son quienes necesitan reponer las energías que implica el estirón.

- Durante el embarazo, las necesidades aumentan considerablemente ya que la mamá necesita nutrir el bebé que se está formando.

- Los adultos que hacen trabajos pesados y cansadores necesitan comer muchos alimentos que les de energía.

- En la vejez es recomendable el consumo de alimentos como leche, queso, que permitan la reposición de los tejidos y la fortificación de los huesos, los/as abuelos/as también necesitan más frutas y verduras para defenderse de las enfermedades.

- Después de una enfermedad la dieta debe ser cuidadosa ya que los tejidos necesitan reponerse.

Algunas recetas útiles

DULCE DE ÑANGAPIRÍ

- Para cada taza colmada de frutas sin carozo, una taza al ras de azúcar

-Vainilla

- 1/2 cucharada de jugo de limón

Lavamos bien las frutas, las hacemos hervir cubiertas de agua, durante un cuarto de hora. Pisamos las frutas para retirar la semilla, agregamos al puré de fruta, el azúcar y el jugo de limón.

Cocinamos a fuego lento hasta que el jugo esté a punto. Agregamos la vainilla o cáscara de naranja antes de colocar el dulce en los frascos.

BATATAS RELLENAS

- 6 batatas de las coloradas

-1 puñado de maní tostado y pisado o semilla de

zapallo o girasol tostadas

- 1 vaso de miel

Cocinar las batatas al horno con la cáscara durante 20 minutos. Sacarlas, hacerles un hueco, más o menos grande, rellenarla con miel y maní pisado o con las otras semillas puntos colocar la sal hornos 5 minutos.

Comerla con cuchara hasta que quede la cáscara.

MAYONESA

-1 cuchara al ras de almidón de mandioca o de maíz

- 3/4 vaso de agua

- 1 yema

- 1/4 litro de aceite

- 1 cucharadita de limón o vinagre

- Sal y pimienta

Hacer un engrudo con el almidón y el agua, ponerlo al fuego, dejar que se enfríe un poco antes de poner la yema. Es mejor que quede bien espeso. Le agrego la yema, el limón o vinagre con la sal y pimienta, mezclo todo. Luego voy echando el aceite, gota a gota al comienzo, removiendo fuerte. A medida que la mayonesa se hace, echo más rápido el aceite.

MAYONESA SIN HUEVO

- 2 zanahorias medianas

- 1 papa grande

- 1 pocillo de leche

- 1 pocillo de aceite

- sal, pimienta y mostaza

- 1/2 cucharada de vinagre o limón

Cocinamos la zanahoria, la papá y hacemos un puré con la leche, la colocamos en la licuadora y le agregamos un poco de aceite. Condimentamos bien y le servimos para acompañar distintos platos.

ÑOQUIS DE LENGUA DE VACA

- 1 maso grande de lengua de vaca

- 2 o 3 huevos

- 1 y ½ taza de harina

Condimento a gusto, sal, pimienta, ajo, perejil, nuez moscada, queso.

Hervir la lengua de vaca con muy poca agua, no más de 5 minutos. Sacar el agua, escurrir, picarla bien. Agregar la harina, los huevos, el queso y el condimento. Mezclar bien y forma los ñoquis. Cocinar con bastante agua y sal.

ENSALADA DE CUMANDA YVYRA'Í

Poner los porotos a remojar el día antes de cocinarlos. Al día siguiente los coloco en una olla con agua fría, sal y pimienta. Dejar hervir hasta que estén blandos. Aparte hervir arroz y 1 o 2 huevos. Preparar la ensalada con el arroz y los porotos, huevos duros picaditos, ajo con perejil, morrón. Condimentar a gusto.

JUGO DE JABOTICABA

Lavar bien las frutas, cocinarlas con bastante agua, agregar azúcar a gusto, dejar enfriar y tomar.

JUGO CONCENTRADO DE MORA

Lavarlas con abundante agua, escurrirlas, colocar en una cacerola el mismo peso de moras y de azúcar, a fuego lento dejarlas hasta que se disuelva bien todo el azúcar. Dejar enfriar, pisarlas bien con mortero pisapapas, luego colarlas en un lienzo u otra tela de trama rala. Volver a llevarlas a fuego lento. Hervir hasta que se reduzca más o menos un cuarto del total. Preparar las botellas y envasar llenando las botellas, taparlas y cubrir el corcho con vela derretida, guardar en lugar fresco y oscuro. Tomar con agua o soda fresca.

YOGURT

Colocar la leche en un recipiente, agregar 3 cucharadas soperas de azúcar en 1 litro de leche. Cuando esté a punto de hervir, retirar del fuego y dejar entibiar. Agregar un pote de yogur natural, mezclando. Dejar toda la noche reposando tapado con una frazada y en un lugar tibio. Luego colocar en la heladera.

BUDÍN TRICOLOR

- 1 kilo de calabaza o zanahoria o remolacha

- 2 atados de acelga o lengua de vaca

- 2 kg de papá o mandioca

- 3 cucharadas de queso rallado

- Sal, nuez moscada

- 6 huevos

- Aceite y pan rallado

Cocinar y hacer por separado el puré de papa, acelga y calabaza. Agregamos a cada uno de los puré 2 huevos y 1 cucharada de queso rallado. Luego condimentamos con sal y nuez moscada. En un molde enmantecado y espolvoreado con pan rallado, fuimos armando las capas. Lo cocinamos al horno hasta que quede firme, aproximadamente 30 minutos.

Atención: no colocar primero el puré de acelga porque es más fácil que se pegue a la fuente porque tiene más líquido. Al puré de acelga o lengua de vaca se le puede agregar unas cucharadas de fécula de maíz para que absorba bien el líquido, o utilizar la acelga o lengua de vaca cruda bien picadas.

JUGOS NATURALES

- 1 zanahoria o 1 remolacha, jugo de 1 naranja, mandarina o limón, azúcar.

Se ralla la zanahoria o la remolacha y se mezcla con el jugo de naranja, mandarina o limón, luego se cuele y se agrega agua y azúcar a gusto. También se pueden licuar la zanahoria o la remolacha junto con la naranja, mandarina o limón enteros, se agrega suficiente agua y azúcar a gusto.

REFRESCOS

2 partes de jugo de pomelo, naranja, mandarina o limón y una parte de azúcar.

Colocar sobre el fuego ligero el jugo de pomelo con el azúcar y hacerlo hervir hasta que tome color marrón. Una vez frío, guardarlo en botellas bien tapadas. Puede conservarse 3 o 4 años.

Cuando lo vamos a tomar hay que agregarle agua o soda.

LICORES

Pelar 3 o 4 mandarinas.

En un frasco con tapa poner ½ L. de alcohol y echar las cáscaras, dejarlo durante 10 días. A los 10 días preparar el almibar con 3 tazas de azúcar y ½ l de agua. Sacar el almibar al primer hervor, dejarlo enfriar bien, retirar las cáscaras del alcohol y volcar el almibar sobre el alcohol (nunca al revés). Revolver rápidamente, ponerlo en una botella o frasco bien tapado. Dejarlo unos días en reposo antes de comenzar a tomarlo. Una vez que está frío volver a colarlo o filtrarlo con una tela limpia.

De la misma manera se pueden preparar licores de naranja, limón, quinotos o níspero.

Alimentación Viva - Comensoles

Autores: Juan Manuel Rios, Angel Jacob, Natalia Sedlacek. Entre Rios - Santa Fe - Argentina



La autogestión de la salud comienza en revisar que pensamos y qué comemos, aquí les dejamos información sobre recomendaciones para una alimentación conveniente, sostenible y accesible.

Introducción

En el año 2014, en el XXIV Laicrimpo, realizado en Capióví - Misiones, compartieron el encuentro un grupo de la organización "Terrapia" de Rio de Janeiro, Brasil. En esa oportunidad nos dieron un taller sobre Alimentación viva. A partir de ahí tomamos la alimentación viva como eje a desarrollar en el movimiento y varios/as compañeros/as nos pusimos a estudiar, investigar y poner en práctica ese tipo de alimentación, y a seguir multiplicándola en los sucesivos encuentros nacionales y provinciales del Laicrimpo. Desde el encuentro XXV realizado en Taquí del Valle, Tucumán, el primer almuerzo se prepara desde la alimentación viva, organizado con un grupo de personas de diferentes Provincias, con los alimentos que cada persona trae de sus lugares para compartir, recomendando que sean frutas y verduras agroecológicas o libres de agrotóxicos. Es un gran almuerzo comunitario, una fiesta de la alimentación viva compartida.



Gracias a la alimentación viva recuperamos la importancia del elemento agua para preparar nuestra comida y observamos un exceso de fuego en la dieta moderna e industrializada, hoy más allá de estos extremos nos encontramos en una nueva búsqueda de armonía, reconociendo y dando lugar a los cuatro elementos, y volviendo a la naturaleza misma de la alimentación.

Alimentación con los cuatro elementos

En la naturaleza encontramos los cuatro elementos agua aire tierra y fuego interactuando en todas las transformaciones que suceden, y es a partir de esta interacción que crecen los alimentos



que existen y que podemos incorporar a nuestros organismos.

En este espacio de alimentación elegimos experimentar con una alimentación vegetariana, basada principalmente en plantas: frutas, verduras y semillas, y con algunos complementos como sales, hongos, lácteos o huevo.

Buscamos a través de la observación, la información disponible y la práctica, descubrir cuáles son las transformaciones más provechosas que brinda cada alimento y formar un criterio de que cocinar y que no, en qué orden y por cuánto tiempo conviene intervenir y cuándo no, etc,

Las transformaciones las observamos a través de los procesos como son la activación, germinación, brotado, fermentado, deshidratado, macerado, licuado, molido, hervido, vapor, cocción, compost, etc.

Lo que desarrollaremos serán entonces elementos, alimentos, implementos para llevar a cabo los procesos, descripción de los procesos (que sirven para varias recetas), beneficios que le aporta el proceso al alimento y finalmente las RECETAS en donde se conjuga todo lo anterior.

Despertando el poder de la semilla

- **¿Qué son las semillas?**

- **¿Cómo elegir las semillas?**

- Orgánicas
- Agroecológicas
- Libre de pesticidas
- No transgénicas
- No irradiadas
- No sean viejas



Despertar la vida

- para que se produzca la germinación se tienen que dar ciertas condiciones ambientales favorables (temperatura, humedad y oxígeno)
- es un cofre con nutrientes, los antinutrientes son el candado y la llave es el elemento agua.
- catarata de enzimas, provoca que se transformen las sustancias.
- los hidratos de carbono se simplifican en azúcares simples
- las grasas se simplifican en ácidos grasos
- las proteínas se simplifican en aminoácidos
- los nutrientes se multiplican: vitaminas a b e f y k
- aparecen vitaminas que no estaban presentes en la semilla seca.
- los minerales se hacen biológicamente asimilables.
- se inactivan tóxicos y ácidos (ácido fítico, ácido oxálico) presentes en la semilla como defensas naturales

Diferentes estadios de la semilla

Semilla Seca

(Como la cosechamos o la compramos). Es la mejor manera de auto conservación, siempre que estén a la oscuridad y al vacío, los granos y las semillas están diseñadas por la naturaleza para almacenar los nutrientes necesarios para la vida latente de la planta, son un paquete cerrado de información y energía, la información que necesita la planta para el desarrollo de toda su vida y la energía necesaria para crecer hasta el punto ser capaz de producir o captar directamente la energía del sol. Así como están no son totalmente aprovechables como alimento hasta que son activadas por el agua.

Semilla Activada

Es una semilla que al entrar en contacto con el agua, despierta la actividad enzimática que la predispone para germinar, en este proceso comienzan a desdoblarse sus nutrientes (para alimentar al germen), y a fabricar vitaminas, se desactivan los anti nutrientes (encargados de proteger la semilla hasta este momento), duplica su tamaño. La mayoría de las semillas con este paso, ya son aptas para el consumo (ver en la tabla "hs de Activacion x consumo"). *chia, lino, almendra, castañas, girasol pelado, nuez, sésamo, alpiste.

Semilla Germinada

Luego de las horas de activación si la semilla entra en contacto con el oxígeno del aire, la misma comienza a germinar, "se le asoma la naricita", este es el momento en que hay una nueva vida y el es punto máximo de vibración de la mayoría de las semillas (entre las 24 y las 48hs de su activación) *Almendra, trigo sarraceno, girasol pelado, lentejas, quinoa, mostaza, porotos mung.



Brotos

Una vez que la semilla fue activada y germinada, si se mantiene el equilibrio entre humedad (enjuagues) y aireación (Frasco inclinado, con buen drenaje) la semilla da lugar al BROTE, el cual tiene raíz, tallo y hojitas, lo que significa el proceso de desdoblamiento ha terminado y ya puede empezar a fijar la benéfica clorofila del sol. *Alfalfa, aduki, fenogreco, poroto mung, trigo, centeno, cebada, girasol con cáscara, sarraceno con cáscara, arvejas, lenteja, rabanito, rúcula, brócoli.



Semillas	Tiempo de Activación (horas)	Enjuagüe / Drenaje (veces por día)	Días Hasta que Esta Listo	Rinde
Almendras	24 - 48	2	1 - 2	1,5 a 1
Nueces	10 - 12	2	No Germinan	1,5 a 1
Castaña de Cajú	6 - 8	2	No Germinan	
Brócoli	8 - 12	2 - 3	3 - 6	5 a 1
Chía	4	NO	1 - 4	1,5 a 1
Fenogreco	6 - 8	2 - 3	4 - 6	5 a 1
Girasol Pelado	6 - 8	2	1 - 2	1,5 a 1
Lino	4	NO	1 - 5	1,5 a 1
Mostaza	6 - 12	2 - 3	3 - 6	5 a 1
Sésamo	6 - 8	2	1 - 3	1,5 a 1
Zapallo	12 - 16	2	No Germinan	1,5 a 1
Alfalfa	6 - 8	2 - 3	5 - 6	7 a 1
Amaranto	3	2 - 3	2 - 4	1,5 a 1
Centeno	10 - 12	2	2 - 3	1,5 a 1
Mijo	6 - 10	2	1 - 3	1,5 a 1
Trigo Sarraceno	6 - 8	2	1 - 3	1,5 a 1
Quinoa	3 - 4	2	1 - 3	1,5 a 1
Trigo Pan	8 - 10	2	2 - 3 en Tierra	1,5 a 1
Poroto Aduki	8 - 12	2 - 3	2 - 4	2 a 1
Arvejas	8 - 12	2 - 3	2 - 3	2 a 1
Garbanzos	8 - 12	3 - 4	2 - 4	2 a 1
Lentejas	8 - 12	2 - 3	2 - 3	2 a 1
Poroto Mung	8 - 12	2 - 3	2 - 5	2 a 1

Activación y Germinado de Semillas

✉ naturalnutricion.santafe@gmail.com

📘 NAt MAr 🍷 Taller de Alimentación Vital y Natural

☎ 0342 154476766



Semillas	Tiempo de Activación (horas)	Enjuague / Drenaje (veces por día)	Días Hasta que Esta Listo	Rinde
Almendras	24 - 48	2	1 - 2	1,5 a 1
Nueces	10 - 12	2	No Germinan	1,5 a 1
Castaña de Cajú	6 - 8	2	No Germinan	
Brócoli	8 - 12	2 - 3	3 - 6	5 a 1
Chía	4	NO	1 - 4	1,5 a 1
Fenogreco	6 - 8	2 - 3	4 - 6	5 a 1
Girasol Pelado	6 - 8	2	1 - 2	1,5 a 1
Lino	4	NO	1 - 5	1,5 a 1
Mostaza	6 - 12	2 - 3	3 - 6	5 a 1
Sésamo	6 - 8	2	1 - 3	1,5 a 1
Zapallo	12 - 16	2	No Germinan	1,5 a 1
Alfalfa	6 - 8	2 - 3	5 - 6	7 a 1
Amaranto	3	2 - 3	2 - 4	1,5 a 1
Centeno	10 - 12	2	2 - 3	1,5 a 1
Mijo	6 - 10	2	1 - 3	1,5 a 1
Trigo Sarraceno	6 - 8	2	1 - 3	1,5 a 1
Quinoa	3 - 4	2	1 - 3	1,5 a 1
Trigo Pan	8 - 10	2	2 - 3 en Tierra	1,5 a 1
Poroto Aduki	8 - 12	2 - 3	2 - 4	2 a 1
Arvejas	8 - 12	2 - 3	2 - 3	2 a 1
Garbanzos	8 - 12	3 - 4	2 - 4	2 a 1
Lentejas	8 - 12	2 - 3	2 - 3	2 a 1
Poroto Mung	8 - 12	2 - 3	2 - 5	2 a 1

Activación y Germinado de Semillas

✉ naturalnutricion.santafe@gmail.com

📘 NAt MAr 🍷 Taller de Alimentación Vital y Natural

☎ 0342 154476766



Proceso de activación de Semillas

Aquí se desarrollan las Semillas que se pueden consumir Activadas, sin necesidad de germinarlas y/o brotarlas.

Activar consiste en poner las semillas en AGUA

¿Por qué activar semillas?

- Para eliminar o reducir tóxicos naturales
- Para neutralizar los inhibidores enzimáticos
- Para activar los procesos enzimáticos de desdoblamiento (simplificación de nutrientes)
- Para incrementar las cantidades de vitaminas (especialmente las del grupo B)
- Para hacer las semillas más digeribles
- Para favorecer luego la absorción de sus nutrientes
- Para Fortalecer nuestro sistema inmunológico

Semillas MUCILAGINOSAS

(Chía y Lino)

Materiales

Frasco, semilla (lino o chía), agua segura

Propiedades

- Aporta fibra soluble
- Colabora a regular el colesterol
- Favorece el tránsito intestinal
- Colabora a normalizar los niveles de azúcar en sangre
- Desinflama mucosas
- Efecto saciante
- Es fuente de los beneficiosos omega 3

Procedimiento y uso

Colocar en el frasco 1 parte de semilla por 3 de agua, dejar reposar en heladera por 10 hs. y listas para usar. Es importante saber que el gel que se forma también se consume, no se descarta.

Usos

Licuaos, ensaladas, deshidratados, etc...

Semillas FRUTO

(Nuez, Almendra, Sésamo, Girasol, Alpiste*)

Materiales

Frasco, tul, gomitas, semillas, agua segura

Propiedades

- Aportan proteínas, minerales y ácidos grasos de máxima calidad.



- Hierro, fósforo, calcio, cobre y magnesio, zinc, vitaminas A, D, E y del complejo B.
- Propiedades energizantes, diuréticas, y antioxidantes.
- Aportan grasas saludables

Procedimiento

Colocar semillas en un frasco cuidando de no excedernos en la cantidad de semillas (no más de la mitad, el espacio que dejamos para el aire y el agua son importantes), colocar tul y gomita para que no se escapen y lavar mediante la realización de 5 enjuagues con agua común de la canilla, Luego dejar reposar en agua segura entre 6 y 10 horas. Luego de pasado este tiempo volver a enjuagar y están listas para usar o volver a deshidratar.

Conservación de semillas activadas

Pueden deshidratarse (se explica más adelante) o pueden guardarse en heladera sumergidas agua nueva por 3 días.

Nota

Para eliminar hongos los primeros enjuagues pueden realizarse con el agua clorada de red o agregar agua oxigenada de grado alimentario o usar ozonizador por unos minutos.

* ALPISTE Solo se usa licuado y filtrado.

Usos

Snak, licuaos, crema, salsas, sopas crudas, postres, quesos, masas.

Mejor calidad de proteínas, más minerales y ácidos grasos Saludables que los cereales.

No contienen gluten.

Calcio, magnesio y zinc

c. Procedimiento y uso: Colocar en el colador y enjuagar con abundante agua hasta que el agua de desecho quede transparente (media hora de enjuagues, máximo tiempo en contacto con el

agua media hora) luego dejar en aire y oscuridad por 24 horas y ya estarán germinadas.

d. Usos: licuados, granolas, ensaladas, deshidratados, panqueques, etc...

Proceso de germinación de Semillas

(Semillas que se pueden consumir germinadas ya que con solo activarlas no alcanzan a ser aptas para el consumo)

Semillas Leguminosas

(Lentejas, porotos mung, garbanzo, arvejas, adzuki)

Materiales

Frasco, tul, gomitas, semillas, agua segura

Propiedades

- Aportan aminoácidos de buena calidad (proteína)
- Bajas en grasas, alta en fibras
- Reducen la presión arterial
- Aportan minerales (hierro, calcio, fósforo, magnesio, y potasio) y vitaminas (a, c, d, e y k)
- Protegen el corazón

Procedimiento

Colocar semillas en un frasco cuidando de no excedernos en la cantidad de semillas (no más de la mitad, el espacio que dejamos para el aire y el agua son importantes), colocar tul y gomita para que no se escapen y lavar mediante la realización de 5 enjuagues con agua común de la canilla, seguidamente dejar reposar en agua segura 10 o más horas. Luego volver a enjuagar y dejar en AIRE colocando el frasco a 45°. Repetir el enjuague varias veces al día hasta que germinen.

Acerca de las leguminosas

Metáfora: las proteínas son como la pared, siendo los aminoácidos sus ladrillos, nuevos combustibles. Tienen antinutrientes así que deben ser tratados con amor para que los liberen. Consumo moderado en crudo (puñadito por comida, máximo cuatro veces al día) y resignificamos el valor del elemento FUEGO para completar el proceso de transformación para así poder incorporar mayor cantidad.

Usos en Crudo

Las que se pueden comer germinadas crudas son lentejas y mung.

Consumo limitado en jugos verdes, batidos, ensaladas, sopas energéticas (siempre en pequeñas porciones)

Usos luego de un hervor: Las que son necesarias hervirlas son las arvejas, garbanzos, porotos aduki.

Consumo generoso en: Pastitas (hummus), masas dulces y saladas, ensaladas, cazuelas, postres, galletitas, etc.. Se puede consumir más cantidad.

Semillas con SAPONINAS

(Trigo Sarraceno, Quinoa)

La saponina es un antinutriente que debemos eliminar con agua.

Materiales

Colador, semilla, agua segura.

Propiedades

- Valor nutricional muy elevado:
- Mejor calidad de proteínas, más minerales y ácidos grasos Saludables que los cereales.
- No contienen gluten.
- Calcio, magnesio y zinc

Procedimiento y uso

Colocar en el colador y enjuagar con abundante agua hasta que el agua de desecho quede transparente (media hora de enjuagues, máximo tiempo en contacto con el agua media hora) luego dejar en aire y oscuridad por 24 horas y ya estarán germinadas.

Usos

Licuados, granolas, ensaladas, deshidratados, panqueques, etc...

Proceso de activación, germinación y brotado de semillas

Semillas que se pueden consumir en brote porque con solo activarlas o germinarlas no alcanzan a ser aptas para el consumo.

Semillas leguminosas para producir brotes en AIRE (Alfalfa y Fenogreco)

Materiales

Frasco, tul, gomita, semillas (Alfalfa, Fenogreco), agua segura

Propiedades

- Clorofila en los cotiledones.
- Depurativo
- Detox
- Sin antinutrientes por lo que son sumamente digeribles.
- Cantidad generosa de fibra
- Colabora a que el cuerpo mantenga un ph adecuado (Alcalinizante)

Procedimiento

Colocar un puñado de semillas cubriendo el fondo del frasco cuidando de no excedernos en la cantidad, colocar tul y gomita para que no se escapen y lavar mediante la realización de 5 enjuagues con agua de la canilla, Dejar reposar en AGUA segura durante 6 horas. Luego volver a enjuagar y colocar a 45 grados con el frasco boca abajo para drenar toda el agua. repetir el proceso de enjuague 3 veces al dia hasta lograr el brote. Luego lavar (tratando de quitar la mayor cantidad de cascaritas), escurrir y consumir o guardar en frasco con tapa en la heladera.

Usos

Consumo ilimitado. Reemplaza cualquier verdura cruda, ensaladas, acompañar cualquier plato.

Conservación

1 Semana en frasco cerrado libre de humedad

Semillas para producir brotes de TIERRA

(Trigo, avena, Arveja, Girasol, Alpiste, Sarraceno, Rúcula)

Materiales

Bandeja de cultivo o cajón, tierra tamizada, semillas (Girasol con cáscara, arvejas, trigo), agua segura.

Propiedades

- Mayor concentración de clorofila
- Más fácil de digerir, están desdoblados y son altos en enzimas.
- Mejoran la flora intestinal
- Antioxidantes
- Refuerzan la inmunidad
- Regeneradores, desintoxicantes y depurativos
- Saciantes
- Fuentes de vitaminas A,C,E y K
- Pueden contener hasta 100 veces más enzimas que cuando son plantas adultas.
- Minerales y proteínas biodisponibles.

Usos

El trigo, la avena y el alpiste se consumen en forma de jugo (licuado y filtrado). Todas las demás se consumen como cualquier verdura de hoja verde (ensaladas, etc).

Procedimiento

Colocar las semillas en el cuenco con agua por 10 horas, Luego enjuagar y pasar a aire (dejar en colador de plástico, cerámica o tela) por 24 hs hasta que germinen manteniendo la humedad leve, y en ese estado (germinadas a punto nariz) colocar esparcidas sobre una bandeja de cultivo preparada con tierra tamizada (5 cm), tapar con tierra y mantener húmedo hasta que broten. se cosechan entre el 7^{mo} y el 9^{no} día.

Conservación

1 Una vez cosechados, lavados y secados, se conservan una semana en frasco cerrado libre de humedad en la heladera.

PROCESO DE DESHIDRATACIÓN DE LAS SEMILLAS PARA CONSUMO

Una vez desactivados los antinutrientes y simplificando los nutrientes por efecto de los elementos AGUA Y AIRE, algunas semillas pueden volver a secarse con el fin de estar "crocantes" nuevamente para su consumo o simplemente para conservarlas por más tiempo pero ya sabiendo que "están listas" para su consumo, LIBRE DE ANTINUTRIENTES.

El sabor se intensifica con este proceso, algunos nutrientes se concentran otros se desactivan (volviéndose a activar con el agua).

Procedimiento recomendado para nuez, girasol, almendra pelada, sarraceno germinado.

Se colocan las semillas (ya activadas o germinadas) esparcidas sobre una rejilla que permita su ventilación y colocar en un deshidratador a 42°C o en cualquier lugar con circulación de aire caliente (cerca de una estufa), puede ser al sol (pero tapado con tela que le permita ventilación), es la circulación de aire caliente lo que quita la humedad de las semillas, no el calor, se pueden secar en un horno común al mínimo y con la puerta abierta.

Si quedan bien secas, se pueden conservar en frasco con tapa por meses.

Recetas en las que se usan: Ralladito Vegetal, masas, crackers, galletitas, granolas. etc

PROCESO DE DESHIDRATACIÓN (SECADO) DE HIERBAS

Una vez cosechadas las hierbas (puede consultarse el calendario biodinámico para elegir el momento más propicio para la tarea) pueden secarse para concentrar algunas de sus propiedades y conservarlas por mucho tiempo.

Este proceso puede aplicarse romero, albahaca, perejil, laurel, tomillo, ciboulette, menta, orégano, cebolla, ajo, jengibre, cúrcuma, hojas de mora, quina, verdolaga, buenezas, etc.

Se colocan las hierbas esparcidas sobre una rejilla que permita su ventilación y colocar en un deshidratador a 42°C o en cualquier lugar con circulación de aire caliente (cerca de una estufa), puede ser al sol (pero tapado de la luz con tela que le permita ventilación, o dentro de una caja

con agujeros), es la circulación de aire caliente lo que quita la humedad de las de las hierbas, no el calor, se pueden secar en un horno común al mínimo y con la puerta abierta o simplemente armar ramitos y colgarlos en lugares donde circule "calorcito", por ejemplo la rejilla trasera de los refrigeradores suelen tener la temperatura adecuada.

Conservar en seco y hermético.

Se utiliza para uso directo como condimento idealmente micronizados (Proceso de licuado en seco) en pastas, cremas, aderezos, masas, rayadito vegetal, crackers, bebidas, etc

LAVADO Y SECADO DE FRUTAS Y VERDURAS

Para garantizar la higiene de las frutas y verduras que cosechamos de la huerta o traemos del productor es importante desinfectarlas mediante la sumersión en agua con vinagre, o peróxido de oxígeno de grado alimentario u ozono. Luego enjuagar con abundante agua (ya que no deben estar mucho tiempo en remojo) Colocar en un escurridor y quitarles todo el exceso de humedad, ahí están listas para usar o almacenar en un lugar fresco para su conservación.

Recomendamos si el cultivo no es de origen orgánico o agroecológico proceder con el pelado de las frutas y verduras.

Los alimentos que pueden beneficiarse de este proceso son: pepino, zucchini, zapallitos, calabazas o zapallo, zanahoria, remolacha, tomate, repollo, rabanito, ajo, jengibre, pimientos, manzana, pera, limón, lima, banana, mango, frutillas, ciruelas, uvas, naranjas, mandarinas, mango, papaya, piña, palta.

Recetas en las que se usa: Todas.

PROCESO DE PELADO DE FRUTAS Y VERDURAS

Para quitar la mayor cantidad de pesticidas u otros tóxicos que se adhieren a las cáscaras, si bien muchas de ellas tienen excelentes propiedades nutricionales, a veces es conveniente retirar las cáscaras con pelador tipo "pelapapas". También es recomendable este procedimiento si se desea disminuir la porción de fibra de la ingesta (sobre todo por su efecto irritante en el intestino)

Ya están listas para usar (rayar, cortar, licuar, cocinar) o almacenar en un lugar fresco para su conservación.

PROCESO DE RAYADO Y CORTADO DE FRUTAS Y VERDURAS

Mediante el uso de diferentes herramientas de procesado y corte de frutas y verduras (como rallador, mandolina, cuchilla y tabla, etc) podemos obtener porciones de diferentes tamaños que van desde el rallado fino, rallado grueso, en cintas o en daditos, en rodajas finas y gruesas, en dados, en juliana, o bastones. Listo para usar. Conservar en frasco hermético en lugar fresco o deshidratado correspondientemente para su almacén en seco.

El buen tratamiento de las frutas y las verduras y la preparación de su presentación para el uso culinario nos habla de la importancia que le damos a este grupo de alimentos en nuestra dieta, por eso recomendamos hacer la compras o las cosechas y darles el mejor tratamiento a las frutas y verduras cuando están en su mejor estado para promover su consumo o su conservación mediante la fermentación o deshidratado.

Cada fruta y verdura tiene sus tips para óptimo tratamiento, los compartimos aquí:

Recetas: Ensaladas power, sopas energéticas, canapés, licuados, jugos, masas, rellenos, deshidratados, granolas, etc.

PROCESO DE DESHIDRATACIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS



Procedimiento recomendado para banana, manzana, peras, uvas, ananás, kiwi, tomate, zanahoria, zapallito, pepino, cebolla, etc

Una vez lavados, pelados, cortados o rayados los alimentos a deshidratar. Se busca escurrir al

máximo manualmente (sin dañar las estructuras) antes de colocarlas esparcidas sobre una rejilla que permita su ventilación (o bastidor de madera con tela de volile) y poner en AIRE SECO en un deshidratador a 42°C o en cualquier lugar con circulación de aire caliente (cerca de una estufa), puede ser al sol (pero tapado con tela que le permita ventilación), es la circulación de aire caliente lo que quita la humedad, no el calor, se pueden secar en un horno común al fuego mínimo y con la puerta abierta. Deshidratar hasta obtener el mínimo de humedad posible.

Si quedan bien secas, se pueden conservar en frasco con tapa por meses.

El sabor se intensifica con este proceso, algunos nutrientes se concentran y otros se desactivan (volviéndose a activar con el agua luego).

Recetas en las que se usan: Ralladito Vegetal, masas, crackers, galletitas, granolas. etc

Prueba esto

- Rodajas de banana rebozadas en coco rayado y puestas a "SECAR"
- Rodajas de Zapallitos rebozadas en el "rayadito vegetal" y puestas a "SECAR"

PROCESO DE LICUADO Y FILTRADO

Esta técnica nos permite aprovechar los nutrientes hidrosolubles de las semillas (o frutas, o verduras) por el efecto de la molienda, pero además se procede a filtrar la preparación para separar líquidos de sólidos (jugo y bagazo, leche y el queso, por ejemplo) lo cual aumenta aún más la absorción de la parte bebible, ausentes las fibras que ralentizan su digestión.

Procedimiento: Colocamos en la licuadora las semillas activadas y un mínimo de agua que las cubra para comenzar su procesamiento (en vez de semillas este procedimiento se puede usar para procesar frutas, verduras, hojas, etc), encendemos la licuadora procurando generar una crema fluida (no tan líquida) y una vez que vemos que la molienda está completa, recién allí agregamos toda el agua que queramos agregar.

Volcamos este licuado dentro de un recipiente cubierto con filtro de tela de voile (bolsistas para hacer leches vegetales, la del vestido de novia)

para que solo pase el líquido y exprimimos al máximo la tela para obtener por un lado el material sólido (bagazo) y por otro lado el líquido (jugo) La técnica de "ordeño" siempre mejora con el tiempo pero es importante tener en cuenta la relación entre la cantidad que vamos a filtrar y .el tamaño de la tela y dividirlo en porciones que permitan un manejo prolijo, una vez que volcamos sobre el voile la preparación licuada y tomamos la tela para proceder al filtrado es muy útil contar con un cordón elástico o juntar manualmente los bordes de la tela para hacer un "torniquete" en el que no dejan escapar nada de pasta y toda la preparación se ve obligada a pasar por el filtro en el que la masajeamos hasta separar la mayor cantidad de líquido de la pasta. Como *estamos tocando nuestro alimento que luego va a informarnos por dentro, la recomendación es prestar atención a nuestros pensamientos y sentimientos. Disfruta este momento.*



Recetas en las que se usa: Bebidas vegetales (leches), Jugos Verdes. Jugo de cualquier Fruta o Verdura. Pulpa de cualquier fruta o Verdura.

PROCESO DE LICUADO PARA PASTA

La mejor manera de aprovechar los nutrientes de las semillas es con su perfecta molienda, cuando son tiernas alcanzaría con una buena masticación al momento del consumo, pero la realidad es que la mayoría de las semillas se vuelven más asimilables si las licuamos con el líquido mínimo que nos permita hacer una pasta sólida.

Procedimiento: Colocamos en la licuadora las

semillas activadas y un mínimo de agua que las cubra (si la queremos bien espesa omitimos este paso), según el uso culinario que le vamos a dar a la pasta podemos agregarle antioxidante o conservante natural como jugo de limón, aceite, sal, azúcar, agua enzimática, etc

Para procesarlas en la licuadora, nos ayudamos de un Bio-socador, que puede ser cualquier verdura larga y firme como una zanahoria o un pepino, que utilizamos como herramienta para empujar las semillas al centro de la licuadora o revolver sin el riesgo de lastimarnos con las cuchillas de la misma. Procesamos hasta obtener la pasta deseada.

Recetas en las que se usa: Cremas, aderezos, quesos, masas madres. etc

PROCESO DE LAVADO Y SECADO DE HOJAS VERDES



Para garantizar la higiene de las hojas que cosechamos de la huerta o traemos del productor es importante desinfectarlas mediante la sumersión en agua con vinagre, o peróxido de oxígeno de grado alimentario u ozono. Enjuagar con abundante agua (ya que no deben estar mucho tiempo en remojo) Colocar en un escurridor y quitarles todo el exceso de humedad, ahí están listas para usar o almacenar de modo hermético y fresco par asu conservación.

Recetas en las que se usa: jugo verde, ensaladas, sopas, etc

LA COMPRA OPORTUNA DE VERDETALES: ALGUNOS CONSEJITOS

- **Sin Maquillaje por favor:** Siempre que podamos optar por **productos agroecológicos** nos vamos a estar evitando muchos agroquímicos que tienen un impacto negativo en nuestra salud, además de que tienen un valor nutricional más elevado que los de cultivo convencional.

- **Cada dos por tres:** lo ideal sería hacer una vez por semana o cada 10 días.

- **El tiempo, bendito tesoro:** al momento de pensar en la compra de las verduras lo ideal es que luego dispongas un poco de tiempo para acomodarlas en la heladera y en la despensa. si por ejemplo tenemos varias opciones de días donde se realizan ferias o hay bolsones tratar de elegir el día en que tengamos ese momento disponible.

- **Haciendo lugar a lo nuevo:** el día antes, hacer un "rescate" de toda la verduras que nos ha quedado ahí guardadita sin moverse, las sopas, guisos, tortillas, croquetas son ideales para aprovechar todo esto que nos va quedando.

- **La compra ideal es la que realmente se adapta a vos:** Para organizarte mejor, puedes pensar como viene esa semana a la que vas proveer de verduras, preguntarte cosas como ¿Esta semana hay salidas afuera a la hora de comer? ¿Hay alguna/s reunión/es en casa? ¿Cómo vienen los tiempos disponibles para dedicarle a la cocina?, etc. Entonces la idea es pensar y delinear un poco como será la semana y hacer la compra en función de la vida real.

- **MENOS ES MAS:** Comprá solo lo que necesitas: A veces nos pasa que vamos a la verdulería o a la feria y vemos frutas y vegetales hermosos, que están de estación y con un precio rebajado, lo que nos tienta a comprar de más. Compra solo la cantidad real que necesitas para los próximos

días, no pretendas que te duren varias semanas. Sólo será el caso de algunos tubérculos y raíces que bien guardados aguantarán hasta un mes entero.

- **Compra AQUÍ Y AHORA:** Elegí las verduras y frutas de estación y mejor si las producen cerca nuestro.

- **VOS SOS MI AMIGO FIEL:** Hacete amiga/o del/la verdulero/a o productor y preguntá con una linda sonrisa cosas como... ¿cual me recomendarías que me lleve?, mirá que en mi casa son todos muy delicados/¿estas verduras le agregan productos para que sean tan lindas? (esa es una forma muy sutil para ver si son alimentos agroecológicos)/De donde vienen estas papas?/y tantas cosas más.

Al momento del guardado: Guardar estos productos frescos adecuadamente nos permitirá ahorrar dinero y nos facilitará llevar una alimentación más sana. Así que aquí van algunas recomendaciones:

Ø **No cortes o peles los alimentos.** Guarda el alimento entero. Si pelas la fruta o los vegetales, parte de sus células se rompen y microorganismos empezarán a crecer, así que es mejor evitar romper su piel y dejar el tallo intacto.

Ø **No guardes la fruta y las verduras dentro de una bolsa hermética,** esto acelerará su proceso de marchite. Se pueden hacer agujeritos a la bolsa para evitar esto.

Ø Para prevenir la proliferación del moho que podría dañar todas las frutas y verduras guardadas en la misma bolsa, revisar y si vienen con hojas o partes echadas a perder retirarlas antes de guardarlos. *Tener una tijera especial para la cocina es genial*

Ø Si ya ves que compraste más, puedes hacer fermentados, conservas, sopas o congelar lo sobrante antes de que se dañe.

Recetas

1- RALLADITO VEGETAL

(“quesito” rallado)

Materiales

Una taza con cualquiera de estas semillas:

- Girasol Germinado y deshidratado
- Sarraceno germinado y deshidratado
- Zapallo o castañas (sin activar)
- Nueces o almendras activadas y deshidratadas
- Especies condimentos hierbas que hayamos secado o buenezas que hayamos secado: orégano, perejil, mora, hinojo, quina, laurel, menta, albaca, palta, acelga, espinaca, romero, tomillo, apio, algas
- Cúrcuma
- Sal Rosa
- Condimentos que desees cerca tuyo.
- algún bagazo de semillas que tengas deshidratado
- Licuadora, frasco con tapa

Propiedades

Esta receta te permite tener tu propio “masala” o tu “sazón” para que cualquier brote o verdura sea rápidamente condimentada y pase a ser en minutos una experiencia explosiva de sabores y llena de nutrientes concentrados gracias a todo el trabajo previo a este “rayadito” vegetal con el cuál todos sus ingredientes están molidos y disponibles.

Usos

Sirve para condimentar cualquier plato, también como rebozador, se usa como “pan rallado” o como “queso rallado” sirve para rellenos, sopas, masas, galletitas, ensaladas es un aderezo en polvo! Dependiendo de la concentración de sal es la cantidad que se usa.

Procedimiento

Colocar todos los ingredientes en el vaso de la licuadora seca y observar que todo lo que ingrese también esté también libre de humedad

y en tamaños o trozos pequeños para que no le cueste a la licuadora moler. Moler en seco todos los ingredientes hasta obtener un polvo homogéneo. Tener precaución de no “recalentar” la mezcla. Listo para usar.

Conservación

Conservar por meses en la heladera en frasco cerrado con tapa (también puede estar fuera de la heladera en un lugar seco y fresco). Los conservantes son la sal y la cúrcuma previene que no se contamine con hongos. Las especias como el orégano o el romero tienen propiedades desinfectantes y antivirales. podés armar el polvito con las medicinas que estés necesitando.

2- BEBIDAS VEGETALES

(leches, horchatas)

Materiales

- Agua filtrada a gusto
- 100gr de almendras o alpiste (activar viernes a la noche)
- una pizca de sal rosa
- una pizca de algo dulce (miel, stevia, pasas, azúcar mascabo)
- unas gotas de aceite (de oliva o coco)
- licuadora y tela de voile para filtrar

Propiedades

Dependiendo la semilla elegida y los agregados a la bebida es que sus características nutricionales pueden variar, por ejemplo el alpiste se usa porque es alcalinizante, digestivo, regenerador, adelgazante, la almendra tiene calcio y otros nutrientes esenciales con un sabor increíble, etc pero la ventaja que tenemos que destacar de este proceso receta es la posibilidad que nos brinda de incorporar de manera “líquida” todos los nutrientes “hidrosolubles” que obtuvimos de una molienda de super alimentos activados, esto significa que tenemos una vía de ingreso rápido (al no contener fibras) de alimentos concentrados

algo muy beneficioso sobre todo para quienes han perdido capacidad de procesar fibras en sus intestinos. Este sistema mejora la asimilación del alimento.

Procedimiento

Colocamos en la licuadora las semillas activadas, la sal, lo dulce, el aceite y un mínimo de agua que las cubra las semillas para comenzar su procesamiento (en vez de semillas este procedimiento se puede usar para procesar frutas, verduras, hojas, etc), encendemos la licuadora procurando generar una crema fluida (no tan líquida) y una vez que vemos que la molienda está completa, recién allí agregamos toda el agua que queramos agregar.

Conservación

Un día con el mismo sabor en la heladera, se va acidificando con el tiempo pero eso no significa que pierda su aptitud para consumo, pero si influye mucho en su sabor. Los conservantes son sal y azúcar.

Usos

Los usamos en desayunos, Licuados, pudin, masas, etc.

3- LICUADOS DE BANANA

(o cualquier fruta)

Materiales

- Bebida o leche Vegetal (resultante de la receta anterior)
- Banana o cualquier fruta
- Opcionales: miel, azúcar mascabo, canela, vainilla, dátiles remojados.

Procedimiento

Colocamos en la licuadora las fruta cortadas y los ingredientes opcionales con un mínimo de bebida o leche vegetal que las cubra las frutas para comenzar su procesamiento encendemos la licuadora procurando generar una crema fluida (no tan líquida) y una vez que vemos que la molienda está completa, recién allí agregamos todo el resto del líquido que queramos.

Conservación

Un día con el mismo sabor en la heladera, se va acidificando con el tiempo pero eso no significa que pierda su aptitud para consumo, pero si in-

fluye mucho en su sabor. Los conservantes son sal y azúcar.

Usos

Los usamos en desayunos, Licuados, pudin, masas, etc.

4- CHOCOLATADA O ALGARROBADA

Materiales

- Bebida o leche Vegetal (resultante de la receta anterior)
- Cacao amargo o algarroba blanca
- Vainilla
- Opcionales: miel, azúcar mascabo.

Procedimiento

Colocamos en la licuadora todos los ingredientes, licuamos y listo!

Conservación

Un día con el mismo sabor en la heladera, se va acidificando con el tiempo pero eso no significa que pierda su aptitud para consumo, pero si influye mucho en su sabor. Los conservantes son sal y azúcar.

Usos

Los usamos en desayunos, Licuados, pudin, masas, etc

5- ADEREZO

(salsa y pasta de semillas)

Materiales

- Una taza de semillas activadas fruto (recién activadas o pueden usarse las que ya están activas y deshidratadas)
- Dos cucharadas de semillas mucilaginosas activadas
- Sal, aceite y limón
- Condimentos secos o frescos
- Licuadora y un vegetal largo y duro como la zanahoria para empujar (y no agregar tanta agua)

Procedimiento

Colocar los ingredientes en la licuadora e ir procesando lentamente mediante pulsos y pausa y al mismo tiempo empujando con el socador (no usar cuchara) la pasta de ingredientes hacia el centro del vaso de la licuadora donde están las

cuchillas de esta manera no nos excedemos en el uso de agua y obtenemos una pasta espesa, igual un poco de líquido no viene mal.

□. Variante HUMUS: Se le puede agregar hasta dos tazas de leguminosas germinadas y escaudadas y el acuafaba que es el agua del hervor una vez que se enfría.

Conservación: Varios días en frasco de vidrio con tapa en la heladera. Sus conservantes son el limón, la sal y el aceite.

6- ENSALADA COMPLETA

(con todos los nutrientes)

CANAPÉ VITAL

(entrada nutritiva)



Materiales

- Verduras que tengan para ensalada: recordamos todas las que se pueden comer crudas: pepino, zucchini, zapallitos, zanahoria, remolacha, tomate, rábano, ajo, jengibre, pimientos, manzana, pera, limón, palta.
- Sal rosa
- Brotes de aire y/o tierra
- Germinados
- Rayadito Vegetal

Procedimiento

Para "ensaladar" las verduras solo debemos elegir el tamaño en que cortaremos cada una de ellas (luego de su lavado y pelado) para luego acerarlas con sal y especias, aquí tener en cuenta de cortar o rayar mas chico las verduras duras como "zanahoria" y trozar mas grandes las blandas

como "tomate". La idea es comer muchas verdura cruda para hidratarse y mineralizarse. También es importante hacerlo como "entrada" consumiendo antes que otros alimentos que tardan más en digerirse. Ahora si, para no aburrirse es que la forma de presentar este plato puede variar, por ejemplo con los mismos ingredientes podemos hacercan apés. Usamos los brotes, los germinados y el rayadito para complementar nutricionalmente las verduras y tener todo lo que necesitas y así desmitificar el dicho "no vives de ensalada"

Usos

Son un alimento de fácil digestión listo para consumir. Preferentemente como entrada o guarnición del plato principal, también es un plato único.

Conservación

Heladera, en frasco cerrado.

7- PUDIN CHIA

(4 porciones)

Materiales

- 4 vasos transparentes
- 4 cucharadas de azúcar o miel
- 2 taza Bebida (leche) Vegetal de la que más te guste
- 1/2 taza semillas de chía
- 1 taza Granola-frutola

Procedimiento

Primero prepara los vasos con una cucharadita de azúcar o miel en el fondo.

Por otro lado coloca las semillas de chía junto con la leche vegetal y revuelve durante los próximos minutos para que no queden grumos y verter esta preparación en los vasos preparados cuidando de no llenar más que la mitad de los mismos, la otra mitad se rellena con una granola que podemos hacer con semillas y frutas deshidratadas o frescas que deseemos ej: (mix de deshidratados banana, manzana, sarracenos germinados y deshidratados, girasol y nuez activada y deshidratada, pasas, etc)



8- JUGO DE CLOROFILA

Materiales

- 2 manzanas grandes
- 1 puñado de semillas germinadas (de las que se pueden consumir germinadas)
- 1 atado de hojas verdes comestibles aptas para jugo verde (ver listado)
- licuadora
- filtro de tela

Procedimiento

Licuar dos manzanas sin semillas, presionarlas con una zanahoria o pepino para que la licuadora las tome.

Extraer su jugo con un filtro de tela (el paso 1 y 2 puede hacer con cualquier método que obtenga el jugo de la manzana)

Devolver el jugo de manzana a la licuadora y agregar lentamente las hojas verde (lo ideal es utilizar pasto de trigo pero las demás hojas comestibles tienen un efecto muy similar, ver lista de comestibles más abajo) y un puñado de semillas germinadas. (mungo, adzuki, garbanzo, lenteja, maní, girasol, sésamo, alfalfa, etc)

Colar nuevamente, de esta manera se sustraen las fibras y la clorofila puede ser mejor absorbida

Tomarlo dentro de los 20 minutos



¿Qué Hojas se pueden utilizar para realizar Jugo verde?

Pasto de Cereales – Alfalfa – Trébol – Azduki - Yuyo colorado sin semillas - Yuyo blanco – Verdolaga - Lengua de vaca - Diente de León - Rúcula - Achicoria - Repollo - Coliflor - Acelga - Zanahoria - Espinaca - Arveja - Zanahoria - Rabanito - Hinojo poco - Calabaza - Zapallito - Zuquini - Lechuga (efecto sedante) - Passionaria (efecto sedante) - Batata - Trébol - Aloe: laxante es el liquido amarillo que tiene en la hoja - Stevia - Las lechosas ninguna sirve Las aromáticas se usan en poca cantidad.

Reconocimiento de Buenezas comestibles

Cada quien observa su entorno y todas sus las plantas que pueden ser aptas para consumo humano, el saber del reconocimiento se pasa en persona, de generación en generación, pero tenemos una guía de “malezas” comestibles del cono sur que a partir de conocer sus propiedades las llamaremos BUENEZAS

<http://caminosostenible.org/wp-content/uploads/BIBLIOTECA/Rapoport-Malezas.Comestibles.del.Cono.Sur.pdf>

9- CHUCRUT

Materiales

- 1 repollo
- 2 cucharadas de sal rosa
- 1 buen frasco limpio con tapa o olla de fermentación
- Tabla, cuchilla o mandolina



Procedimiento

Limpiar el repollo sacandoles todas las partes que no es "perfectas" (ya que no queremos reproducir malas bacterias) para eso se puede limpiar con agua o en seco (pero debe quedar seco para la receta).

Picar finamente el repollo completo (pero guardando algunas dos hojas enteras que usaremos al final como tapa)

Agregar la sal y "amasar" hasta el punto en que el repollo desprende su jugo

Ahi lo colocamos en el frasco limpio y apretamos en el fondo para que no quede nada de aire... debe quedar la parte sólida del repollo abajo y la parte líquida arriba, ahí usamos las hojas que separamos al principio y las usamos para separar lo líquido de lo sólido y podemos usar algo que nos sirva de "peso" para asegurar que la preparación se encuentre sumergida, esa es la clave. Tapar y dejar reposar por cuatro semanas aprox. controlando siempre que no se le formen hongos en la superficie, en tal caso los mismos se retiran y la parte de abajo SIRVE!!!

10- VEGETALES EN SALMUERA FERMENTADOS

Ingredientes

- 3 zanahorias cortadas en rodajas finas
- 3 tazas de salmuera (1 tl Agua y 3 cucharadas de sal)
- pimienta en grano



Preparación

- Disponer en un frasco de vidrio la mitad de la salmuera
- Colocar la zanahoria dentro del frasco y presionarla
- Colocar el resto del líquido procurando que la zanahoria quede totalmente sumergida en la salmuera
- Colocar la hoja de repollo entera, el elemento que va a hacer de peso y
- Tapar nuevamente el frasco con el lienzo sujetándolo con la bandita elástica.
- Dejar a temperatura ambiente durante 4 a 8 días. Colocar un plato hondo o bandeja debajo del frasco para juntar el agua que irá desbordando con la fermentación.

Maestro Fermentador

El proceso de fermentación permite transformar los nutrientes de los alimentos a fin de mejorar cualidades, digestibilidad, asimilación, desactivar anti nutrientes, multiplicar las vitaminas (sobre todo B y C) y conservar en estado de madurez fermentativa nuestros víveres.

Para ello el maestro fermentador conoce e interacciona con microorganismos (bacterias benéfi-

cas) y las condiciones necesarias para su cultivo.

Ejemplos

Cultivo en medio sólido: Chucrut, Kimchi, Pastas fermentadas (quesos).

Cultivo en medio líquido: Rejuvelac (de repollo y germinados), kéfir de agua, horchas fermentadas (yogures), salmueras (tipo pickles).

Cultivo en medio cremoso: Masa madre, queso cremoso.

Consideraciones

Inóculo: Conjunto de bacterias que realiza la fermentación, puede ser la reproducción de una cepa de un cultivo anterior o puede capturarse un cultivo salvaje.

Higiene: Disminuye el riesgo de generar cultivos no deseados.

Envases: Se pueden utilizar diferentes métodos de esterilización.

Temperatura: Aumenta o disminuye la velocidad de reproducción de los microorganismos.

PH: Con limón, kéfir o con sal modificamos las condiciones de acidez y alcalinidad.

Aire: Los cultivos salvajes viajan en el aire, el contacto con el mismo debe ser regulado para oxigenar o generar anaerobia según resulte necesario.

Vibraciones: Elegir conscientemente el lugar del cultivo.

Recetas fácil aprovechando lo que ya tenemos:

11- QUESO VEGETAL

(tipo hormita, medallón)

Ingredientes

- bagazo de alguna bebida vegetal como nuez, almendra, girasol o sésamo.
- pastita de semillas (la receta del aderezo)
- rayadito vegetal o cúrcuma en polvo

Procedimiento

Esta receta es muy sencilla si ya tenemos los pasos previos realizados, se puede utilizar como base cualquier bagazo de nuez, almendra girasol



o sésamo, cualquier cantidad, lo que intentaremos es armar una masa maleable para lo cual el bagazo es el aporte seco y la pastita de semillas el aporte húmedo, se mezclan con las manos hasta lograr una masa que podamos moldear con forma de medallón que rebozaremos en el rayadito vegetal o la cúrcuma y lo pondremos en una rejilla en un lugar ventilado a secar, cuidando de ir dándole vueltas para que no se llene de hongos. Es apto para consumo desde el principio, pero se pone mejor cuando pasan varios días, luego dura meses en la heladera.

12- MASAS MADRES DE CEREALES

(trigo, arroz, avena)

Ingredientes

- 2 tazas Harina de Arroz o Avena
- una cebolla de verdeo
- agua o jugo de zapallitos o pepino

Procedimiento

Licua la cebolla de verdeo con el agua y luego lo filtras (también se puede reemplazar este paso con jugo de pepino o zapallito) y con esta agua agregamos la harina de arroz o el avena hasta lograr una pasta semi-líquida semi-sólida donde no hay exceso de agua pero tampoco falta de humedad, se deja reposar entre 24 y 72 horas hasta que surjan burbujas de aire en su interior.

Uso de la masa madre

PANQUEQUES RÁPIDOS O CHAPATIS

Ingredientes

- Masa madre del punto anterior
- 1/3 taza de Chia o Lino
- 2 cucharadas de Mandioca o 1 huevo

Procedimiento

Una vez que nuestra madre tiene burbujas está lista para usar, solo que hay que complementar para tener una preparación en concreto como pueden ser chapatis o panqueques. Se usan entre 2 de madre y una de mezcla de semillas (chia, lino, girasol, lentejas). Todo triturado en seco (hecho harina) o licuado, unas cucharadas de mandioca o un huevo pueden ayudar a ligar y si queremos panqueques necesitamos una masa más líquida pero si queremos chapatis (que se pueden usar como pre pizzas) la necesitamos más sólida. Una vez hecha la mezcla esperar un mínimo de una hora y cocinar a la plancha o al horno (se hacen en pocos minutos)

13- KÉFIR DE AGUA KOMBUCHA HIDROMIEL

Ingredientes

Nodulos de kefir o scuby de kombucha o miel, azuúcar mascabo, pasas de uvas, limón, té negro, agua filtrada.

KEFIR DE AGUA: Utilizar un recipiente de vidrio, preferentemente de boca ancha. En cuanto al tamaño, tener en cuenta que el líquido no debe ocupar más de 2/3 del volumen, pues se necesita dejar espacio libre para el aire. Colocar en este orden:

- 3 cucharadas de nódulos hidratados de kéfir: Para facilitar el proceso de colado, conviene con- finar los nódulos en una bolsita de tul o gasa.
- 50 gramos de azúcar: Es preferible utilizar azúcar integral mascabo (5 cucharadas soperas colma- das),
- 2 higos secos troceados: También pueden us- arse dátiles, pasas de uva u otras frutas secas.
- 1/2 limón entero: Lavar bien para evitar presen-

cias indeseables en el cultivo.

- 1 litro de agua pura: Evitar agua clorada o de origen dudoso.

Procedimiento

1. Remover bien con cucharón de madera o plástico. Tratar de evitar los metales.
2. Tapar el frasco con un lienzo, sujetado con una banda elástica, y dejar 24 horas en reposo en un lugar templado (lo ideal es una temperatura de 20 grados) y protegido de la luz solar directa.
3. El cultivo también puede realizarse con el fra- sco tapado herméticamente (siempre cuidar que haya un tercio de espacio vacío), en cuyo caso se obtiene una producto más carbonatado, es decir más burbujeante.
4. Luego extraer los nódulos, descartar lo que ha crecido y utilizarlos para iniciar el cultivo sucesivo. Colar el líquido remanente, exprimir el limón y envasar en una botella para su posterior consumo.

KOMBUCHA

- 1 litro agua
- 4 cucharadas te negro o verde
- 3/4 taza de azúcar <8120 g)
- scuby
- 1 taza de kombucha

14- AGUA ENZIMÁTICA O REJUVELAC *Reponiendo enzimas*

Para el cultivo:

1. Se colocan los germinados en un frasco de vid- rio y se cubren con agua, en proporción de litro de agua por taza de germinados.
2. Se tapa el frasco con tul y banda elástica,
3. Manteniéndolo 48 horas a temperatura ambi- ente (20-22°C). Si la temperatura es mayor (vera- no), se puede acortar el tiempo de maceración.
4. Luego del cultivo se trasvasa el líquido resul- tante a otro frasco, se le agrega jugo de 1/2 limón y se lo guarda en heladera, pudiéndose consumir de inmediato.
5. Los germinados remanentes en el frasco se pueden utilizar nuevamente, cuidando de no en-

juagarlos y agregando sólo la mitad de agua usada en el cultivo inicial, a fin de obtener la misma calidad de agua enzimática.

El agua enzimática debe ser turbia, ambarina, de sabor ligeramente ácido y algo carbonatado, con reminiscencias gustativas a levaduras y con algo de espuma en superficie. El exceso de fermentación la convierte en una bebida agria. La deficiencia en cambio puede darle sabor amargo.

Se puede conservar varios días en heladera (una semana), aunque por su sencillez, conviene hacer agua enzimática periódicamente. Se utiliza como bebida refrescante y vitalizante, sola o combinada, con kéfir de agua y jugo de frutas. También tiene importantes usos culinarios; se puede utilizar en la preparación de licuados y como ingrediente en el queso de semillas o la sopa energética.

15- CRACKERS DE VERDURAS Y SEMILLAS

Ingredientes

- Verduras rayadas (zanahoria, zapallo, zapallito, tomate, remolacha, etc)
- Lino activado
- Sal
- Opcional: Rayadito vegetal
- Opcional: Bagazo de alguna semilla fruto
- Opcional: Pastita de Semillas

Procedimiento

Por una lado hay que hacer un espumón (ligante) para esto licuamos el lino activado con agua, sal y limón. Y listo! tenemos la goma que utilizaremos para ligar las verduras rayada y los ingredientes opcionales. Luego extender la preparación en finas láminas y poner a secar hasta que queden crocantes.

16- CRACKERS ESENIOS (trigo sarraceno germinado)

Ingredientes

- 2 tazas de sarracenos activados y deshidratados
- 1/3 taza de lino o chia activada
- Sal, limón y agua
- Opcional: pepitas de girasol activadas o nueces

activadas o activadas y deshidratadas

Procedimiento

Por una lado hay que hacer un espumón (ligante) para esto licuamos el lino activado con agua, sal y limón. Y listo!!! tenemos la goma que utilizaremos para ligar las los sarracenos germinados y deshidratados y los ingredientes opcionales. luego extender la preparación en finas láminas y poner a secar hasta que queden crocantes!

17- SOPA FRÍA ENERGÉTICA / CALIENTE MINERALIZANTE

Ingredientes

- Apio
- Verduras Varias: Zanahoria, zapallo, pepino, tomate, cebolla, morrón, etc (las que valen para ensalada)
- Frutas (opcional): ½ manzana, ½ palta o limón
- Algas: las que tengas, wakame, kombu, nori, espirulina
- Especies: Las que tengas, orégano, cebolla, romero, curry
- Sal del himalaya o agua de mar
- Agua enzimática o agua filtrada
- un puñadito de semillas germinadas (girasol, lentejas, sarraceno)
- un puñado de brotes de tierra o aire
- dos cucharada de chucrut u otro fermento
- Licuadora

Procedimiento

Se licuan todos los ingredientes y está listo para tomar. Se puede diluir con agua tibia/caliente.

18- HUMMUS

(de garbanzos, lentejas o arvejas)

Ingredientes

- 2 tazas de garbanzo o lenteja o arvejas germinados (o por lo menos activados)
- Sal, jugo de limón , aceite de oliva o coco
- 1 taza de semillas activadas y deshidratadas de girasol, nuez, sésamo o almendras
- un diente de ajo (opcional)
- agua



Procedimiento

Los germinados tienen que estar hervidos (llegando al punto en que cuando los apretamos se hacen puré, pero conservan su estructura) y guardamos el agua de cocción (acuafaba).

Ahora si, licuamos todos los ingredientes manejando con la cantidad de acuafaba que ponemos de que nos quede una pasta cremosa y lisa, no espesa pero tampoco aguachenta.

Se conserva una semana en heladera en frasco con tapa.

TÉ CHAI

- 3 estrellas de anís
- 3 semillas de cardamomo
- 1 cta. jengibre
- 4 clavos de olor
- 1 cta. de canela
- Opcionales: pimienta negra, te negro, miel, cúrcuma, cacao, leche vegetal (coco)

COMPOST

LAS SIETE REGLAS DEL BUEN COMPOST

Por Antonio Urdiales Cano

Se le dice compost a la tierra obtenida por la descomposición de la basura.

Son muchos los que conocen las propiedades milagrosas del compost sobre plantas enfermas o atacadas por plagas.

También reconocen la conveniencia de convertir

la basura en algo útil, agradable y sano.

Pero también es cierto que la idea de tener basura mal oliente en casa acobarda a muchos, o peor aun, algunos lo intentaron y tuvieron una experiencia traumática.

Pero es posible hacer compost con absoluta ausencia de olores desagradables en cualquier lugar: patio, lavadero, cocina, living, hasta debajo de la cama (con perdón de la exageración) Solo hay que cumplir con las siete reglas que se dan a continuación:

1. Drenaje

2. Mezcla

3. Cortar en pedacitos

4. Humedad adecuada

5. Poner bacterias

6. Agregar ceniza o cal

7. No agregar mas de 6 cm de altura por dia

Si alguna vez hay olor desagradable no dude que ha fallado en una de estas reglas.

¿Con qué bacterias quiere descomponer su basura?

Las siete reglas son para formar una mezcla biscochosa que permita el paso del oxígeno a través de ella.

Del libro "La basura: todos los reciclajes"

1. Hay que contar con un recipiente bien drenado, una maceta o un tanque con agujeros abajo o sin fondo. Cuando incorporamos basura nueva al recipiente, esta llena de bacterias buenas: las aeróbicas. Pero estas consumen oxígeno y emiten dióxido de carbono, El CO₂ es mas pesado que el aire, se va lentamente al fondo desplazando al oxígeno. Alla comienza el olor a podrido. Las bacterias de arriba sigue emitiendo CO₂ hasta que se llena el todo el recipiente de asqueroso olor.

2. La basura húmeda (rica en nitrógeno) como desperdicios de cocina, estiércol, comidas hay que mezclarlas con basura seca (rica en carbono) como pasto seco, hojas secas, paja, papeles, cartones, virutas. La seca sola no larga olor (si hay drenaje) tiende a secarse y tarda mucho en descomponerse. La húmeda sola larga liquido, se hace un "puré" impermeable a los gases y se

pudre. Mezclando ambas basuras se mantiene permeable al aire, no se seca, no hace olor y se descompone rápido. La mezcla optima es 35 C = 1 N Aproximadamente igual volumen.

3. Si tiramos masacotes grandes, estos van a estar aireados alrededor, no por dentro y de ahí saldrá olor.

4. Evitar que se moje porque se tapona el paso del aire, la mezcla debe estar húmeda, no mojada. Al tocarla debe enfriar la mano, no mojarla.

5. Hay que inocular bacterias, estas se encuentran en el compost, en la tierra buena o excrementos de aves, animales de corral, caballos, tortugas. Esto se va agregando. No importa que sea en ínfima cantidad porque luego se multiplica rapidamente invadiendo todo con su característico color y olor a tierra. Esto al principio es indispensable

6. La ceniza o la cal aceleran el proceso de humificación, agrega minerales y agrada a las lombrices. A veces no llega a formarse tierra por falta de calcio.

7. Si agregamos mas de 8cm de mezcla por día, en una semana se tapona abajo por presión y se pudre

Estas siete reglas son las mismas que necesitan las lombrices para desarrollarse bien.



Y por último pero no menos importante acompaña siempre las comidas con 3 respiraciones al comenzar y un gesto de gratitud por el alimento y por la vida.

“Tembiu pora tembiu pora aguyjevete”

Eso es la chispa invisible que hace que todo vaya al lugar donde tenga que llegar, en otras palabras, que el alimento nos haga bien!

Gracias por leernos y Buen vivir!

Multimezcla



Autora: Marcela Bobatto
Eldorado - Misiones - Argentina

La salud en manos de la comunidad

Introducción

Ante la propuesta dominante de globalizar la cultura alimentaria, imponiendo lo que llamamos comida chatarra, alimentos enlatados, con conservantes, con fertilizantes, ultraprocesados, proponemos desde los talleres realizados en los encuentros del Laicrimpo, desde el eje "La salud en manos de la comunidad" alternativas para mejorar nuestra alimentación hacia una vida más saludable.

En este capítulo, recomendamos la utilización de la Multimezcla, con alimentos que encontramos en nuestros montes, en nuestras chacras, en nuestros patios y huertas. Hojas, semillas y harinas que están al alcance de nuestras manos y muchas veces desechamos porque no conocemos el valor nutritivo que tienen para nuestra salud.

Estamos seguros que si incorporamos a nuestra alimentación la multimezcla recuperaremos una cultura alimentaria que se está perdiendo, además de la posibilidad de que muchos niños y adultos desnutridos o malnutridos, puedan recuperarse y tener una alimentación equilibrada que les permita una vida más saludable.

Multimezclas

La multimezcla es una alimentación enriquecida o alternativa que se basa en la utilización de alimentos de bajo costo y alto valor nutritivo.

Podemos hacer multimezclas de:

- Hojas verdes
- Harina
- Semillas

El principio de la multimezcla es:

"LA CALIDAD NOS ES DADA POR LA VARIEDAD, LA COMPLEMENTACIÓN DE NUTRIENTES".

Es más nutritivo usar menos cantidad y más variedad.

Una buena nutrición no debe restringirse a los aspectos proteicos y energéticos de la dieta. Hay una estrecha relación entre macronutrientes, microelementos, vitaminas, minerales y otros nutrientes, de tal modo que, en la práctica, solamente a través de una combinación, la más diversificada posible se consigue aprovechar toda la potencialidad nutritiva de los alimentos.

Multimezclas de hojas verdes



Podemos usar hojas de zanahoria, remolacha, batata, mandioca, acelga, espinaca, etc. También se pueden usar las verduras silvestres como ortiga, diente de león, llantén, achicoria silvestre, lengua de vaca y caá rurú.

Se puede secar a la sombra, triturarlas y tamizarlas.

Modo de preparar

recoger las hojas adultas, bien verdes entre las 7

y las 9 de la mañana, y a la tarde entre las 17 hs y las 19 hs. Lavarlas y dejarlas secar a la sombra de 7 a 10 días aproximadamente, de acuerdo a la humedad del lugar.

Es importante que las hojas conserven el color verde oscuro. Luego licuar en seco o apisonar, cernir y guardar en frascos de vidrio esterilizados.

Modo de usar

Se recomienda una pizca o 1.5 gr. diarios.

- Las hojas de las verduras son importantes consumirlas frescas en ensaladas.
- En caso de que las hojas sean secas, es necesario que conserven el color natural.
- Los tallos de las hortalizas son muy nutritivos y se pueden utilizar para enriquecer la sopa, arroz, guisos, etc. Las hojas y los tallos aportan a nuestro organismo nutrientes, vitaminas y sales minerales que nos protegen de las enfermedades.

Multimezclas de harinas y afrechos

Harinas de maíz, trigo, mandioca.

Afrechos de trigo y arroz.

AFRECHO DE TRIGO

Es retirado del grano en el proceso de refinamiento industrial. Contiene fibras, vitaminas del complejo B, y otros nutrientes fundamentales para mantener y recuperar la salud. (Cuando se compra hay que aclarar que es para consumo humano).

Modo de preparar

Tamizar y poner en una cacerola ocupando una tercera parte de la misma. Tostar 20 minutos, revolviendo siempre con cuchara de madera, a fuego lento, hasta sentir el olor a torta cocinada. En caso de tener un gusto amargo es que se pasó en el tiempo de tostado y pierde propiedades.

Modo de usar: 1 o 2 cucharadas diarias para adultos. 1 a 2 cucharaditas diarias para niños.

AFRECHO DE ARROZ

Es la parte de alimento junto al grano y que es retirado del mismo después de descansar. En él están presentes fibra, fósforo y magnesio, capaces de reducir el exceso de colesterol de la sangre

y los cálculos renales.

Modo de preparar

El afrecho fresco debe ser cernido y luego tostado en paila o cacerola gruesa, ocupando una tercera parte de la misma. Revolver con cuchara de madera a fuego lento durante media hora. Cuando tenga olor a maní tostado es señal de que está listo. En caso de tener un gusto amargo es que se pasó en el tiempo de tostado y pierde propiedades.

Modo de usar

1° 2 cucharadas diarias para adultos. 1 a 2 cucharaditas diarias para niños.

Los afrechos se guardan frescos en frascos esterilizados de vidrio bien cerrados.

Multimezcla de semillas



Las semillas tienen un potencial nutritivo muchas veces desperdiciado. Las semillas de zapallo, sandía, melón, girasol, Cumandá viray, palta, etc. enriquecen nuestra alimentación con elementos nutritivos muy importantes.

Modo de preparar

Lavarlas bien, secarlas durante 24 hs, tostarlas en el horno, triturarlas y tamizarlas.

Modo de usar

Pueden comerse enteras o en polvo.

Harina enriquecida

- 1 kg de harina de trigo tostado
- 1 kg de afrecho de trigo cernido y tostado

- 1 kg de harina de maíz tostado
- 1 cucharada de sopa de polvo de cáscara de huevo (cáscara de huevo tostada y molida)
- 1 cucharada de sopa de polvo de hojas de mandioca.

Luego preparar cada uno de los ingredientes, mezclarlos y revolver hasta obtener una textura homogénea.

Esta harina enriquecida debe ser usada en la preparación de las recetas en el día. Aumenta el valor nutritivo de las comidas, leche, porotos, sopas, tartas, pan tortillas, arroz, etc.

Usar una cucharada de sopa de esta harina para cada tasa de arroz, de harina de trigo, de harina de mandioca y de maíz. Cada persona puede comer de 3 a 6 cucharadas al día.

¿CON QUÉ SE HACE LA HARINA MULTIMEZCLA?



Afrecho de trigo

Afrecho de arroz

Hojas verdes oscuras

Semillas de maní: primero tostadas en el horno y luego molerlas.

Semillas de zapallo, melón, sandía: lavarlas, secarlas al sol, luego tostarlas y molerlas.

Distintas maneras de prepararlas

3 medidas de afrecho de trigo o arroz + media medida de polvo de maní

2 medidas de polvo de hojas verdes + media me-

didada de mezcla de semillas.

Usos posibles

- 1) Para revitalizar la masa del pan, torta, sopa paraguaya: 1 cda en el plato de alimento, guiso, sopa, etc.
- 2) Se puede poner una cda en el plato de alimento, guiso, sopa, etc.
- 3) En la taza de desayuno 1 cda en la leche, café con leche o mate cocido.

Proporción

3 medidas de afrecho de trigo o arroz.

3 medidas de harina de maíz, trigo, etc.

3 medidas de semillas de girasol, lino, etc.

½ medida de polvo de hoja de mandioca

½ de polvo de hoja de batata.

½ medida de polvo de hoja de zapallo

Gráfico de valores nutricionales

Los siguientes gráficos muestran el valor nutritivo de cada uno de los alimentos que mencionamos en esta Cartilla.

CAL: Calorías

PRO: Proteínas

CA: Calcio

FE: Hierro

A: Vitamina A

B1: Vitamina B1

B2: Vitamina B2

NIA: Niacina (vitamina)

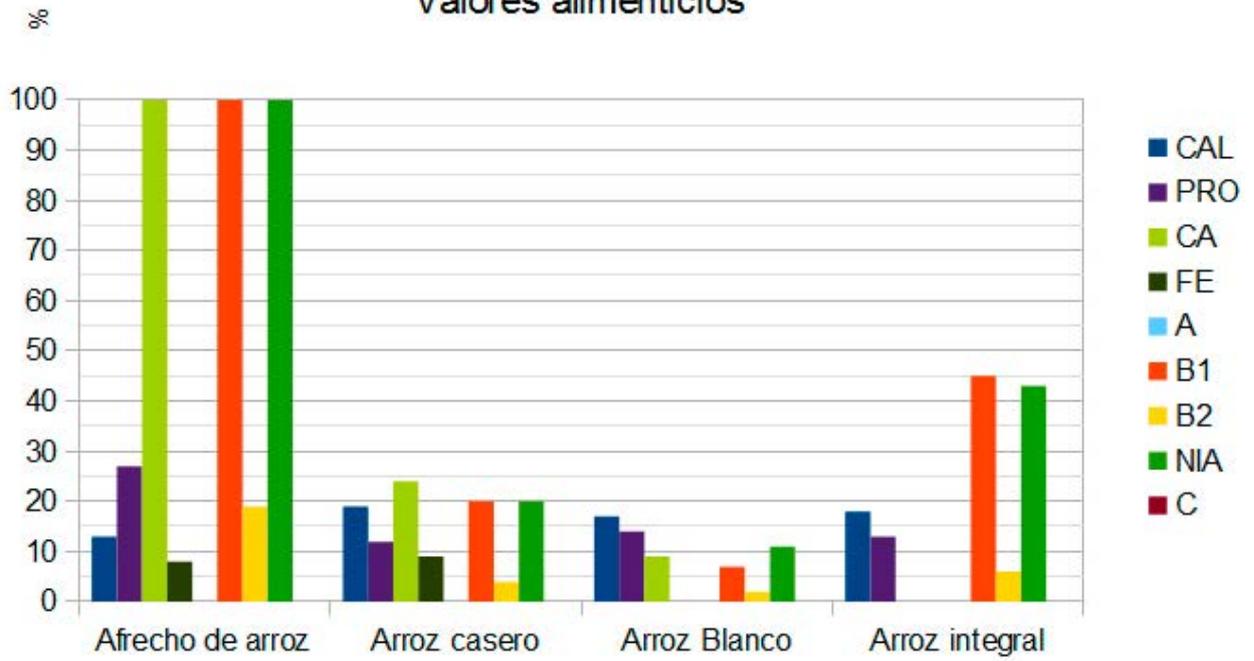
C: Vitamina C

1T: 1 taza

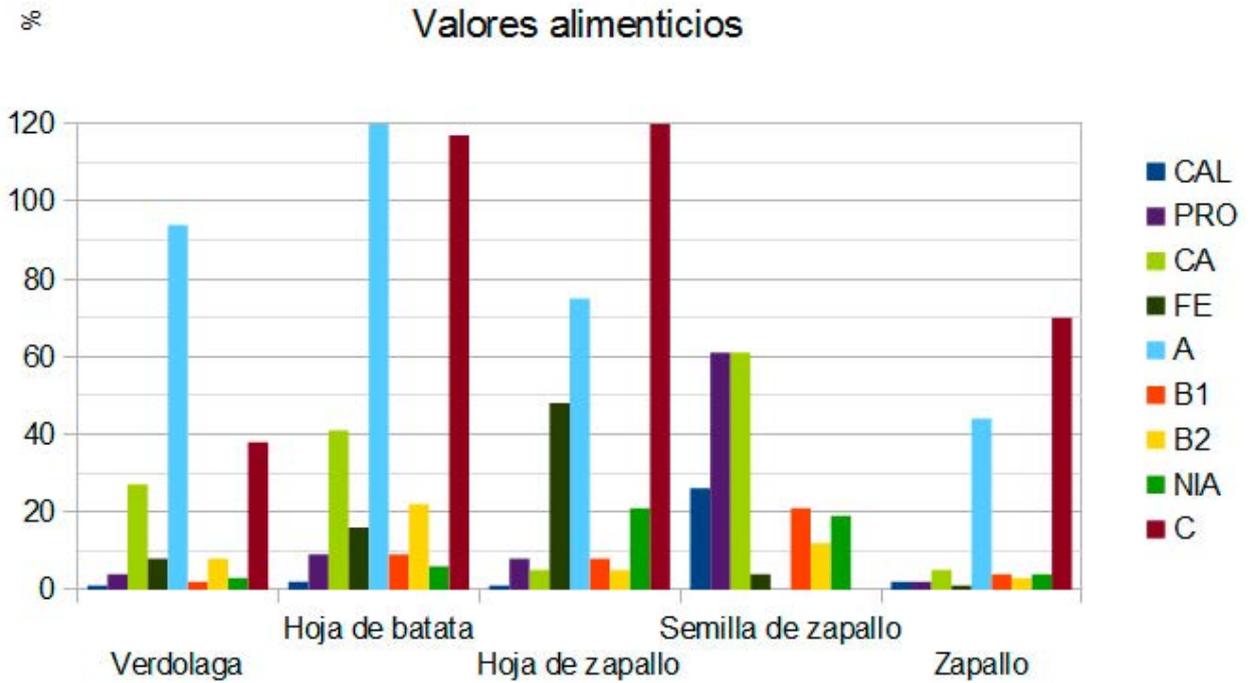
½ T: ½ taza

Las columnas de colores de los gráficos muestran los porcentajes de calorías o nutrientes contenidas en 100 grs de cada alimento.

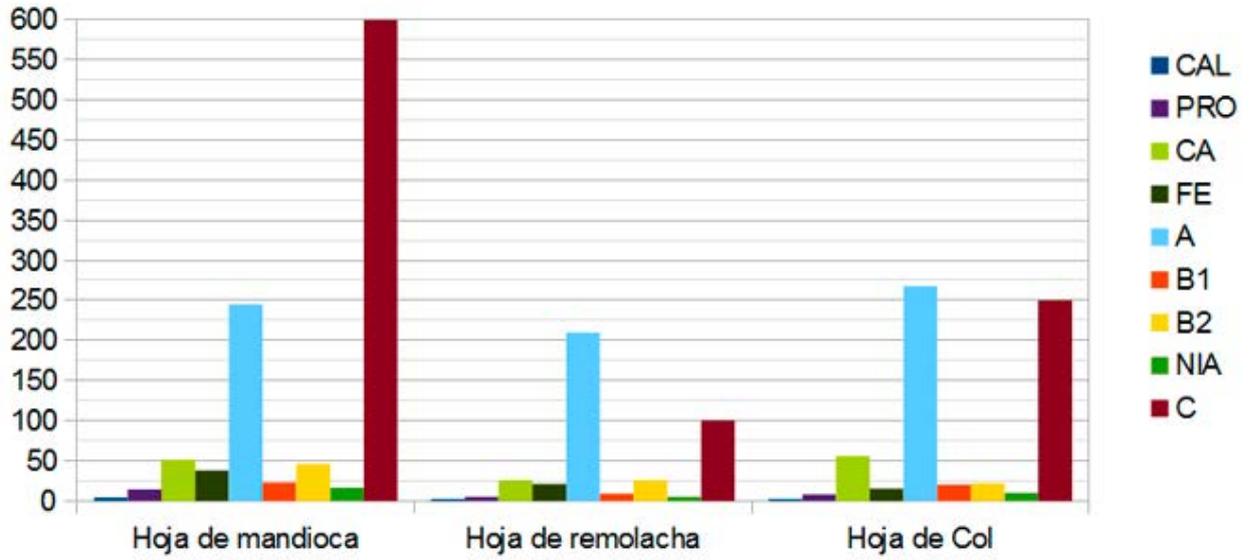
Valores alimenticios



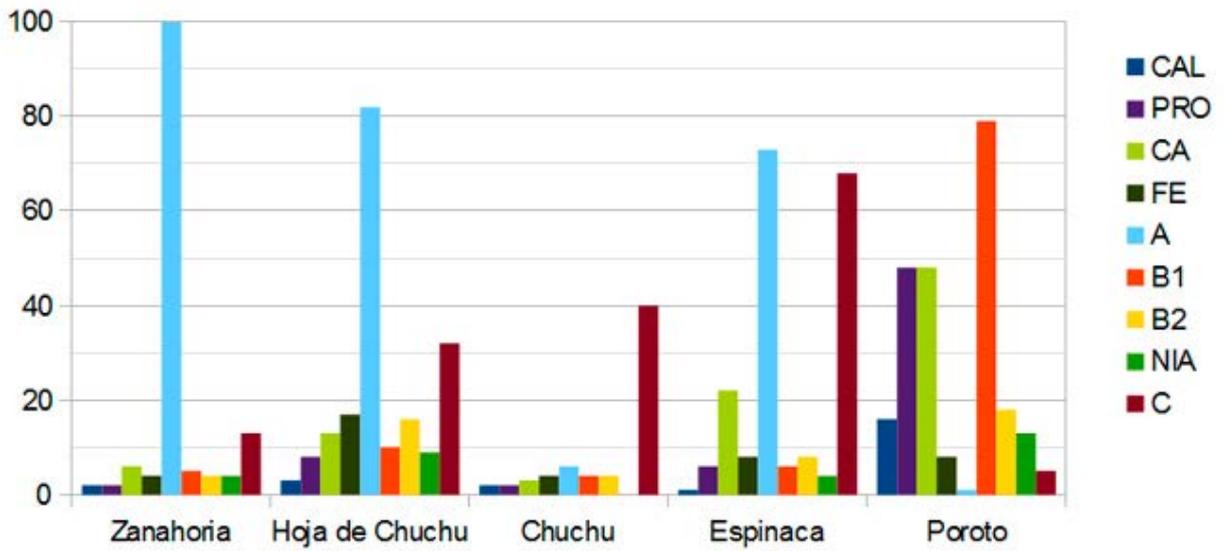
Valores alimenticios



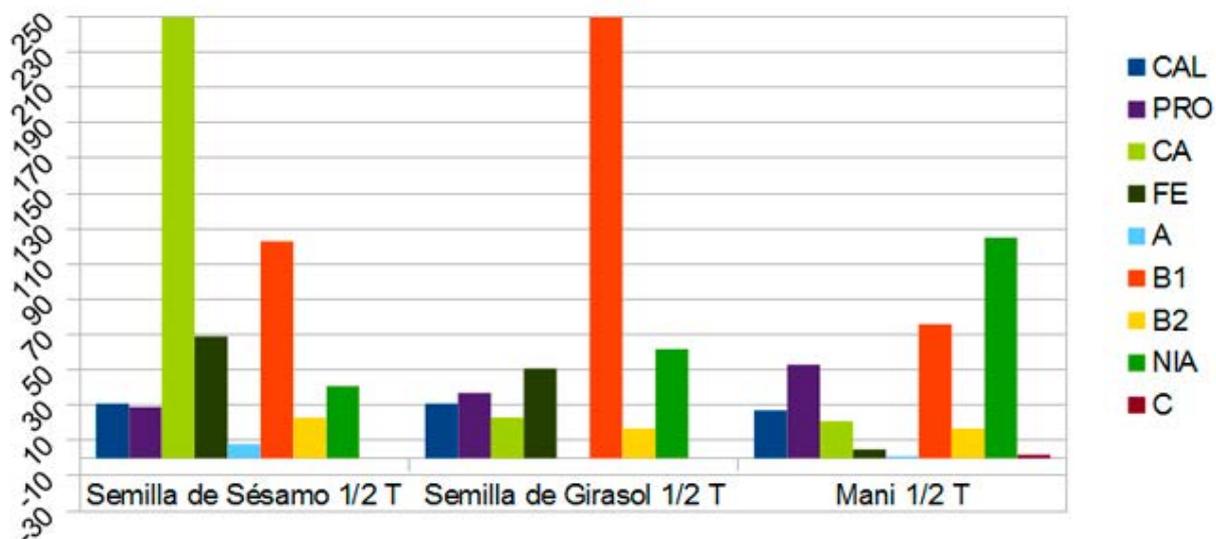
Valores alimenticios



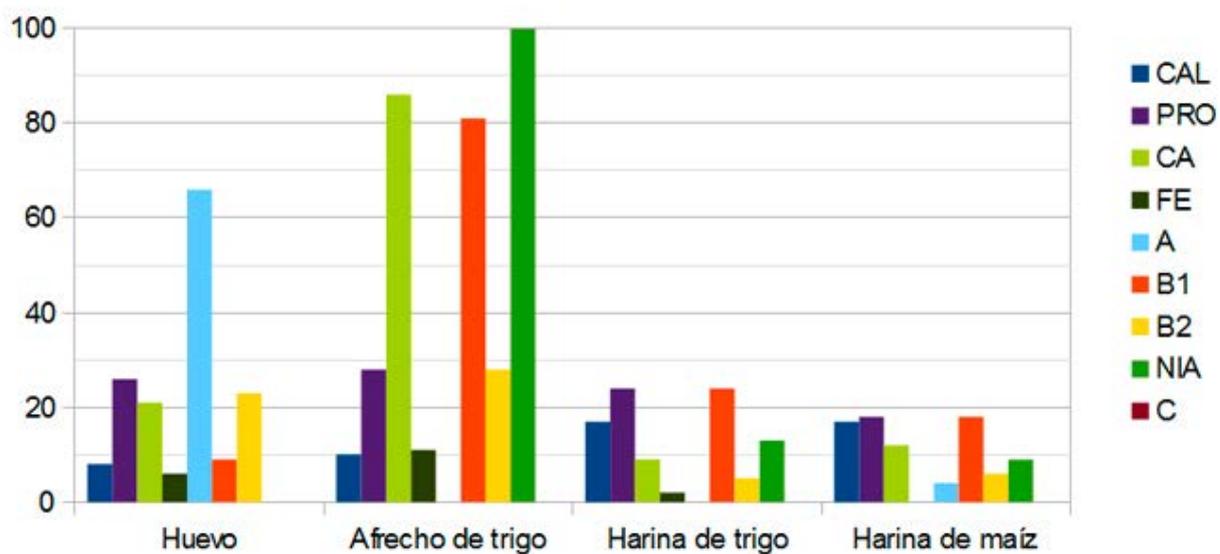
Valores alimenticios



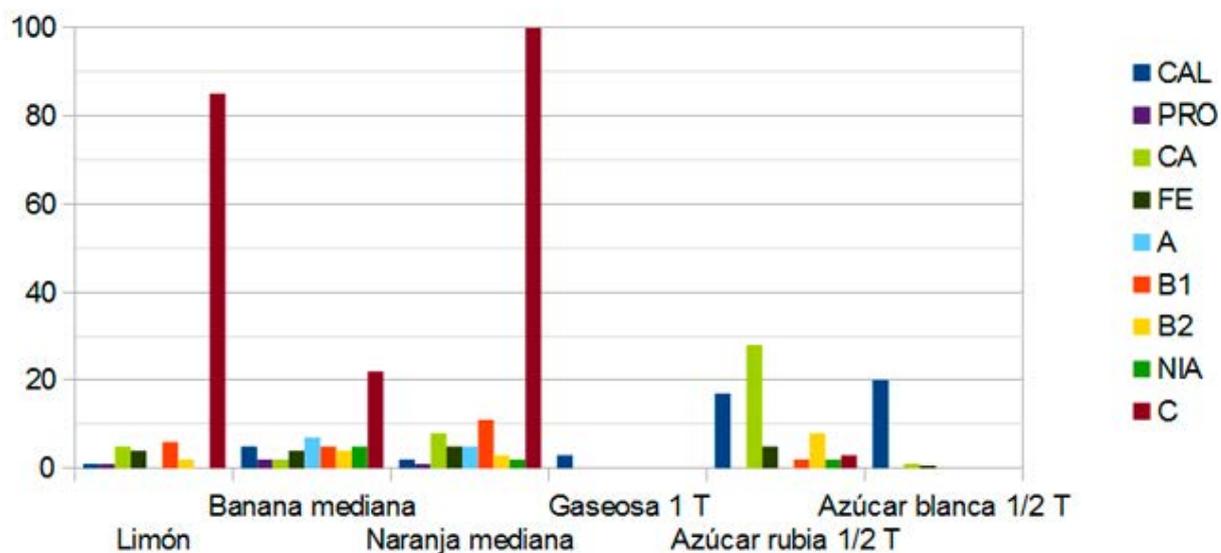
Valores alimenticios



Valores alimenticios



Valores alimenticios



Bibliografía

- "Alimentación alternativa". Fatima T. Pelachini Farias, Teresa Cristina Da Silva. Pastoral da Saúde, Brasil, 1998.
- "Nutrición alternativa". Brandao Clara Takaki.
- "Valores nutricionales de las plantas alimenticias silvestres del norte argentino". INCUPO, 1998.
- Memoria de talleres Pastoral del niño, Diócesis Yguazú.
- Memoria talleres y encuentros "La salud en manos de la comunidad".

Capítulo 4

LA HUERTA INTEGRAL CAMINO HACIA LA AGROECOLOGÍA



Huerta Integral

Autores: Raúl Gonzalez - Enso Ortt
Eldorado - Misiones



Introducción

Nosotros somos parte de la naturaleza y no podemos vivir sin plantas, sin agua, sin animales, sin la tierra y todos sus microorganismos. De ellos conseguimos todo lo que necesitamos para vivir, por eso debemos respetar las leyes de la naturaleza, y así ayudar a las plantas y animales, para que crezcan y produzcan bien, para que podamos tener alimentos sanos y buenos y, por lo tanto una buena salud. El mejor libro que nos enseña todo esto es el libro de la naturaleza, que está al alcance de todos, quiénes trabajamos con ella debemos respetar y practicar las leyes de la naturaleza, así encontraremos verdadera vida y salud. En este capítulo, buscamos conocer todos los elementos que intervienen para comenzar a recorrer el camino que nos lleva hacia una huerta integral.

Así como el tema alimentación acompañó cada encuentro de nuestro movimiento, desde los inicios, también se fue incorporando y profundi-

zando, desde los primeros pasos la temática de la huerta integral, huerta orgánica, en los primeros años y luego la huerta agroecológica en el último tiempo.

No necesitamos muchas herramientas, plaguicidas y abonos químicos. Una huerta integral es una experiencia en la que todos aprendemos cosas nuevas y viejas.

A lo largo de nuestro trabajo vamos a ir viendo alguno de los elementos que tenemos que tener en cuenta en nuestra huerta integral, para lograr una producción orgánica.

Recuperar el suelo

La naturaleza siempre protege el suelo, éste no debería estar nunca duro o compacto, incluso cuando no está trabajado.

Las raíces, las lombrices y todos los seres vivos son el arado del suelo.



La tierra debe llegar a parecerse a una especie de “colchón”, siempre debe estar blanda, a lo sumo necesita un pequeño trabajo, con el fin de airearlo entre los cultivos.

No se alcanza este resultado de la noche a la mañana, para eso tenemos que remover la tierra.

“El suelo se gasta menos cuando se trabaja lo indispensable”

Rotación

Manejo

Las plantas tienen distintos tipos de raíces. Algunas son profundas otras no, por lo tanto, ocupan distintas partes del suelo y esto es muy bueno.

Por otro lado hay plantas que dejan muchos rastrojos, otras no. Algunas son fáciles de descomponerse o podrirse, en cambio hay otras más duras. Por esto, hay que combinar, cambiando de cultivo de vez en cuando. También la rotación beneficia porque en el suelo hay bichitos, algunos se ven otros no.

Cuando hacemos, año tras año el mismo cultivo esos bichitos van aumentando y tenemos peligro de plagas y enfermedades. Al rotar dejamos sin comida a esos bichitos.

La rotación mejora el suelo...



¿Cultivos juntos o cultivos asociados?

Logramos un mejor aprovechamiento del suelo sembrando en una misma parcela y al mismo tiempo, distintos cultivos.

Ventajas del cultivo asociado

- Logramos mayor producción de materia orgánica para incorporar al suelo
- El suelo está mejor cubierto.
- Combatimos malezas, porque al estar cubierto el suelo, no le damos lugar a los yuyos
- Cuando al cultivo asociamos cualquier variedad de poroto, este incorpora al suelo un alimento para plantas que se llama nitrógeno.

¿Qué se puede asociar?

Maíz con cualquier poroto

Maíz con sandía, con zapallo.

Maíz con batata.

Mandioca con poroto o con zapallo.

Los malos vecinos

- El repollo es mal compañero con cebolla y ajo
- Los porotos no se quieren con cebolla, ajo y arveja
- Los tomates no deben combinarse con poroto y ajo.



Los buenos vecinos

Tomates > Albahaca > Ajenjo
 Repollo > Zanahoria > Romero
 Lechuga > Rabanito > Orégano

> Remolacha
 Perejil > Ruda
 Acelga > Albahaca
 > Rabanito
 > Caléndula

Plantas para la salud (de la tierra, de la misma planta y de los seres humanos) en nuestra huerta integral.

Las plantas para la salud y condimentos ayudan a las otras plantas a mantenerse sanas y vigorosas para defenderse mejor de las plagas y enfermedades.

No debemos olvidarnos de las plantas para la salud en nuestras huertas integrales. Las plantas cultivadas y el suelo necesitan de las plantas para la salud.

Ajenjo: plantado por los costados o en la punta de los tablones. Por su olor fuerte el aleja a muchos bichos.

Albahaca: ayuda a los tomates, mejorando su crecimiento y su sabor, actúa como repelente, también contra moscas y mosquitos, atrae a las abejas.

Borraja: va bien con los tomates por los costados de la huerta, aleja el gusano del tomate y mejora



su crecimiento y su sabor.

Caléndula: ayuda a los tomates, se planta por los costados de las huertas.

Capuchina: va por los costados y en las puntas de los tablones, ayuda contra los bichos del repollo, pepino, melón, sandía y frutales.

Manzanilla: va bien con la cebolla, repollo, se planta por los costados y por la punta de los tablones.

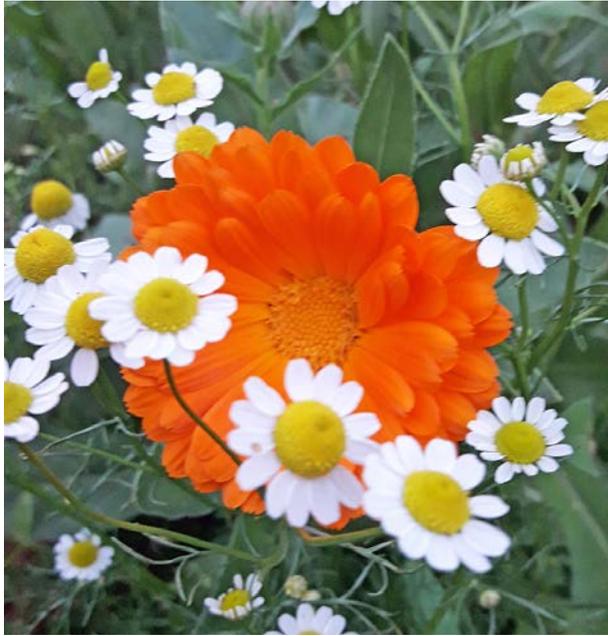
Menta: va bien con tomate, lechuga, zanahoria, repollo, se planta por los costados y en la punta de los tablones.

Orégano: no debe faltar en nuestra huerta, plantarlo por los costados y por la punta de los tablones.

Ortiga: si sale esta planta déjala entre los cultivos, es signo de que la tierra se mejora, además es repelente contra muchos bichos.

Coriandro: plantado por los costados y lo por la punta de los tablones.

Eneldo: conviene plantarlo entre repollos y por los costados, pero no le conviene tanto a la zanahoria.



Hinojo: sirve por los costados y en la punta de los tablones pero no le gusta el tomate.

Girasol: por los costados y por la punta de los tablones.

Ruda: va bien con la remolacha y la zanahoria, aleja a los bichos de ella.

Cultivos intercalados

¿Qué significa esto?

En cada franja de cultivo principal, intercalamos otro, y a continuación, volvemos a colocar el cultivo.

¿Para que se hace esto?

Para defender nuestro cultivo principal cuando hay viento fuerte y si el suelo no está muy protegido. El polvo castiga a la planta abriendo heridas que favorecen la entrada de las enfermedades.

¡No olvidarnos de los árboles!

Además, para proteger nuestra huerta integral tenemos que mantener o incorporar árboles frutales, pitanga, mango, níspero, etc.

Es muy beneficioso combinar una franja de cultivo "compacto" y una de "escarda"

Cultivo de escarda: son aquellos que se siembran en líneas, que se cultivan y se escardilla: maíz, algodón, girasol, etc.

Cultivos compactos: no se siembran en línea y no se escardilla: lino, pasturas, trigo. Con este tipo



de cultivo se favorece al suelo porque se trabajan menos la tierra.

Cobertura viva

Es el cultivo de plantas que enriquecen la tierra (el suelo) con alimentos nutritivos. Aumenta el alimento disponible para las raíces y aporta materia orgánica para la vida del suelo.

Pueden ser cultivos que estén solos o acompañados de un cultivo principal. Se puede planificar una rotación con pasturas para ganadería o leguminosa, como la alfalfa, los porotos, etc.

También podemos plantar algunos árboles que nos sirvan de cortina y nos afiancen el suelo (frutales, maderables, otros)

Contra pendiente

- Si la pendiente es mucha, hacer los surcos en contra de la misma.

- Si es grande, hacer curvas de nivel o en pendientes mayores, terrazas de cultivos cultivos.

Generalmente tenemos en nuestra huerta zonas altas y bajas. Un error muy común es hacer los surcos en dirección al bajo.

¿Por qué es un error? Hay dos motivos por lo que decimos esto:

A- El agua que tendría que quedar en lo alto, se va al bajo.



B- Se pierde la tierra más fértil, el material más pesado está en lo alto y el liviano, en el bajo.

Debemos aprender a dialogar con la naturaleza, observar su vida y trabajar junto a ella a favor de nuestros cultivos.

En un paisaje equilibrado, los árboles, los pájaros, las plantas, los animales y el agua, todos dependen entre sí, y la salud de uno, es la salud del conjunto, incluidas las personas. Si el suelo es sano, las plantas, los árboles y los animales, crecen sanos. Nosotros consumimos alimentos frescos y sanos, mantenemos la armonía del ecosistema y todos vivimos en SALUD



CUADRO DE SIEMBRA DE PLANTAS MEDICINALES

PLANTA	MODO Y EPOCA DE SIEMBRA				N° GRANOS POR TRAMO	DÍAS ENTRE SIEMBRA Y COSECHA	PERÍODO DE RECOLECCIÓN				
	Al abrigo	En semillero	Directa	Aclarar			Primavera	Verano	Otoño	Invierno	
Eneldo			Abr.	May.	800	120 - 140			X		
Albahaca	Mar. / Abr.		Abr. / May.		800	60		X	X X X	X	
Borraja			Ene. / Jul.		65		X X	X X X	X X		
Manzanilla			Ene. / May.		20000		X X	X X X			
Hinojo			Jun. / Jul.		200	90 - 110			X	X X	
Lavanda			Abr. / Jun.	Sept.	950		X X	X X X	X		
Menta			Mar. / May.	Sept.	12000		X X X	X X X	X X X	X X X	
Romero		Abr. / Jun.		Sept.	900	360 - 380	X X	X X X			
Salvia		Abr. / May.		Sept.	900	360 - 380	X X	X			
Tomillo	Febr. / Abr.	Abr. / Jun.			6000	250 - 300		X	X		



Un botiquín de primeros auxilios para la huerta y algo más

Autores: Ing. Jesús Contreras
Montecarlo - Misiones

Este Botiquín de la Huerta fue trabajado con productores y productoras agroecológicos de La Verdecita Granja Agroecológica de Santa Fe con muy buenos resultados.

Soy Laicrimpera desde hace mucho tiempo y en varios encuentros Nacionales y de la Provincia de Misiones compartí estos temas.

UN BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS PARA LA HUERTA. ¿CÓMO SE HACE?

PARA CONTROL DE ARAÑUELA ROJA Y MOSCA BLANCA



Elementos necesarios

- 10 litros de agua
- 1 pan de jabón blanco
- Media taza de aceite de una semilla (girasol o maíz)
- Una olla grande (20 litros)
- Fuente de calor (¿hacer fuego con leña?)

Preparación

Rallar el jabón y disolverlo en 10 litros de agua. Una vez disuelto, calentarlo a una temperatura como para el mate (en una olla que no sea de aluminio). Revolver bien y agregarle media taza de aceite de una semilla. Retirarlo del fuego y seguir revolviendo. Una vez bien mezclado, dejarlo reposar hasta el otro día.

¿Cómo se usa? Cuando en el muestreo se observan dos individuos en una hoja de una a cinco plantas. Tomar una cucharada soperas y disolverla en un litro de agua y se pulveriza. Para una mochila de 15 litros usar 15 cucharadas soperas. Repetir cada semana hasta observar 0 (cero) individuos del muestreo.

PARA CONTROL DE TRIPS Y PULGONES

Elementos necesarios

- 5 litros de alcohol 96°
- 5 cabezas de ajo
- 5 litros de agua

Preparación

macerar los ajos en el alcohol durante algunas horas. Luego agregar los 5 litros de agua, filtrar y pulverizar.



¿Cómo se usa?

Cuando en el muestreo se detectan dos individuos en una hoja de una a cinco plantas. Repetir cada semana hasta observar 0 (cero) individuos del muestreo.

PARA CONTROL DE MINADORES Y COGOLLEROS EN GENERAL

Elementos necesarios

- Dos paquetitos de ají picante o 10 frutos de ajíes picantes naturales
- 1 litro de alcohol
- 9 litros de agua

Preparación

se maceran los ajíes en el alcohol durante algunas horas, se agrega el agua, se filtra y se pulveriza.

¿Cómo se usa?

Cuando en el muestreo se detecten 3 orugas cada 100 plantas. repetir cada semana hasta que se observen 0 (cero) individuos en el muestreo.



PARA CONTROL DE HORMIGAS

Elementos necesarios

- Un kilo de hojas de aguaribay (cosecharlas en el día de trabajo)
- 2 litros de agua
- Una olla
- Fuente de calor (¿hacer fuego con leña?)

Preparación

Un kilo de hojas verdes de aguaribay, poner a hervir durante media hora en dos litros de agua. Dejar reposar durante 20 minutos y agregar 9 litros de agua. aplicar en hormiguero.

¿Cómo se usa?

Apenas se detecte la presencia de hormigas en fila con hojitas cortadas. Aplicar una sola vez.



ABONO ORGÁNICO FERMENTADO TIPO "BOKASHÍ"

El concepto del suelo como ecosistema es esencial en la agroecología, Hablamos de un suelo vivo donde la fertilidad del suelo y la consiguiendo buena productividad de los cultivos están relacionadas con la presencia de una compleja diver-

sidad de organismos cuya acción sobre la materia orgánica hace disponible las sustancias que la planta requiere para desarrollarse y producir.

Dentro de este contexto, el bokashi cumple la función de enriquecer el suelo al aportar materia orgánica con alta cantidad de microorganismos benéficos. Así también podemos considerarlo como un fertilizante rejuvenecedor de plantas y árboles enfermos a nivel bacteriológico y viral.

¿Qué es el bokashi? El bokashi es un abono orgánico que resulta de un proceso de fermentación aeróbica o anaeróbica. Rico en microorganismos; su objetivo fundamental es mejorar la diversidad microbiológica del suelo para que, de esa manera, favorece la descomposición de la materia orgánica presente en el suelo y la agregada por el abono mismo, que también nutrirá a los cultivos.

Este fertilizante es un complemento de la alimentación natural de la planta. No es un suplemento. Es decir que si se usa sólo éste, no se garantiza buenos resultados. Tiene que estar acompañado de otras prácticas saludables tales como las cubiertas verdes, suelo cubierto con nativas, rotaciones, asociación de cultivos, biodiversidad, provisión de abundante materia orgánica al suelo para mantenerlo vivo, etc. Nunca se debe usar agrotóxicos, semillas híbridas ni transgénicas, ni el fuego.

Ingredientes

Paja molida, aserrín, tierra de monte, estiércol de ave, de vacuno y conejo, cáscara de huevo, ceniza de madera, carbón de madera, miel, leche, borra de café y todo aquellos productos orgánicos que se encuentran en la chacra. Se recomienda para las siguientes aplicaciones.

Uso agrícola

Para cualquier hortaliza y pastura, en dosis moderadas: 300 gr a 500 gr por m² según sea el caso y el cultivo.

Uso para plantas ornamentales y frutales

Ideal para saneamientos de pastos amarillos, árboles caducifolios y plantas dañadas. Por su contenido en fosforo, se recomienda para trasplantes de árboles y preparación de tierras para macetas.

Para pastos de 300gr a 500gr por m²

Arboles grandes de 6 a 10kg

Árboles frutales 3kg

Arboles pequeños y arbustos 2kg

Macetas 300 a 600gr

FERTILIZANTE FOLIAR ORGÁNICO

En primera instancia, siempre tenemos que pensar en lograr un suelo vivo, donde la fertilidad del suelo y la consiguiente buena productividad de los cultivos están relacionadas con la presencia de una compleja diversidad de organismos cuya acción sobre la materia orgánica hace disponible las sustancias que la planta requiere para desarrollarse y producir.

¿Qué es un fertilizante foliar orgánico?

Es un compuesto de la mezcla de distintos componentes orgánicos tales como estiércol de aves, vacunos y/o lombriz, leche o suero de leche, rapadura o miel, harina de hueso, ceniza, plantas verde picadas, entre otros y agua. En general todo lo que se posee en una chacra. La fermentación es con ausencia del aire.

Este fertilizante es un complemento de la alimentación natural de la planta. No es un suplemento. Es decir que si se usa sólo éste, no se garantiza buenos resultados. Tiene que estar acompañado de otras prácticas saludables tales como las cubiertas verdes, nativas, rotaciones, asociación de cultivos, biodiversidad, provisión de abundante materia orgánica al suelo para mantenerlo vivo, etc. No se debe usar agrotóxicos, semillas híbridas, transgénicas, ni el fuego.

¿Cómo se usa?

Para huerta al 1,5/00, es decir 1,5 litros de fertilizante foliar orgánico en 100 litros de agua

Para frutales al 3/00, es decir 3 litro de f.f.o. en 100 litros de agua

Para el suelo al 10/00, es decir 10 litros de f.f.o. en 100 litros de agua

Jesús Contreras

Ingeniera Agrónoma

Familias Semilleras- MAELA.

E-mail: accionambientaljc@hotmail.com

Cel: 03751- 15544342

Montecarlo - Misiones

Capítulo 5

TERAPIAS INTEGRALES



Alineación Corporal

Autora: Mirta Liliana Coronel
Santiago del Estero - Argentina



Comencé estos talleres en el 2012, cuando el Encuentro anual del "LAICRIMPO" se realizó en Santiago del Estero.

Es cuando comencé a preparar mi primer taller de "Alineación Corporal".

Yo trabajo haciendo masajes, comienzo en los pies y sigo por todo el cuerpo. El masaje, son movimientos manuales, rítmicos que se practican sobre la piel, son técnicas (presiones, golpeteos, palmadas, rodamientos), aporta alivio

emocional y mental.

Y por eso hago éste taller presionando puntos (meridianos), y se acomoda el cuerpo.

Por eso preparo talleres para intercambiar saberes y haceres, es un dar y recibir a todos los laicrimperos maravillosos y creativos.

LAICRIMPO es un mundo aparte, así lo veo yo.

Les agradezco la invitación para participar en éste libro. ¡Gracias!

Introducción

La vida cotidiana nos ocasiona tensiones que con el paso del tiempo provocan una desalineación del cuerpo.

La alineación del cuerpo, es una forma de corregir ésta postura. Con el paciente tendido en el piso, el experto verifica que los puntos de referencia (muñecas, tobillos) estén alineados, si hay un desequilibrio se aplica una suave presión en los puntos específicos (esto provoca la liberación de energía chi, y así se alivia la tensión).

La alineación corporal provoca cambios con la respiración e incluso provocan un "espasmo muscular" liberador.

Tratamiento

Pídale a su compañero (persona con la que se el tratamiento), que se acueste boca abajo, apoyando la frente sobre el revés de las manos.

Asegúrese de que su compañero esté cómodo y respire con facilidad. Si tiene el cuello tensionado, coloque un almohadón debajo del pecho. Arrodíllese junto a los pies de su compañero. Sostenga ambos tobillos para ver los huesos del interior.

Levante los tobillos y empújelos hacia usted. Asegúrese de que las piernas estén alineadas con la columna vertebral. Compare los dos astrágalos, uno de los cuales parece estar "más corta", refleja tensión de ese lado del cuerpo.

Siéntese o arrodíllese junto a la cabeza de su compañero, del lado de la pierna "más corta", para investigar la fuente de la tensión. Se puede encontrar en las caderas, en la espalda y en el cuello. Recorra con la punta de los dedos la base del cráneo siguiendo el contorno desde el centro hasta atrás de las orejas, donde hay una depresión.

Coloque el pulgar sobre ella y rótelas a 90 grados aplicando una presión mínima.

Regrese a los tobillos de su compañero para ver si se produce algún cambio. Si lo ven más o menos parejos continúa trabajando en el punto de atrás del cráneo, realizando un contacto mínimo. Si no hay mejoría, siéntese o arrodíllese cerca de las nalgas de su compañero junto a la pierna "más corta".

Busque una depresión en la mitad de la nalga.

Coloque el pulgar en ella y rótelas a 90 grados.

Vuelva a verificar los tobillos de su compañero.

Si ve una mejoría continúe realizando un leve contacto en el mismo punto.

Si éstas manipulaciones no producen un cambio notable, trabaje en ambos puntos, uno después del otro. Observe la respiración de su compañero mientras sostiene el punto durante unos minutos. Después de 30-60 segundos, respire más profundo para ver si esto provoca una respiración más libre en su compañero. Mientras continúa sosteniendo el punto, su compañero puede acomodar la posición o experimentar alguna reacción de liberación emocional, como un suspiro y bostezo.

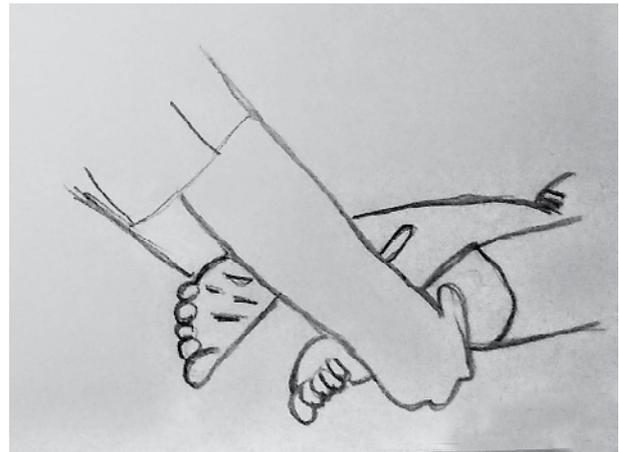
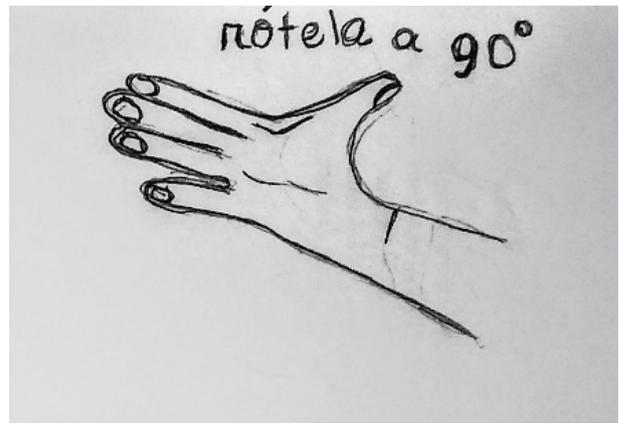
Mantenga el contacto, suéltelo una vez que se haya calmado. Vuelva a medir los tobillos, cuando la respiración se haya regularizado. Ahora ambas piernas deberían tener el mismo largo y la respiración debería ser pareja.

Pídale a su compañero que se acueste de espaldas, apoyando la cabeza en el talón de sus manos.

Busque la acanaladura de la base del cráneo.

Realice un contacto suave con la piel del borde de el hueso. Imagine penetrarla sin una verdadera presión física. Sincronice su respiración con la de su compañero, antes de canalizar su energía chi a través de los dedos. Continúe durante un minuto antes de soltar los dedos y retirar las manos de debajo de la cabeza. Su compañero puede sentir una leve pulsación en la parte baja de la espalda.





Taller de relajación de zona lumbar, glúteos y piernas

Introducción

Relajar

Aflojar, lazar, ablandar

Relax

Relajamiento muscular y espiritual

Relajación

Es una técnica orientada a la busca de liberarse de tensiones físicos y mentales.

Es un medio activo que se somete a descanso del cuerpo y así evitar desequilibrios físicos mentales y achaques.

También previene cualquier actitud depresiva y actúa sobre músculos y nervios.

Tratamiento

Zona lumbar

La zona lumbar es donde se reúne mucha rigidez.

Se coloca las manos en ambos lados de la región lumbar con los pulgares, hacia adelante y se masajea subiendo en forma alternada. Y también hay reflejos de los intestinos.

Glúteos

No olvidemos los músculos glúteos, el masaje es más o menos manipulación, que da sensaciones muy agradables.

Son movimientos circulares en donde hay reflejos de zona vesical, estreñimiento, zona venosa linfática y zona vascular de arteria de las piernas. Se puede masajear con movimientos que producen agradables sensaciones y hacer jugar la masa muscular en círculos.

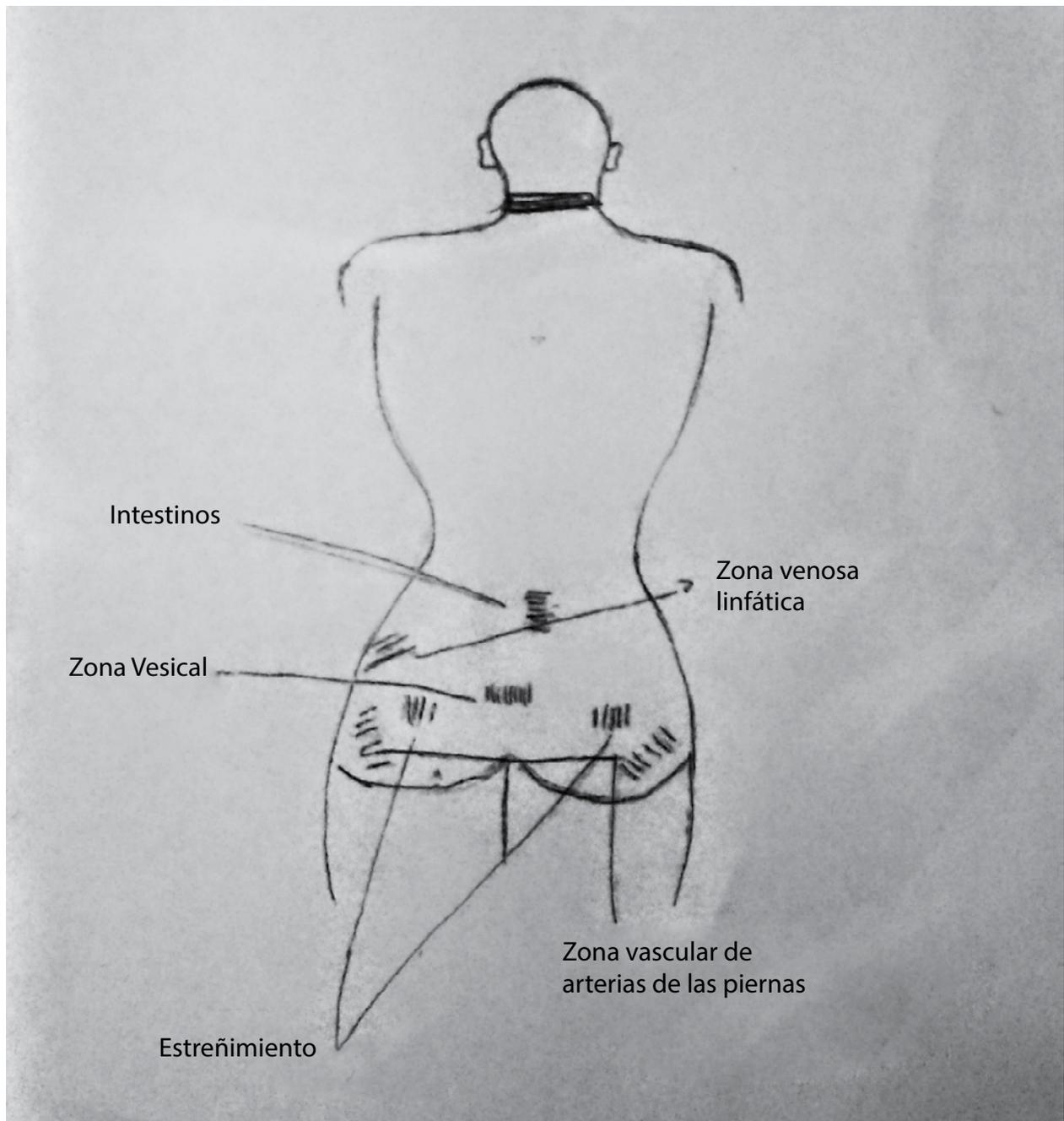
Piernas

Masajear con ambas palmas de las manos, se friccionan con intensidad el movimiento de vaivén, de las personas delgadas son una de las partes más carnosas y se presionan muy bien.

Pantorrillas

Se sostiene el tobillo con una mano, y con la otra se presiona la pantorrilla subiendo y bajando.

Acariciando de ésta forma se ayuda al cuerpo a asimilar el masaje, otorgando una sensación descansada y de profunda relajación..



Sotai

Autora: Pascualina Pipino
Piray - Misiones



Introducción

Soy Pascualina Pipino hace muchos años que soy miembro del Movimiento Nacional Laicrimpo. En los encuentros anuales y también de la Provincia de Misiones di talleres de Salud mental popular, de Redinfa y también de Ejercicios Sotai. Estos son los que quiero compartir ahora.

El cuerpo humano posee mecanismos homeostáticos, mecanismos de autorregulación. El Sotai ayuda al cuerpo a restaurar esos mecanismos cuando se encuentran alterados.

El Sotai es una disciplina japonesa creada por el Dr. Keizo Hashimoto que combina el movimiento y la respiración para devolver al cuerpo su estado original de salud. Para mantener o recuperar la salud, el ser humano debe restablecer su armonía natural, es decir, equilibrar su respiración, la dieta y estado tanto físico (movimientos corporales) como psíquico (mental y emocional).

Esta serie de ejercicios básicos, aparte de eliminar el dolor de manera muy rápida, contribuyen a

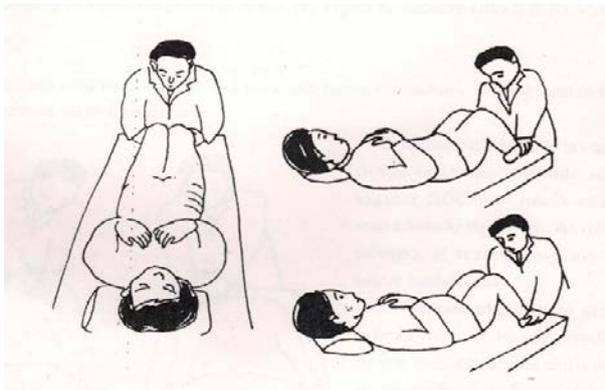
flexibilizar la columna, regular el sistema nervioso central y prevenir cualquiera disfunción orgánica relacionada con él.

Desarrollo

LOS EJERCICIOS BASICOS DEL SOTAI

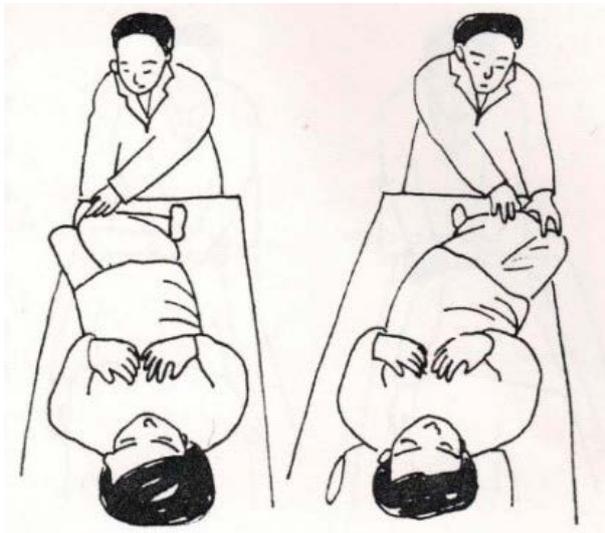
SOTAI I

1. El cuerpo se relaja por completo colocando las manos en el pecho. Se flexionan las rodillas, juntándola suavemente. El terapeuta palpa el hueso poplíteo buscando los ligamentos los cuales presentan dolor a la palpación.
2. El terapeuta coloca las manos sobre el dorso de los pies de la persona. Esta levanta lentamente la punta de los pies, apoyándose en los talones y el terapeuta ejerce una resistencia suave.
3. La persona mantiene arriba las puntas de los pies de 3 a 5 segundos y suelta la fuerza repentinamente, aflojando así la tensión de los ligamentos.



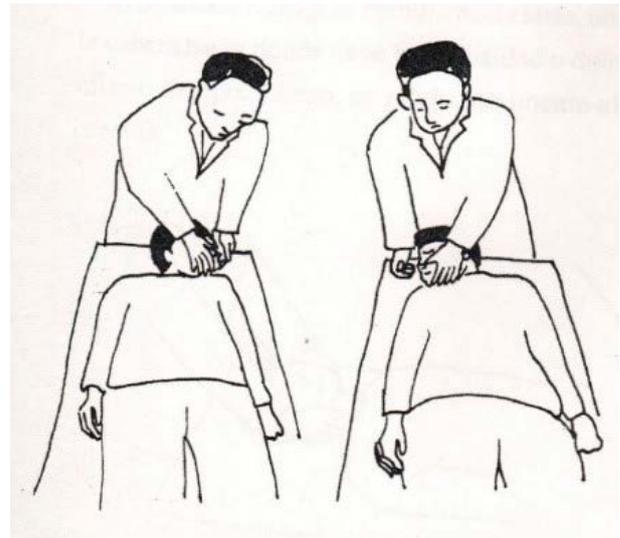
SOTAI II

1. La persona flexiona las rodillas con el cuerpo relajado y con sus manos en el pecho. El terapeuta sujeta las rodillas suavemente y las inclina hacia la derecha e izquierda, preguntándole al paciente si tiene alguna diferencia en la movilidad.
2. La persona trata de inclinar las rodillas del lado donde tiene molestia hacia el lado más cómodo de mover. El terapeuta ejerce una suave resistencia.
3. Cuando las rodillas se aproximan al piso, se mantiene la posición de 3 a 5 segundos y suelta la fuerza repentinamente. Se repite el movimiento 2 o 3 veces.

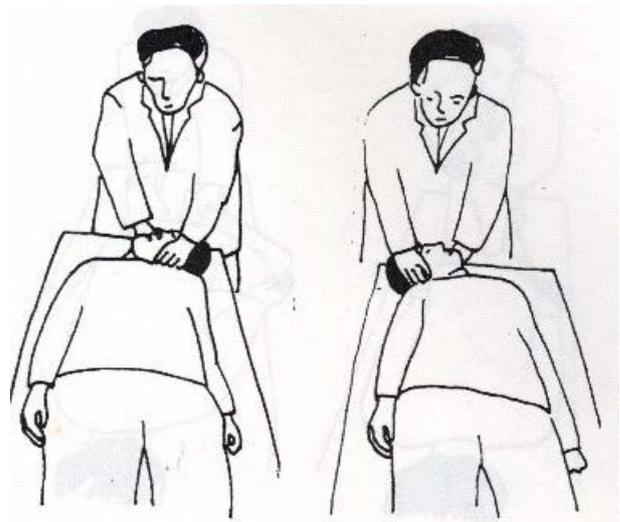


SOTAI III

1. El terapeuta mueve la cabeza del paciente hacia los lados y le pregunta si tiene alguna diferencia en la movilidad.
2. La persona mueve la cabeza desde la posición donde sintió alguna dificultad hacia el lado más cómodo de mover. Al mismo tiempo, el terapeuta pone una suave resistencia.



3. Cuando la persona gira la cabeza hasta el límite donde se siente más cómodo, detiene la respiración 3 a 5 segundos y luego suelta la fuerza repentinamente. Se repite proceso 2 a 3 segundos.



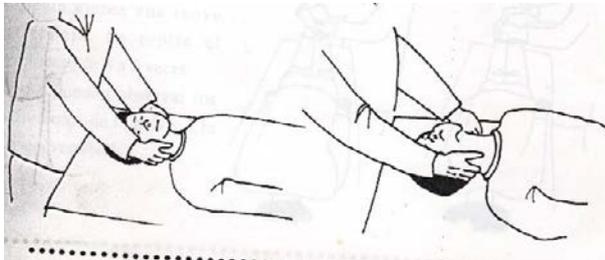
4. A continuación, el terapeuta inclina la cabeza del paciente hacia un lado y le pregunta si tiene alguna diferencia en el movimiento.
5. La persona inclina la cabeza desde la posición donde sintió alguna molestia hacia el lado cómodo y el terapeuta ejerce una suave resistencia.
6. De 3 a 5 segundos después de llegar a la máxima inclinación, la persona suelta la fuerza totalmente en forma repentina. Se repite el movimiento de 3 a 5 veces.

SOTAI IV

1. Se palpa la parte posterior de los músculos esternocleidomastoideo con el dedo medio, para

detectar nudosidades o dolor.

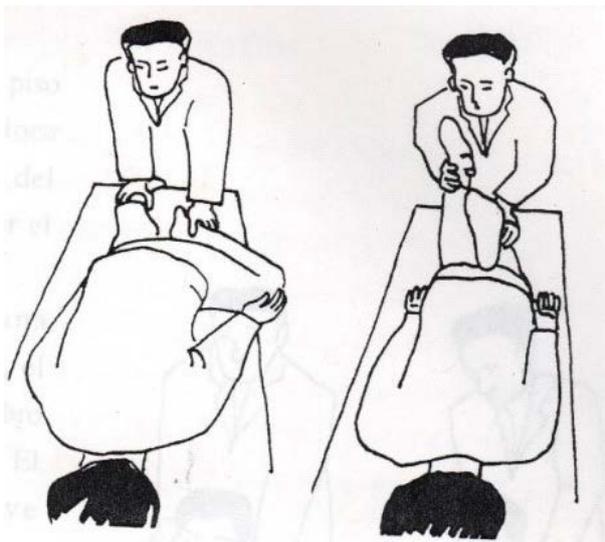
2. La persona dirige la barbilla hacia atrás, arqueando el pecho y el cuello, y girando la cabeza hacia donde tiene la nudosidad o dolor. Se realizan los dos movimientos al mismo tiempo. Luego, se relaja totalmente el cuerpo dejando caer la cabeza y la espalda.



SOTAI V

1. La persona relaja totalmente el cuerpo, el terapeuta toma los tobillos y flexiona las piernas de la persona para aproximar los talones a la nalga y pregunta si tiene alguna diferencia en el movimiento.

2. Cuando el talón no llega a las nalgas o tiene alguna resistencia, la persona le pide al paciente que flexione la rodilla y la aproxime hacia la cabeza. En este momento el terapeuta toma el tobillo para darle una suave resistencia. 3 a 5 segundos después de llegar a la máxima posición, La persona relaja la fuerza en forma repentina. Se repite de 3 a 5 veces.

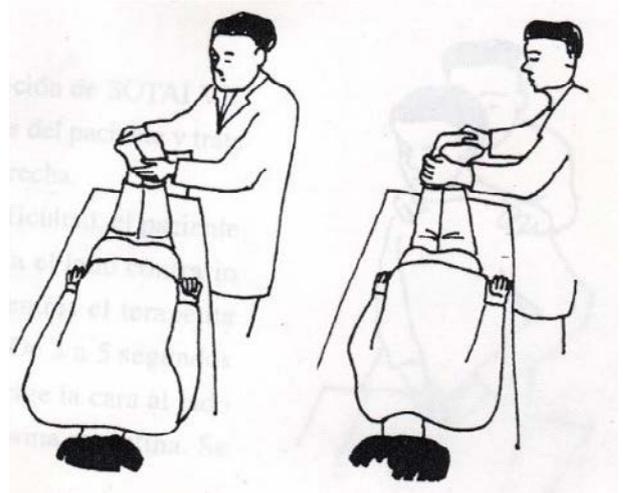


SOTAI VI

1. La persona toma la posición de rodillas flexionadas en un Angulo de 90 grados y el terapeuta trata de girar los pies con el eje de los talones.

2. Cuando existe alguna diferencia en el movimiento, La persona trata de girar los pies hacia el lado más fácil y el terapeuta ejerce una suave resistencia. Se repite el movimiento de 3 a 5 veces.

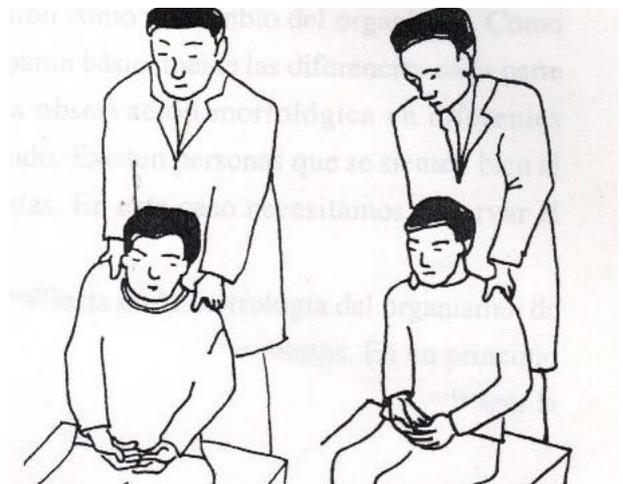
3. Se pueden observar los movimientos de la pelvis y la columna vertebral.



SOTAI VII

1. La persona se siente en el piso o en una silla. El terapeuta coloca las manos sobre los hombros del paciente el cual trata de bajar el hombro derecho e izquierdo.

2. Cuando existe alguna diferencia entre los hombros, La persona trata de elevar el hombro que tiene dificultad de bajar. El terapeuta ejerce una suave resistencia y 3 a 5 segundos después de llegar a la posición máxima, el paciente relaja la fuerza en forma repentina.



3. Se repite el movimiento de 3 a 5 veces conforme vaya haciendo el movimiento, la persona logra elevar el hombro cada vez más.

SOTAI VIII

1. Tomando la misma posición de SOTAI VII, el terapeuta sujeta los hombros de la persona y trata de girarlo a la derecha y a la izquierda.

2. Cuando existe alguna dificultad la persona trata de girar los hombros hacia el lado contrario donde no tiene molestia, mientras el terapeuta ejerce una suave resistencia. De 3 a 5 segundos después de que la persona dirige la cara al lado opuesto, suelta la fuerza en forma repentina. Se repite 2 o 3 veces.



Digitopuntura hogareña

Autora: Marcela Bobatto
Eldorado - Misiones



Introducción

Distintas culturas, utilizaron métodos particulares para prevenir y curarse de enfermedades.

En este capítulo, ponemos en manos de la comunidad una técnica utilizada desde hace mucho tiempo por los chinos, y que hoy podemos incorporarla como otra herramienta muy eficaz para mantener o recuperar nuestra salud integral, que represente es un aporte más para construir comunidades saludables.

Si bien es una técnica oriental, de a poco se fue incorporando también en nuestros ámbitos. Específicamente en los encuentros Laicrimpo se dieron talleres, simplificando la técnica, para que esté en manos de la comunidad y pueda favorecerse de los beneficios de la digitopuntura.

¿Qué es la digitopuntura?



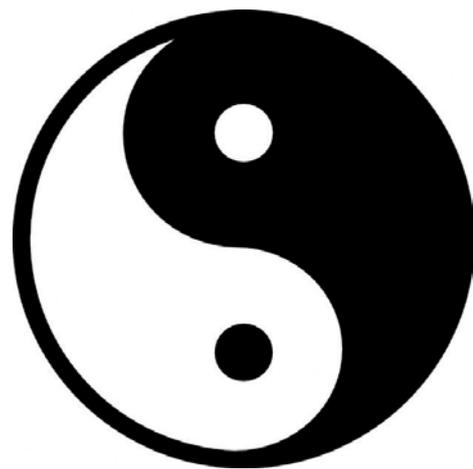
Es el masaje o presión realizada con los dedos, que se hace en determinadas zonas del cuerpo, y que corresponden a puntos de la acupuntura, con el fin de equilibrar y armonizar la energía del organismo.

¿Qué es la acupuntura?

La acupuntura es una rama de la medicina tradicional china que se practica desde épocas muy remotas. Con la acupuntura se estimula los

puntos chinos, situados en lugares precisos y determinados. Estos puntos están unidos entre sí mediante líneas que se llaman meridianos. Estos meridianos, según los chinos, son vasos conductores de un fluido que denominan chi, y que nosotros traducimos como energía. Los puntos son "nudos" situados a lo largo de conductos por donde circula la energía.

¿Qué es la energía?



La energía es el elemento básico en la medicina tradicional china, que se considera una Medicina Energética. A manera de ejemplo diremos que nos parecemos a una batería de un camión, la cual tiene un tiempo de duración, dura más o menos según se la cuida, puede cargarse o descargarse en determinadas circunstancias y llega a agotarse.

Los chinos consideran que la salud es el resultado de la libre circulación de energías que permiten subsistir al ser vivo.

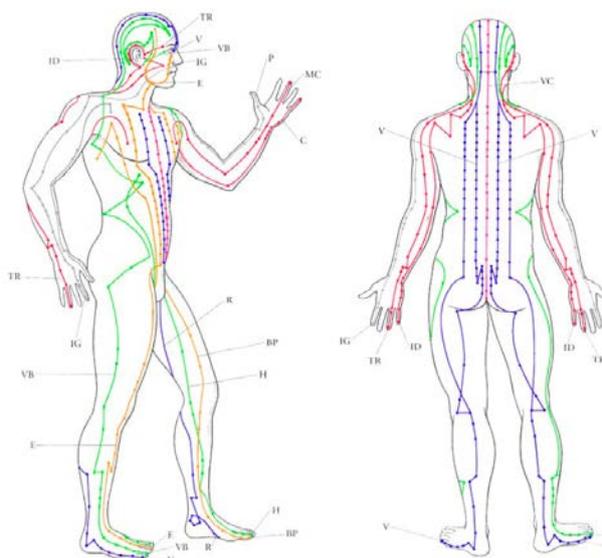
La energía tiene dos manifestaciones o forma de expresarse, Yin y Yang y son contrarias pero complementarias, no pueden existir la una sin la otra. Este carácter de complementariedad y oposición

se observa en todos los seres de la naturaleza, como los dos polos positivos y negativos de la electricidad, en los dos componentes del día y noche, en la complementaridad del ser humano femenino, masculino, etc.

Los chinos descubrieron que todos los seres son una unidad de contrarios, opuestos pero necesarios y complementarios. Este es uno de los principios fundamentales de la digitopuntura.

El Yin y el Yang se pueden ver en el cuerpo humano poniéndonos en posición de cuatro patas como los animales, la zona yang corresponde a las zonas externas o bañadas por el sol, mientras que lo yin estaría representado por las internas o sombreadas.

¿Qué son los meridianos?



Son los canales por donde circula la energía en nuestro cuerpo y están localizados debajo de la piel.

Existen 12 meridianos principales que atraviesan el organismo y distribuyen la energía vital a través de estos canales.

En el recorrido de estos canales hay una serie de puntos que forman el meridiano. Cada uno corresponde a los diferentes órganos del cuerpo. Así hay un meridiano de corazón, de riñón, de estómago, etc.

Somos energía y estamos rodeados de ella. También estamos rodeados de aire, respiramos y nos llenamos de la energía que el contiene.

Para practicar la digitopuntura, debemos aprender a respirar y canalizar la energía, esto permite que el masajista puede transmitir su energía del cuerpo y evitar así el desgaste y el cansancio.

Formas de respirar y canalizar la energía

- Inspirar, inhalar: se introduce el aire por la nariz, ensanchando el abdomen, mientras que se cuenta del 1 al 5
- Retener la respiración para acumular la energía en el abdomen se cuenta del 1 al 5
- Espirar, exhalar: se saca el aire solamente por la nariz, apretando hacia dentro del abdomen, contando del 1 al 5
- Cuando se va acabando el aire, conviene visualizar la energía concentrada en el abdomen que sube al pecho, acá debemos pensar en el deseo de ayudar al enfermo, sintiendo que la energía llena los brazos, manos y yema de los dedos.

La respiración

- Ayuda a relajarse fácilmente
- Revitaliza el cuerpo y la mente
- Ayuda a conseguir una mayor libertad física y mental
- Mejora la calidad de nuestra vida diaria
- Después de la respiración y concentración se tiene sensación de paz y alegría porque se ha eliminado la energía estancada.

Recomendaciones generales

- Estar en buena disposición con la naturaleza, con nosotros mismos y con los demás.
- Estar sanos, porque en las manos, con los dedos y con la energía del cuerpo voy a estimular una serie de puntos del cuerpo de la otra persona.
- Quitar del cuerpo de las dos personas, metales, anillos, reloj, cadenas, etc.
- Tener las uñas bien cortadas y las manos limpias
- Frotar con fuerza las manos para calentarlas
- Relajarnos
- Realizarla en un lugar adecuado, tranquilo, una temperatura agradable.

- Podemos ayudar a la relajación escuchando música
- El enfermo debe estar acostado y relajado
- No se debe hacer el masaje durante la digestión, es necesario esperar dos horas después de comer para realizar el masaje.
- Si la piel de la enferma está irritada o infectada debe elegirse otro punto.
- Si los síntomas se agravan debe suspenderse el masaje.

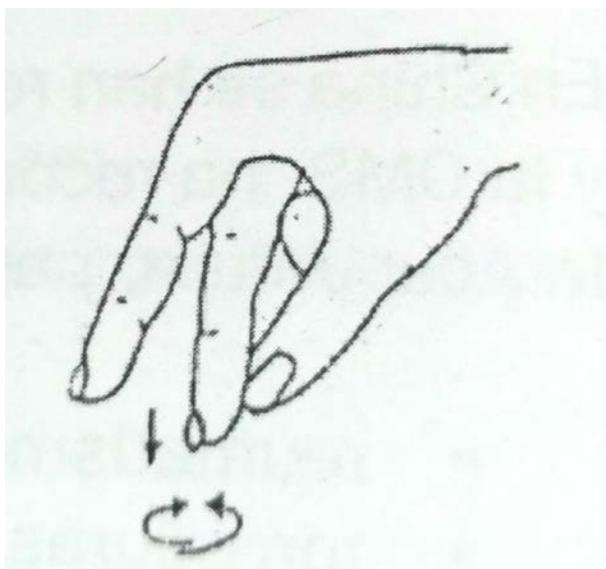
Técnica de digitopuntura

La digitopuntura no es la simple presión con un dedo. Para su ejecución correcta se requiere el conocimiento de unas técnicas propias, de acuerdo con el objetivo que deseamos conseguir.

Hay tres técnicas o métodos:

Armonización, tonificación y dispersión

1. ARMONIZACIÓN



Se utiliza la punta del dedo medio, ayudada por la punta del pulgar, realizando un movimiento de destornillador a ambos lados muy rápido (2 rotaciones por segundo) durante un minuto, o sea más de 100 rotaciones.

La presión no ha de ser dolorosa, la fuerza aplicada dependerá del aguante y constitución del paciente.

Este método se puede utilizar en todos los

casos, sirve para regular la energía del punto, aumentando o disminuyendo su cantidad según la necesidad del cuerpo.

2. TONIFICACIÓN

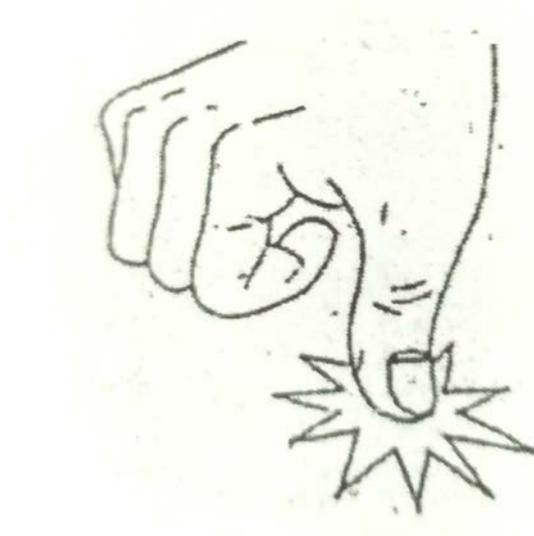


Se hace con la punta del dedo medio, se presiona rápida y flexiblemente (2 presiones por segundo) en el punto elegido durante un minuto. Mantener la muñeca flexible.

Advertencia: si la piel se enrojece, se hincha un poco es señal de que se han estimulado la energía y la sangre.

Efecto: aumenta la energía del órgano o parte del cuerpo tonificado, combate la fatiga, aumenta la energía, mantiene el espíritu alerta.

3. DISPERSIÓN O SEDACIÓN



Se presionan el punto elegido con la punta del pulgar, manteniendo la presión durante unos 20 segundos, repitiendo 3 veces la operación.

Efecto: hace circular la energía acumulada. Calma los dolores y relajar los nervios.

El objetivo de la digitopuntura es la armonización de la energía en desequilibrio, de esta manera se logra tratar las enfermedades, aliviarlas o curarlas en determinados casos y prevenirlas en otros.

Eficacia de la digitopuntura

En China se han realizado numerosos experimentos sobre los masajes orientales y la Organización Mundial de la Salud ha reconocido oficialmente el valor médico de los masajes basados en la acupuntura para numerosos padecimientos:

- reuma
- torcedura
- artritis
- bronquitis, asma
- fatiga
- mala digestión
- estreñimiento
- diarrea
- dolor de cabeza
- resfríos
- dolores dentales

Duración del tratamiento

Es fundamental mantener una constancia y regularidad para conseguir la eficacia.

- **En trastornos resientes** (agudos): 2 sesiones diarias durante 5 días.
- **En trastornos antiguos** (crónicos): 2 sesiones diarias durante 10 días como mínimo pudiendo continuar si se necesita.

Aparato digestivo

1. Mala digestión crónica, gastritis, gingivitis, trastornos hepáticos.

Causas: alimentación inadecuada, sobre sobrealimentación, excesos de alimentos grasos y crudos.

La exposición al frío después de tomar una comida abundante.



Las emociones reprimidas o contenidas.

Localización del punto: En el punto de unión de los dedos segundo y tercero del pie. (44 E)

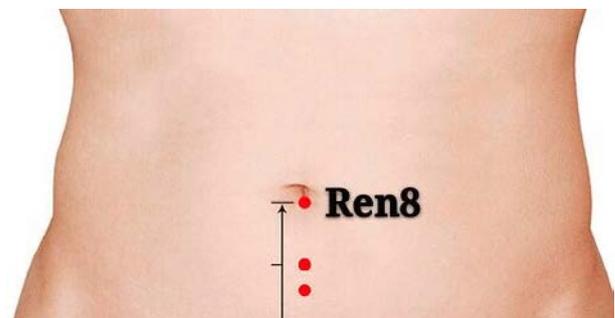
Técnica: tonificación, para aliviar los efectos de la comida pesada y digestión lenta.

2. Diarrea, hemorroides, inapetencia, dolor de estómago



Localización del punto (4BP): En el borde interior del pie como a la mitad del camino entre el talón y el dedo gordo.

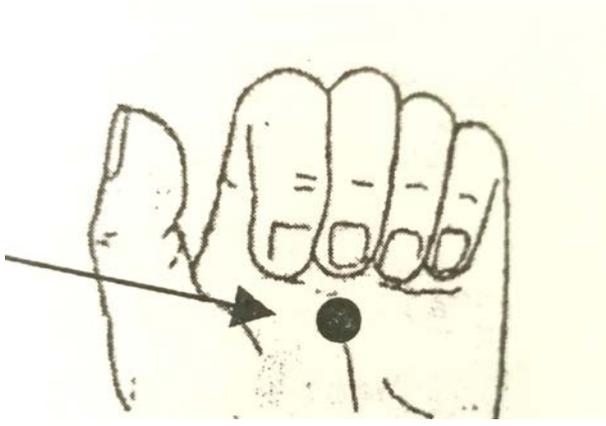
Técnica: con el método de tonificación. Otra opción (**8 Ren o VC**)



Colocar sal gruesa dentro del ombligo y acercar una fuente de calor (foco), hasta que el paciente

sienta calor. Repetir dos o tres veces por día.

3. Vómitos, hemorroides, agotamiento



físico, cansancio, dolor de manos y dedos.

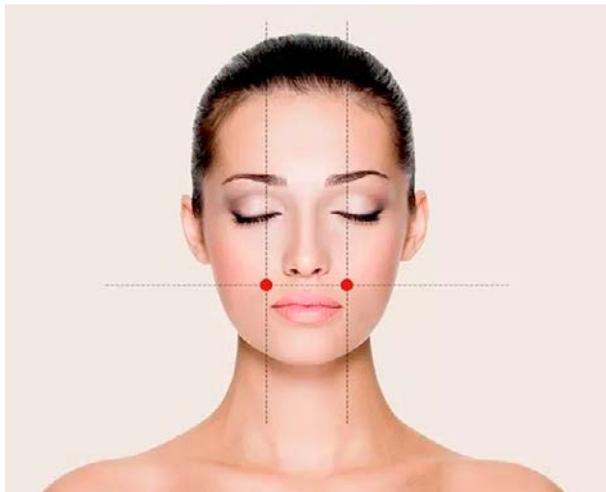
Localización del punto (8MC o 8PC): Al doblar los dedos sobre la palma de las manos, donde descansa el dedo medio.

En caso de vómitos con diarrea apretar los puntos de las yemas de los dedos de las manos y pies con el método de dispersión.

Aparato respiratorio

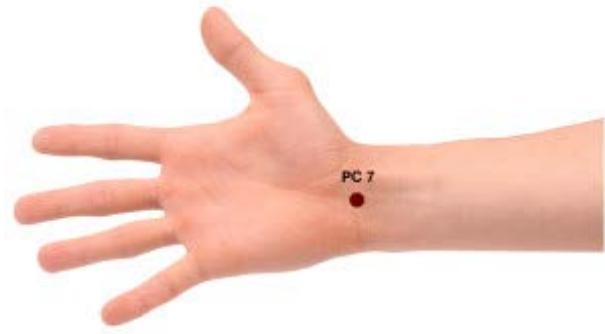
1. Resfrío: nariz obstruida, o con secreción, estornudos, sensación de pesadez y de hinchazón de cabeza.

Localización del punto (20 IG): a ambos lados de la ventana de la nariz



Técnica: armonización

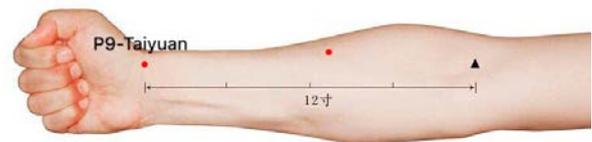
2. Bronquitis crónica: tos, mucosidad en las vías respiratorias, opresión en el pecho, fatiga, estado depresivo.



Localización del punto (7 MC o 7PC): en el centro del pliegue de la muñeca.

Técnica: tonificación para fortificar los pulmones. Dispersión en bronquitis agudas

3. Asma: accesos nocturno, sin fiebre, respiración difícil y ansiosa, tos, expectoración y silbidos, agotamiento.



Localización del Punto (9P): pliegue de la parte interior de la muñeca, en la línea del pulgar.

Técnica: tonificación

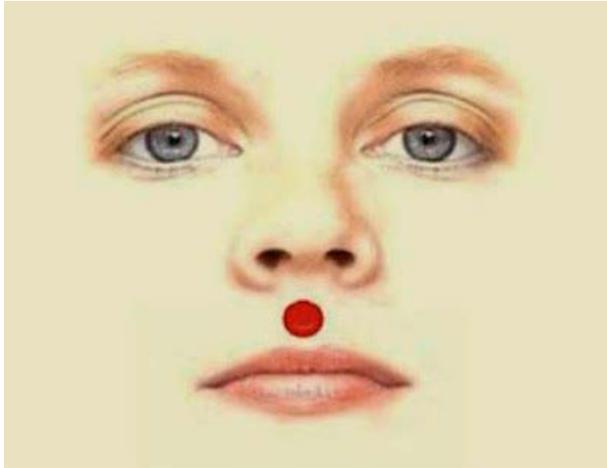
4. Congestión nasal, dolor de garganta, laringitis, faringitis, asma, insolación, amigdalitis



Localización del punto (11P): está entre la uña y la primera articulación del pulgar, justo del lado de afuera debajo de la uña.

Técnica: sedar, con la punta del capuchón de un bolígrafo o con un elemento de punta roma, durante 30 segundos.

5. Congestión nasal, resfrío, rinorrea, inflamación de los labios y cara.

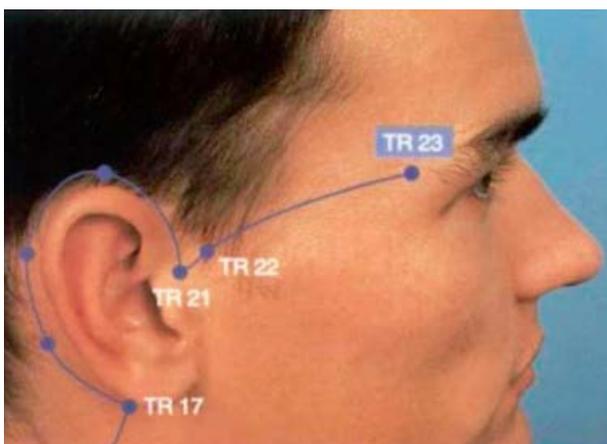


Localización del punto (26DU o VG): se ubica directamente por debajo de la nariz, en la parte media.

Técnica: dispersión

Dolores

1. Dolores de cabeza: a veces se manifiestan en la frente, a veces acompañado de resfríos, gripe, bronquitis, anginas, migrañas.



Localización del punto (23TR): punta externa de las cejas

Localización del punto (20DU o VG): en la parte más alta de la cabeza, en el centro.

Técnica: dispersión



2. Dolores de cabeza, garganta, estómago, de muelas, dolor en los tobillos, en los hombros y codos.

Ayuda a relajar los nervios



Localización del punto (4IG): sobre la punta de la protuberancia que se forma en la unión del pulgar con la mano, "lo más alto de la montaña"

Técnica: armonización

Al presionar sobre este punto la persona siente dolor, igual se presiona, para controlar el tiempo, cada vez que se presiona se cuenta hasta 20, se deja de presionar un ratito y se vuelve a repetir hasta 3 veces.

3. Dolores reumáticos: desde la medicina china, el reumatismo se debe a la penetración del frío, del viento y la humedad en el cuerpo a través de la piel y los músculos. El dolor se debe al estancamiento o bloqueo de la energía.

Localización del punto: todos los puntos dolorosos se deben tratar, Buscando los puntos más dolorosos en cualquier zona afectada.

Técnica: empujamos la punta del pulgar, en 4 direcciones.

4. Contracturas o dolores del cuello y de los hombros

Localización del punto (3ID): este punto se encuentra en el pliegue que se forma cuando cerramos el puño, del lado del dedo meñique.



Otros puntos importantes

Para mejorar el genio

Localización del punto (3H)

El punto está en el pie, entre el dedo gordo y el siguiente. EL punto al ser presionado duele. Ayuda a calmar el estado de nerviosismo, espasmos musculares, malestar del hígado, a controlar el genio, cuando se tiene retención de orina.

Para las personas irritables, coléricas es mejor combinar este punto con "lo más alto de la montaña"



Punto para relajar (16IG)

se ubica en el extremo de los hombros, para ubicarlo alzar ligeramente el brazo. En la depresión que se forma, se coloca un dedo, bajar el brazo y estimular el punto. Se presiona sobre ambos lados. Ayuda a relajar cuando tenemos agotamiento físico, dolores o contracturas en el hombro, en el brazo, en la mano, mareos, cefaleas laterales.

Técnica: sedar

Dedo medio de la mano (9MC o 9PC)

Ubicación del punto: está entre la uña y la primera articulación del dedo medio, para el lado del dedo índice.

Presionamos, contamos hasta 20, descansamos y volvemos a repetir. Así 5 veces. Ayuda a controlar la fiebre, regular la presión arterial, centro del control del miedo.



Punto maestro o "tres millas" (36E)

Se dice que cuando estamos muy cansados de caminar y nos damos masajes en este punto, podemos caminar 3 millas más

Localización: cuatro dedos por debajo de los ojos de las rodillas y un dedo hacia afuera.



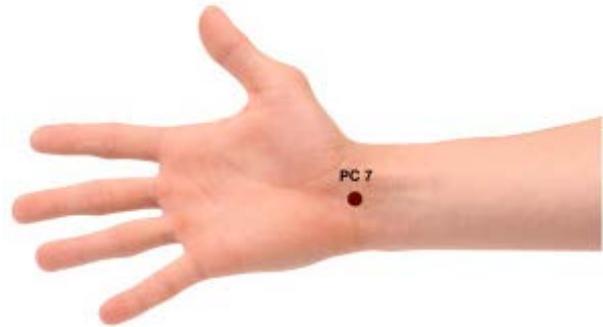
Ayuda a aliviar el dolor de estómago, cólicos, lumbago, sistema gastrointestinal, centro de control del hambre.

Para distintos dolores (45E)



Localización: en la parte posterior de la uña, del segundo dedo del pie, en el ángulo externo hacia el tercer dedo. Para los dolores de muelas, dolor de estómago, gastritis, indigestión, insomnio, pesadillas, dolores de los pies.

7MC o 7PC

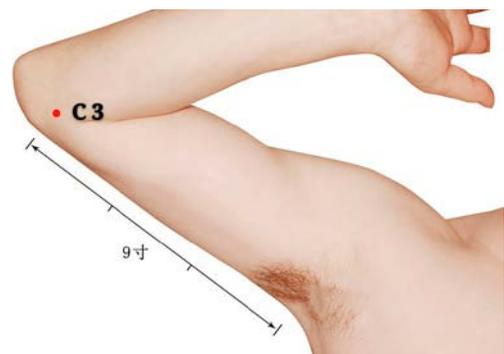


Este punto se localiza en el pliegue más prominente de la parte interior de la muñeca, en la línea con el dedo medio.

Estimulando este punto regula la hipertensión, el insomnio, inquietud, tristeza, cefaleas, estados alérgicos, vómitos, dolor en manos y muñecas.

Técnica: sedación o armonización

Otro más (3C)



Se localiza en el extremo del pliegue interior del codo, al encontrar el punto, relajar el brazo y comenzar a estimular.

Para agotamiento mental, depresión, dolor en el antebrazo, cefaleas, bronquitis, asma, constipación, vómitos, odontalgia.

Técnica: tonificación o armonización.

Esta técnica es una herramienta más para lograr la salud integral, debemos combinarla con plantas, barro, masajes, buena alimentación, ejercicios bioenergéticos, etc.

*Los números y letras que encontramos entre () corresponden a la numeración del punto y nombre del canal energético correspondiente.

Biosalud en la boca

Autora: María Cristina Gerascoff
URUGUAY



AGUYJEVETE!!!

Fue mi amigo, hermano y maestro, Julio Mon-salvo quien me invitó a celebrar los diez años del Laicrimpo Salud en Eldorado, Misiones. Allí la sorpresa de encontrar la vida emergiendo en lo biológico, lo social, lo afectivo, lo político, lo cultural y lo comunitario, me cautivó para el resto de mi vida. Desde el año 2000 he participado en el Laicrimpo desde mi país Uruguay. Esperanzada y resonando en esta sabia identidad latinoamericana, que nos potencia con la diversidad de saberes, abrazos, danzas, cantos, medicinas para el cuerpo y el alma, he participado en 17 encuentros en los que nos hemos encontrado con hermanas, hermanos, compañeros de camino, que nos enseñaron sobre una planta, sobre sus abuelas, nuestro ser mujer, nuestros pueblos originarios, también sobre cómo le pertenecemos a la pacha y a los cielos, en síntesis que somos vida dentro de la vida. GRACIAS

Desde mi hacer de mujer odontóloga comunitaria y bioenergética, propuse sumar este tema a los talleres, en el cual todos pudiéramos compartir saberes para atender nuestros procesos bucales, y volver a apropiarnos de ese espacio de nuestro cuerpo que fue separado desde principios del siglo XX: "LOS DIENTES Y SU CONTEXTO"

1. Mirándonos en nuestra boca

Tradicionalmente nos han enseñado que para cuidar los dientes debemos comer poco azúcar,

cepillarnos bien los dientes e ir al dentista periódicamente. Parece que, con este protocolo, debiéramos tener dientes impecables y que el odontólogo dirá lo que necesitamos, si los dientes están bien o mal y que tratamientos nos deben realizar.

A nosotros nos toca sufrir, consulta y pagar.

La publicidad nos muestra dientes blancos, derechos, grandes, todos iguales para todos, el mismo color, la misma forma y disposición sin importar a quien pertenezcan, ni el terreno, ni su historia de vida, ni la singularidad de cada uno.

En el paradigma biocéntrico se nos muestra que somos parte de la vida, que somos sistemas complejos y termodinámicamente abiertos, por lo tanto, expuestos al ambiente, a las emociones, a mis vecinos, a la ingesta de alimentos, remedios, etc. Entonces debemos revalorizar nuestros dientes y colocarlos en el contexto de nuestra vida, nuestra historia y nuestra singularidad. Los dientes tienen terminaciones nerviosas de todo nuestro sistema nervioso, vasos capilares que son terminación de todo nuestro sistema circulatorio, linfa por donde drenan las toxinas de todo nuestro cuerpo, tienen articulación, células, no es una estructura sol, aislada y autónoma. El diente, es un órgano: *el órgano dental*.

Así que la propuesta es relacionarme con estos órganos como me relaciono con otros órganos de mi sistema, integrándolos a mi totalidad, enten-

diendo que son míos, tienen mi información, mi ADN, mi historia, la de mis ancestros, que sufren y disfrutan igual que cualquier otra parte mía, y por lo tanto me toca a mi hacerme cargo de los procesos de mis dientes y pedir ayuda si la necesito.

2. Alimentación y salud bucal

Nuestros órganos dentales, se alimentan como cualquier otra parte de mi organismo, de todo lo que ingiero. Además, todo lo que ingiero me afecta: por ejemplo, me afecta si ingiero irritantes: alimentos procesados, tabaco, colorantes, conservantes, alcohol, azúcares refinados, harinas en exceso, si bebo poca agua, o si ingiero alimentos que no son compatibles conmigo. Sabemos que hay gente intolerante a los lácteos y/o gluten, lactosa entre otros. Pues mis dientes son una parte mía que también sufrirán el agravio de que yo coma algo que no me conviene. Así muchas veces cuando sangran nuestras encías, o los dientes se ponen móviles, o surgen caries, es importante revisar mi alimentación, en calidad, cantidad y eficacia (también puede haber carencias).



Usualmente cuando hacemos procesos inflamatorios en nuestros tejidos bucales (encías sangrantes, hinchadas, dolorosas, etc.) realizar una dieta depurativa, algún ayuno y cambiar los hábitos que no me sean saludables, colabora enormemente con la mejoría de ese proceso, al punto de poder sanarlo.

En un estado inflamatorio agudo, es de gran alivio, la realización de enemas, ya con suero, con hierbas o con café. El enema ayuda a desprendernos de toxinas en forma rápida y estimula en

DIETA DEPURATIVA

Evitamos

- Alimentos irritantes: café, alcohol, procesados
- Alimentos de origen animal
- Harinas en general
- Azúcares

Propiciamos

- Verduras y frutas (preferentemente orgánicas)
- Cereales integrales
- Legumbres
- Agua e infusiones

forma positiva nuestro intestino, no olvidemos que nuestro aparato digestivo esta recubierto de la mucosa que hace el recorrido completo, por lo tanto, está íntimamente relacionado.

Así que ya tenemos nuestra primera medida a tomar frente a un problema bucal: revisamos nuestra alimentación, hacemos dieta depurativa, un enema y corregimos en forma permanente nuestra dieta diaria.



3. Plantas y procesos bucales

Recetas prácticas para aliviar dolencias de la boca

En esta sección compartimos recetas con el afán de facilitar el uso de las plantas en dolencias que nosotros podemos tratar en casa, y también recomendar en nuestra comunidad.

Para el tratamiento de la gingivitis

La gingivitis, también llamada enfermedad periodontal, es la inflamación de las encías (gingivae). Este problema común suele ser progresivo y puede eventualmente resultar en pérdida del hueso subyacente que soporta al diente. El tratamiento local es sobre todo la eliminación de placa bacteriana y un aprendizaje del auto cuidado, que incluye el correcto cepillado en frecuencia y modalidad. También debemos velar la dieta tratando de que sea rica en alimentos frescos e integrales, bajando el consumo de ingestas irritantes y refinados (alcohol, azúcar, café, refrescos artificiales, meriendas fritas y alimentos procesados en base a saborizantes y conservantes artificiales). Además, hay algunas fórmulas herbales que son poderosas aliadas de este tratamiento:

- El aceite para masaje de las encías con esencia de mirra y salvia. Se logra con un aceite base que puede ser, por ejemplo, aceite de sésamo, al que le agregamos aceite esencial de mirra y de salvia. Se debe usar en masajes circulares sobre las encías con la punta de los dedos luego del cepillado de dientes. También es útil para friccionar las encías luego de una limpieza profesional, en forma profiláctica, porque es antiséptico, desinflamatorio y deja una agradable y refrescante sensación en la boca.
- Una receta sencilla y a la mano, es el uso del llantén, machacando las hojas y frotándolas contra las encías de manera que reciban el masaje de la hoja embebida en su propio jugo, aplicándolo sobre el tejido en forma muy directa.

Inflamaciones de mucosas en general

Los enjuagues con infusión de llantén, caléndula y malva se preparan haciendo una infusión con una cucharadita de cada una de las hierbas si están secas, o dos cucharaditas si son frescas, en medio litro de agua a 80 grados aproximadamente, luego la dejamos infundir 10 minutos, la colamos la dejamos a temperatura agradable y está pronta para los enjuagues. Esta infusión la podemos guardar en la heladera y nos dura 24 horas durante las cuales la podemos utilizar enjuagándonos después de la higiene habitual. Si queremos que la infusión nos dure hasta 15 días le podemos agregar 20 ml de alcohol rectificado, ron o brandy, cada medio litro de la infusión ya colada.

RECETAS

Buches: enjuagues sostenidos y enérgicos con infusión de la planta correspondiente.

Cataplasma: la hierba cortadita colocada directamente sobre la zona que queremos tratar.

Compresa: un paño limpio, gasa o algodón embebido en la infusión de la planta y colocado sobre la zona afectada.

Para las caries

• Ajo para la cicatrización de las caries. No tenemos aún una versión naturista que pueda restaurar el tejido perdido, pero sí hemos experimentado la cicatrización de las caries, o sea la re-mineralización de los tejidos afectados y la limpieza de la materia orgánica. Ha sido interesante el aporte del ajo para estos fines. Succionar un trozo de diente de ajo cada día durante 15 minutos produce un cambio interesante en el control de caries en personas que padecen de facilidad para hacer caries. Como para la mayoría de las personas es un problema su olor y sabor fuerte y perdurable, buscamos otras maneras de preparar el ajo. Podemos hacer una infusión y usarla como enjuague. La receta de mayor aceptación ha sido la loción de ajo, que se usa para cepillarse los dientes y se puede combinar con bicarbonato de sodio (sólo una vez a la semana, porque es muy abrasivo) para agregarle un removedor mecánico, para lo cual colocamos un poco de bicarbonato sobre el cepillo, y luego agregamos algunas gotas de loción de ajo.

La loción de ajo la preparamos, realizando la tintura de ajo:

Colocamos 20 gramos de ajo cortado en trozos, lo colocamos en un frasco que contiene 60 g. de alcohol rectificado y 40 g de agua filtrada. Lo dejamos macerar 10 días fuera de la luz y el calor. Luego lo filtramos, envasamos y etiquetamos: Tintura de ajo, fechas de envasado, ¡es muy importante!

A los 100 ml de tintura le colocamos 100 ml de agua filtrada y nos queda la loción con la que vamos a realizar nuestro tratamiento. Quedarán 200 ml de loción que debemos etiquetar nuevamente.

Abscesos

Para coleccionar abscesos es clásico y tradicional en nuestra cultura rural el uso de buches de leche tibia con malva.

También son muy adecuadas las compresas de infusiones de llantén.

En estos últimos años hemos experimentado en la clínica la efectividad de las cataplasmas de ajo. Directamente sobre el absceso colocamos una rodaja de diente de ajo, cuidando las reacciones que nos pueda provocar: si arde, hay que retirarlo y colocarlo en forma alternada. En doce horas se puede reabsorber un proceso localizado en forma de absceso, o en otras ocasiones facilitar su drenaje.

Aftas

Cuando hay alta predisposición a las aftas, los masajes diarios con aceite de melisa y salvia, luego de cepillarse los dientes, son muy apropiados para detenerlas. También es muy eficaz la cataplasma de caléndula directamente una vez que ya apareció la lesión.



Es muy importante detectar los principales factores de estrés que la persona está sufriendo, para modificarlos y mejorar sus condiciones generales de manera de modificar la vulnerabilidad de su sistema inmunitario.

Halitosis (mal aliento)

Es frecuente que nos consulten por halitosis (mal aliento) que muchas veces no se corresponde con problemas bucales, se ha podido relacionar esto con dificultades digestivas y principalmente con problemas de estreñimiento. Es importante

Recetas

ACEITE DE MELISA Y SALVIA

Se calienta durante una hora a baño María; una olla conteniendo medio litro de aceite vegetal, accesible en mi área y/o comunidad (aceite de arroz, de oliva, de girasol, sésamo o el que se use en mi lugar) y sumergido en el aceite, 50 g de melisa y 50 g de salvia. Luego de cocinarlo una hora, lo filtro, lo envaso y lo etiqueto, ¡Pronto mi aceite para aplicarlo!

SEMILLITAS DE LINO

Se deja una cucharadita de semillas de lino en remojo con agua toda la noche. Se bebe el agua (que tendrá los mucílagos del lino) al día siguiente en ayunas.

POMADA DE CALÉNDULA

Coloco 100 g de caléndula sumergido en 500 ml de aceite vegetal comestible, y preparo el aceite igual que preparé el aceite de melisa y salvia. Luego que tengo el aceite pronto, le agrego 60 g de cera virgen de abejas y le doy la consistencia que me resulta apropiada aumentando o disminuyendo la cantidad de cera.

POMADA DE ROMERO

Idéntica que la pomada de caléndula, pero utilizar romero en lugar de caléndula.

revisar la dieta, y aumentar el consumo de frutas, verduras y alimentos ricos en fibras. Nos pueden ayudar las infusiones de hierbas complementarias tales como las hojas de sen (Cassia angustifolia) y las semillas de lino (Linum usitatissimum).

Herpes

La pomada de caléndula es muy buena si se aplica a los primeros síntomas de los herpes (comienza con una sutil picazón que la persona identifica), para evitar la explosión de la lesión. Cuando la herida ya abrió, el uso de la caléndula disminuye el dolor y acelera el proceso de recuperación. También la lavanda puede ayudar en un proceso rápido de recuperación y disminución de la virulencia del proceso. En todos los casos es

importante no exponernos al sol, el buen descanso y una alimentación saludable.

Bruxismo



La pomada de romero es muy útil para realizar un masaje usando los dedos índice y mayor de ambas manos en la zona de músculos masticadores, en el consultorio o en la casa. Se untan delicadamente los dedos con la pomada. Se coloca una mano a cada lado de una de las mejillas, con un dedo por dentro y otro por fuera de la mejilla. Se hace un masaje suave y a la vez profundo en círculos hacia arriba y hacia abajo, distendiendo la tensión muscular. Vamos a sentir que el músculo estira, hay mayor irrigación sanguínea y sensación de bienestar. Luego pasamos a la mejilla del otro lado y repetimos la misma maniobra.

Reforzar el sistema inmunitario

El ecosistema de la zona bucal y peribucal está compuesto normalmente por virus, bacterias, minerales, células y fluidos. Todo coexiste en relativa armonía y con permanentes intercambios. Cuando a partir de esta zona se nos genera una dolencia es porque se ha quebrantado la integridad del sistema. Por mucho tiempo esta área se ha visto en forma aislada del resto del organismo y, más aún, de la persona en su totalidad.

Sabemos hoy que el estrés es una de las causas principales de las enfermedades que se manifiestan en la boca. Esto genera alteraciones en cantidades proporcionales de las distintas colonias de bacterias, virus y diferentes organismos que componen el ecosistema de la boca, lo cual provoca desequilibrios que muchas veces se ven como enfermedad.

El estrés puede ser alimentario, mecánico, ner-

INMUNOESTIMULANTES

Son buenos aliados para aumentar las defensas generales:

- la jalea real (proveniente de las abejas)
- echinacea (*Enchinase angustifolia*) hierba
- el aloe (*Aloe vera*) u otras de sus variedades más comunes de encontrar como el *Aloe barbadenses*
- la miel
- el limón
- la uña de gato (*Unicaria tormentosa*)

HIERBAS DEPURATIVAS

Boldo (*Peamus boldos*) en ayunas con medio limón exprimido.

Carqueja (*Bacharis articulata*), también es un poderoso depurativo y diurético.

Diente de león (*Taraxacum officinale*), muy depurativo, se usa para el malestar de hígado y vesícula, para la retención de líquidos y el estreñimiento.

Bardana (*Arctium lappa L.*) es un buen depurativo que se usa para el exceso de ácido úrico, reumatismo, hipertensión arterial y muchos usos más entre los que se encuentra la cicatrización de heridas.

INFUSIÓN

Sobre 1L de agua casi hirviendo se coloca una cucharadita de hierba o el equivalente a la cuarta parte de la palma de mi mano, y se deja estacionar 10 minutos. Luego lo cuelo, y lo bebo durante el día. Debo preparar una nueva infusión para cada día.

vioso, emocional, por cansancio y mucho más, pero sin duda está asociado a los hábitos de la persona y su estilo de vida. Cuando una persona padece estas condiciones tan molestas, su estrés está aumentado por la propia situación, ya que trae sufrimiento físico y emocional. Por lo tanto, es imprescindible utilizar todas las herramientas a nuestro alcance para mejorar su circunstancia y calidad de vida.

El acompañamiento de las hierbas debe ir de la

mano con nuestro propio cuidado, debemos estar atentos a nuestra alimentación, el descanso y nuestras relaciones.

Desintoxicación

Si la persona tiene una sobrecarga en el hígado, ya sea por alimentación, medicación u otro tipo de tóxico, es bueno sugerirle una etapa depurativa con dieta, acompañada con algunas plantas que le ayuden a eliminar toxinas.

Las hierbas depurativas que están en el recuadro, en infusión pueden ser una buena compañía, para realizar una depuración y reestablecer un terreno menos irritado.

4. Las emociones andan por mis dientes

Por un lado, cobra peso nuestra emocionalidad cuando nos acercamos al acto odontológico en el consultorio, ya que es frecuente que sea a partir de la emoción del temor, del miedo, la aprehensión y también de la indefensión, porque en general, esta instancia, es una intervención en un área sumamente sensible, donde suceden nuestros primeros pasos cognitivos, donde empezamos a conocer el mundo a través de la boca, una zona erógena, una zona altamente sensible, por donde nos alimentamos, por donde nos comunicamos, por donde respiramos, y en el acto odontológico la persona queda en una situación casi de sometimiento desde la misma postura, hasta la imposibilidad de hablar, de ver lo que se le está haciendo y muchas veces asociado con una situación poco humanizada, una situación que a veces está relacionada con el dolor, con la intervención, que muchas veces es agresiva e invasiva.

Es importante generar un ámbito en que nos podamos sentir cómodos, que, a pesar de estar con la boca abierta, haya mecanismos en que podamos intervenir tanto pacientes como odontólogos. Avisar lo que proponemos, los tratamientos, decidir juntos el momento apropiado también

Hay herramientas para poder acompañar esos procesos y superar las emociones que no dan sufrimiento.

Preparación para llegar al consultorio relajados, tomarnos el tiempo para llegar con el tiempo necesario. Beber una tisana suavemente relajante antes de entrar, puede ser por ejemplo: un te de

melisa, o de cedrón paja, o de manzanilla.

Realizar respiración consiente y llevar el foco de atención a la percepción de mi cuerpo: recorrer cada parte de mi cuerpo atendiendo el aquí y ahora de ese momento.

Relajarme y poder expresar mis sentimientos y lo que necesito a través de una buena comunicación con el odontólogo. A veces viene bien repasar donde comenzó mi temor y realizar "una edición del recuerdo" para afianzar una nueva disposición

El bruxismo, como todos los procesos, es un proceso bastante complejo que tiene distintos orígenes, pero uno de los desencadenantes es el estrés emocional. Es una de las patologías o procesos directamente vinculados con la parte emocional. La ansiedad, el estrés, la presión social que vivimos, toda la cantidad de campos electromagnéticos que también nos atraviesan hoy en día, generan una información que generalmente en mi experiencia y en lo que he estudiado, se genera durante el día, en una actividad que es el desencadenante para cada persona y de noche se hace una repetición automática que está alojada en el sistema nervioso.

Entonces es uno de los grandes debes de la historia, el tema del bruxismo, que no se resuelve con una plaquita. O sea, una placa de descanso, de reposicionamiento, de relajación o una placa de relajación neuromuscular, puede servir como un dispositivo para disminuir determinados síntomas que se desarrollan a partir del bruxismo, como cefalea, cervicalgia, parestesias en los miembros superiores, todos síntomas persistentes. Sin embargo, lo importante es observarnos que nos está desencadenando en nuestra singularidad el estrés y el estilo de vida incómodo que se traduce en apretar los dientes. Recién ahí tendremos algún dato que nos oriente a un cambio significativo, que nos permita gestionar este hábito que hemos creado para expresar nuestro malestar.

También el estrés emocional que deviene en que nos bajan las defensas tiende a manifestarse en la boca, como por ejemplo las aftas, los herpes, y diferente proceso infecto/inflamatorios que pueden ser oportunistas en momentos de vulnerabilidad.

Por último, también las caries e inflamación de las encías e incluso dolores pueden deberse a estrés emocional.

Sabiendo la importancia de ser un sistema complejo e integrado, es una buena herramienta que cuando aparece cualquier afección a nivel de dientes y/o boca, nos detengamos a sentir y pensar, como nos estamos sintiendo y si podemos modificar o mitigar algún malestar que nos pueda ayudar. Algo así como entender que nos estamos expresando a través de los procesos de nuestra boca.



Para despedirnos de este taller, quiero contarles que en los grupos laicrimperos hemos compartido muchos saberes más de los que aquí aparecen. Muchas hierbitas que las compañeras campesinas nos han enseñado para los dolores y malestares de la boca, nos hemos tocado para sentirnos, hemos meditado juntos para conocer la historia de nuestros dientes y los afectos con los que están involucrados. Los compañeros y compañeras han compartido historias muy profundas y anécdotas muy divertidas. También nos han traído algunos compañeros, recetas de comidas saludables y usos de la orinoterapia para dolor de muelas. En estos últimos años hemos cantado para estimular el movimiento de nuestra

boca, sus músculos, fascias, nervios y tendones y aliviar la tensión que se aloja en nuestros maxilares, cara y cuello, cuando estamos nerviosos tristes o enojados. En esta oportunidad compartimos algunas medicinas que compartimos en los talleres, que sólo intentan hacer llegar algo de lo vivido, pero jamás podrá transmitir la riqueza de lo compartido. ¡Gracias a todos y todas las que hacemos posible este encontrarnos, compartir y crecer en comunidad!!!



*¡Evocando a nuestro gran maestro laicrimpero
"Hasta la victoria de la vida siempre!"*

María Cristina Gerascoff Azambuya

Odontóloga Laicrimpera, Uruguay

Sanando La Ansiedad

Autora: Erika Retzlaff



Reflexiones y técnicas para: Trastorno de ansiedad generalizada. Ansiedad anticipatoria. Aprendiendo a gestionar la ansiedad y el estrés de la vida cotidiana. Construyendo una vida más plena, presente y amorosa.

Este taller fue un compartir de experiencias y creencias relacionadas a la ansiedad. La base fue mi propia experiencia de transitar el trastorno de ansiedad e ir adquiriendo herramientas y hábitos que no sólo me ayudaron a sanar, si no que me llevaron a vivir una vida más feliz, consciente y saludable.

La ansiedad es una oportunidad de replantearse el estilo de vida y las creencias que cada uno trae consigo. De encontrar emociones y recuerdos dolorosos que necesitan salir a la luz para poder elaborarlos y soltarlos.

Es muy importante en este proceso recibir ayuda profesional, sea de un psicoterapeuta o algún otro tipo de terapia. Alguien que tenga las herramientas para ayudarnos y pueda comprender nuestro proceso sin estar involucrado. También es fundamental entender que cada uno tiene sus tiempos y cuestiones particulares, es mejor no compararse. Los síntomas no son los mismos para todos, y el camino de sanación, tampoco. Y, quizás lo más difícil, que hay que tenerse paciencia en los avances y en los escollos, hablarse con amor y celebrar los pequeños logros, así sea poder salir de casa y caminar una cuadra cuando antes no podía hacerlo.

Por último, en lo personal considero que más allá de la terapia, es igual de importante encontrar un círculo, red o grupo de personas que hayan pasado y que estén pasando lo mismo que nosotros. Porque nos darán contención en los momentos más difíciles, nos darán esperanza, nos harán recordar que no estamos solos y nos permitirán

poner en perspectiva lo que nos sucede, lo cual es clave en el proceso de ansiedad, ya que tendemos a sobredimensionar cada síntoma y construir historias mentales.

Síntomas de ansiedad

- Inestabilidad emocional
- Sobrecarga laboral
- Procrastinación o estancamiento
- Problemas para concentrarme
- Excesos y vicios (alcohol, drogas, comida, redes sociales, maratones de series, chismes, trabajo excesivo...)
- Pensamientos incesantes y torturantes

Síntomas corporales

(Pueden variar de persona en persona)

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Diarrea
- Dolor en el pecho
- Nudo en la garganta
- Sudoración
- Tensión Muscular
- Insomnio
- Trastornos alimentarios
- Alergias

TÉCNICAS PARA LA ANSIEDAD

Conjunto de procedimientos o recursos, que me conecten con el momento presente.

- Respiración consciente
- Dejarse sentir los síntomas

Cuando tenemos ataques de pánico podemos sentir que nos está dando un infarto, que no podemos respirar, que nos ahogamos, etc. Tendemos

a intentar a eliminar estos síntomas como sea, al mismo tiempo que pensamos que nos vamos a morir, y esto sólo los hace más graves. Si ya lo venimos padeciendo y logramos identificar que es sólo un ataque, lo mejor es poder sentir ese nudo en la garganta, ese corazón acelerado, ese músculo contrayéndose, lo que sea... sabiendo que no nos va a hacer nada realmente. Al quitarle el miedo que los alimenta, estos se harán más leves y con el tiempo tenderán a desaparecer.

- Relajación muscular: contraer y relajar los distintos músculos progresivamente y a conciencia.

- Escribir una carta para leer en el momento que me dé un ataque de pánico, recordándome que es solo un mal momento que pasará.

- Llevar un objeto de apego que me de calma y confianza (piedrita, collar, peluche, etc.). Esto es especialmente útil cuando tengo que salir de casa.

- Escribir lo que me está pasando, lo que siento, lo que pienso.

- Técnica 5-4-3-2-1: Percibir el entorno y nombrar: cinco cosas que veo - cuatro cosas que escucho - tres cosas que puedo tocar - dos olores - un sabor.

Lo importante de esta técnica es que nos conecta con el momento presente a través de lo físico, permitiéndonos dejar los pensamientos incesantes. Se pueden hacer variaciones, según el entorno en que nos encontremos. Por ejemplo: nombrar cinco cosas amarillas, cinco verdes, etc. Otra opción es tomar una hoja de árbol o un pedazo de corteza o algún objeto que tengamos y cuya textura nos resulte agradable. Tocar, mirarlo. Descubrir qué forma tiene, que formas oculta en su interior, explorarlo en profundidad.

-TRE

Trauma Releasing Exercises (Ejercicios para la liberación de la tensión y el Trauma) Es una técnica que utiliza ejercicios para liberar la tensión y/o estrés del cuerpo. Es una serie de 6 ejercicios que ayuda a liberar la tensión profunda del cuerpo evocando un proceso de temblor muscular auto controlado llamado temblor muscular neurogénico.

- Aromaterapia

- Salir a dar un paseo, bailar, mover el cuerpo

- Beber agua, despacio y enfocándome en cada trago

- Hablar con alguien

- Expresarme a través de algún tipo de arte

- Escuchar música relajante

- Afirmaciones positivas

- Rezar, orar

- Conectar con la naturaleza

- Infusión relajante

- Ducharse

HÁBITOS PARA LA ANSIEDAD

Práctica habitual que me ayude a prevenir o gestionar la ansiedad, a través del disfrute o conexión con el momento presente. También están aquellos que me ayudan a eliminar o suavizar las causas de la ansiedad.

- Meditación

- Caminar + Hacer Ejercicio placentero

- Alimentación saludable

- Cocinar y comer lentamente

- Agradecer

- Perdonar

- Aceptar las emociones que experimentamos, sin juzgarlas, sea alegría, enojo, tristeza, etc. Sentir como emociones llegan, se desarrollan y desaparecen, en lugar de alimentarlas o tratar de eliminarlas con pensamientos.

- Hoponopono

- Hacer alguna actividad o tarea, enfocándome en la acción que estoy realizando: jardinería, cerámica, pintar, cocinar, limpiar, lavar los platos, etc.

- Ordenar mis espacios y organizar mi rutina de manera que pueda reducir la sobrecarga mental.

- Decir no cuando es no:

Poder decir que no a alguna actividad que no tengo ganas de hacer, sin sentir culpa. Si solemos ponernos en segundo o último plano, hay que sanar el amor propio. Es un proceso profundo, que conviene trabajar en terapia.

- Descansar adecuadamente

- Yoga

- Pasar tiempo en la naturaleza

- Darse gustos, hablarse bien, mimarse

- Observar los pensamientos y emociones sin juzgarlos

- Ir a terapia

- Leer o informarse sobre la ansiedad y sus orígenes
Los hábitos y técnicas mencionados pueden ser útiles, pero cada persona debería experimentar e ir descubriendo lo que le es útil y lo que no. También hay muchísimas otras herramientas que no están en la lista y podrían ser positivas, como reiki, reparenting, tanques de flotación... No las menciono porque no tengo conocimiento para hablar de las mismas.

Desde mi experiencia personal, sanar la ansiedad involucra trabajar con todos nuestros cuerpos:

FÍSICO - EMOCIONAL - MENTAL - ESPIRITUAL - ENERGÉTICO

La medicina y terapia occidental suelen basarse principalmente en los aspectos físicos, mentales, y emocionales, en muy pocas ocasiones contemplan las dimensiones espiritual y energética. En mi experiencia, la sanación de la ansiedad necesita que sean involucradas.

A continuación, menciono brevemente el SER y el EGO, basado en los conceptos de "Un Curso de Milagros" y de "El Poder del Ahora" de Eckhart Tolle.

EGO

El origen de la ansiedad

El ego tiene que ver con la CREENCIA EN LA SEPARACIÓN (en el universo todo está conectado, pero en esta experiencia de vida me creo que soy algo aparte del resto) y es el origen del MIEDO A NO SER AMADO Y ACEPTADO y de la RESISTENCIA AL PRESENTE.

Desde el EGO

- Me siento víctima de las personas y circunstancias
- Culpo a factores externos de lo que me sucede
- Necesito tener el control
- Soy perfeccionista
- Me preocupo y tengo pensamientos obsesivos
- Juicios y críticas hacia mí y hacia los demás
- Sensación de vacío interno
- Búsqueda de agrado, de estar siempre a disposición para los demás
- Incapacidad para establecer sanos límites
- Pensamientos incesantes
- Miedos de todo tipo

- Sobre-análisis que me impide pasar a la acción
- Sensación de carencia

¿Cómo elimino el EGO?

No se puede luchar contra el ego, al intentar eliminarlo sólo lo fortalecemos. Lo que podemos hacer es observarlo, ver qué actitudes, pensamientos y creencias nuestras surgen del ego. Identificarlas y poder soltarlas. Entender que el ego es parte de esta experiencia de vida y que está aquí para enseñarnos, nos permitirá ser más amables con nosotros mismos cuando nos encontremos actuando desde allí. No sirve de nada culparnos y condenarnos. Más útil y amoroso es aprender a conectar con el SER.

SER

Lo que es no se puede explicar con palabras.

Tiene que ver con: MOMENTO PRESENTE - AMOR - LIBERTAD - ACEPTACIÓN - CONSCIENCIA DE UNIDAD

Experimentar el SER es clave en la sanación de la ansiedad, porque nos permite:

Estar en presencia consciente.

Abordar una tarea a la vez, poniendo toda la energía y la concentración allí.

Confiar en que será todo como tiene que ser.

Abrazar la incertidumbre.

Desde el SER

- Puedo conocerme
- Observo mis pensamientos y emociones sin juicios ni críticas
- Veo las dificultades como oportunidades para crecer y fortalecerme
- Soy yo mismo desde un lugar de amor, sin miedo al juicio ni a la crítica
- Me hablo con amor y comprensión
- Puedo disfrutar de las cosas simples de la vida
- Acepto que el cambio y la transformación son parte del proceso de la vida
- Dejo de vivir constantemente en el pasado o futuro. Los uso sólo para lo que es estrictamente necesario en el presente.
- Me asumo como responsable por mis propias decisiones.
- Tengo un diálogo interno positivo.

- Soy realista. Observo mis películas mentales y comprendo que son parte de mi imaginación.
- Confío en mí porque confío en mi Yo Superior.
- Me expreso asertivamente.
- Desde un lugar de amor y autoconfianza, puedo decir SÍ, NO o BASTA según la ocasión lo requiera.
- Veo mi vulnerabilidad y sensibilidad como fortalezas en lugar de debilidades.
- Me relaciono con los demás desde el compartir y no desde la carencia.

¿Cómo conecto con el SER?

- Puedo buscar AYUDA PROFESIONAL
- Estando en presencia consciente
- Meditando
- Observando pensamientos y emociones sin juzgarlas
- Estando alerta y consciente de mis juicios, críticas y resentimientos hacia mí mismo o hacia los demás. Indagar de dónde provienen.
- Sanando traumas del pasado y heridas de la infancia. Trabajando con mi niño interior.
- Aprendiendo a disciplinar mi mente
- Enfrentando mis miedos progresivamente

“A mbotá mbotá”

Técnica para la Liberación Emocional (TLE)

Autores: Gerardo Segovia - Marcela Bobatto
Eldorado - Misiones - Argentina



Introducción

En el caminar y compartir del Movimiento Nacional de salud LAICRIMPO, nos fuimos encontrando con diferentes técnicas, herramientas, medicinas que fueron aportando a “La salud en manos de la comunidad”, no cómo una única medicina sino como un abanico de posibilidades que nos permite elegir de qué forma mantener nuestra salud y de qué forma curarnos. En la medida que las fuimos compartiendo en los encuentros, las personas, los grupos se fueron apropiando de las mismas y multiplicándolas en sus comunidades.

Esta técnica para la Liberación Emocional, llamada EFT (por sus siglas en inglés, Emotional Freedom Technique), o tapping, fue renombrada desde el Laicrimpo como **Ambotá mbotá**, luego de varias consultas con personas de habla guaraní.

Personalmente la practicaba en forma individual y desde el XX Laicrimpo aprendí a realizarla en forma grupal. Desde ese momento la seguimos compartiendo, aprendiendo y enseñando en los encuentros nacionales y también en los encuentros provinciales o laicrimpitos.

Es una técnica que siempre nos sorprende, y con la que podemos comprobar, que siendo tan simple, nos hace tan bien para nuestra salud. Una técnica que la podemos tener a mano en todo momento para mantenernos en salud, recuperarnos de algunas dolencias y vivir más felices. Es importante recordar que el aprendizaje de esta técnica es para uso personal, familiar y comunitario pero no constituye al que la lee y practica en especialista.

Desarrollo

La Técnica de Liberación Emocional, o Mbotá mbotá, es una técnica que forma parte de las Terapias Psicoenergéticas. Nos ayuda a equilibrar nuestras emociones para conseguir un estado de armonía y de bienestar.

Un poco de historia...

Esta técnica está basada en la Medicina China (5000 años de antigüedad), que nos enseña que cuando la energía fluye armoniosamente a través de nuestro cuerpo tenemos bienestar pero cuando se produce un exceso, un bloqueo o una deficiencia de energía se traduce en malestar, primero emocional y si no se atiende se puede convertir en un síntoma y en una enfermedad. Para equilibrar la energía, podemos estimular mediante golpecitos “tapping” o “golpeteo” sobre los extremos de nuestros meridianos energéticos.

Otra de las contribuciones a esta técnica la tenemos de la mano del Dr. George Goodheart desde el campo de la Kinesiología aplicada, que es una precursora de EFT. También merece un reconocimiento el trabajo del Dr. John Diamond, que fue uno de los primeros psiquiatras en usar y escribir acerca de estas energías sutiles. El Dr. Roger Callahan, fue el primero en llevar estas técnicas al público de forma significativa.

Y Gary H. Craig contribuye notablemente realizando una versión elegantemente sencilla de estos procedimientos que, tanto los profesionales como los no profesionales, pueden utilizar en una amplia gama de problemas. (Si te interesa profundizar más esta técnica, se puede bajar de internet el Manual de EFT en español).

La técnica de liberación emocional nos ayuda en todas las instancias de nuestra vida, tanto en el trabajo, para manejar el estrés, en las relaciones

con la familia, amigos para que disfrutemos al máximo, en las relaciones de pareja como para encontrarnos bien con nosotros mismos.

A muchas de las personas que participaron de estos talleres en los encuentros, les va a resultar familiar, fácil de recordar lo aprendido al leer esta cartilla. A las personas que nunca tomaron este taller, tal vez les resulte un poco más extraño o difícil, pero van a tener el desafío de querer participar en este taller en próximos encuentros laicrimperos.

La técnica consta de una **receta básica con 4 partes** que se describen a continuación.

Antes de comenzar a realizar la receta, es importante concentrarse, **cerrar los ojos, respirar hondo** y pensar o sentir cuál es problema, emoción, dolencia que necesito sanar.

El **problema a tratar debe ser lo más concreto y claro posible**. No debe ser muy general. Por ej. no sería un problema claro decir: quiero tratar el "miedo", de esta manera el concepto es muy amplio, además pensemos que miedos hay muchos, de muchos tipos diferentes. Pero si es factible tratar por ej: miedo a la oscuridad, miedo a las tormentas cuando estoy sola, miedo a las arañas que caminan, etc.

También en este momento es importante pensar cuál es la **intensidad** que le doy a ese dolor, síntoma, malestar. Esto lo pensamos en una escala del 1 al 10, donde el 1 es nada de dolor o molestia y el 10 es el máximo de dolor, molestia, o síntoma.

Luego de tener en claro el problema y cual es la intensidad, abrimos los ojos y continuamos con la técnica en si.

La **Receta Básica completa**:

- A. La Preparación
- B. La Secuencia
- C. El Procedimiento de 9 Rangos
- D. La Secuencia

A. LA PREPARACIÓN

En primer lugar hay que armar una **afirmación** o una **frase preparatoria**, con el problema que necesito tratar. Estas afirmaciones se realizan teniendo en cuenta lo siguiente:

LA CAUSA DE TODA EMOCION NEGATIVA ES UN TRANSTORNO EN EL SISTEMA ENERGETICO DEL CUERPO

- Es mejor decirla en voz alta, pero si estás en una situación social en dónde prefieres decirla en voz baja o en silencio se puede hacer.

- La afirmación se arma comenzando con la palabra **AUNQUE (...) ME AMO Y ME ACEPTO COMPLETA Y PROFUNDAMENTE**.

- En los puntos suspensivos (...) se coloca el problema, o lo que duele, por ej: AUNQUE tenga mucho miedo para rendir matemática, ME AMO Y ME ACEPTO COMPLETA Y PROFUNDAMENTE.

Ej. **AUNQUE** me duela la cabeza, me ponga nerviosa cuando voy a rendir, le tenga miedo a las arañas, tenga mucha angustia, tenga mala relación con mi padre, **ME AMO Y ME ACEPTO COMPLETA Y PROFUNDAMENTE**.

- **Siempre se elige un problema por vez.**

- Otros ejemplos de afirmaciones pueden ser:

Aunque (...) me acepto profunda y completamente .

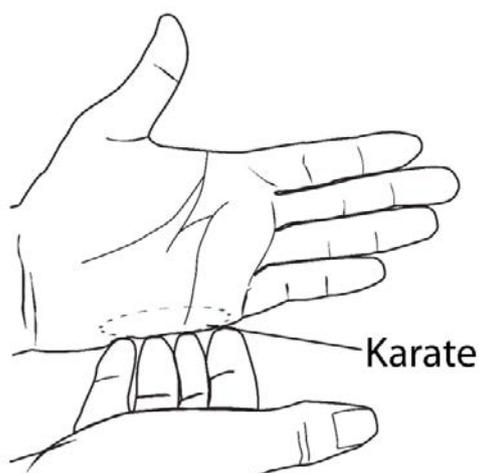
Me quiero y me acepto aunque tengo este (...)

- Todas estas afirmaciones son correctas porque siguen el mismo formato general, es decir, **reconocen el problema y crean la aceptación de uno/a mismo/a** a pesar de la existencia del problema. Esto es fundamental para que la afirmación sea efectiva.

Se repite una **Afirmación** 3 veces:

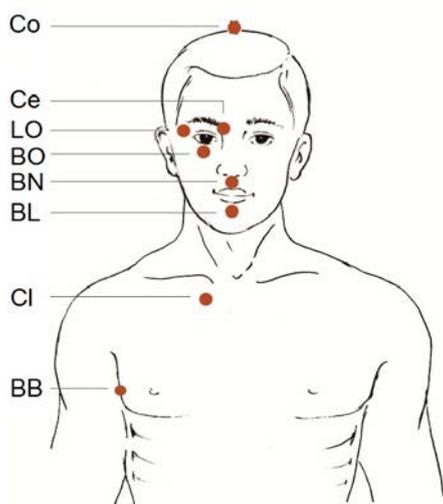
AUNQUE (...) ME AMO Y ME ACEPTO COMPLETA Y PROFUNDAMENTE

Al mismo tiempo que se hacen un golpeteo o estimulación (*tapping*) en el "Punto de Karate" (es el punto que está en el canto de la mano a continuación del dedo meñique **PK**) o se puede elegir estimular un punto llamado "**Punto de dolor**" (Punto sensible) (Se elije cualquiera de los dos, el que a la persona le resulte más sencillo)



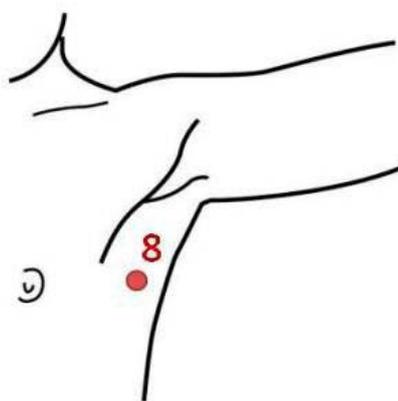
B. LA SECUENCIA

1. Después de repetir 3 veces la afirmación se **continúa repitiendo la frase y haciendo golpecitos** con el dedo índice y medio, sobre los siguientes puntos:
2. Al principio de la ceja, justamente encima de la misma y a un lado de la nariz. Este punto está abreviado **CJ**
3. En el hueso junto al rabillo del ojo. Este punto está abreviado **LO** para el **Lado del Ojo**.
4. Debajo del ojo, sobre el hueso del pómulo. Este punto está abreviado **DO** para **Debajo del Ojo**.
5. En el área pequeña debajo de tu nariz, sobre el labio superior. Este punto está abreviado **BN** para **Bajo la Nariz**.
6. En el mentón, bajo el labio inferior, en la depresión que forma la barbilla. Utilizamos **M** para **Mentón**

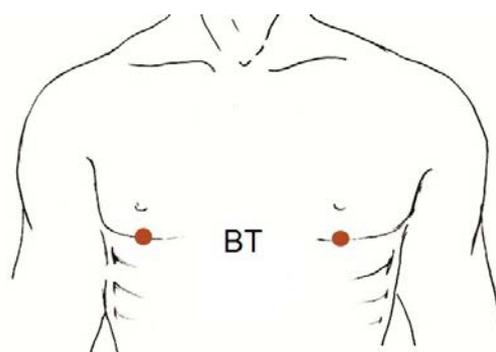


7. El punto en dónde se encuentran los huesos del inicio de la clavícula, y la primera costilla. Para ubicarlo, primero, se pone el dedo en la muesca en forma de "U" entre los dos huesos de la clavícula, arriba del esternón (cerca de dónde un hombre hace nudo a su corbata). Desde esa cavidad en U se mueve el dedo índice abajo (hacia el ombligo) unos 3 centímetros, y luego se lleva ese dedo a la izquierda (o derecha) 5 cm. Este punto está abreviado **C** para **Clavícula**.

8 En el costado del cuerpo, a la altura de la tetilla (en los hombres) o en medio de la tira del sostén (en las mujeres), aproximadamente a 10-15cm abajo de la axila. Este punto está abreviado **BA** para **Bajo la Axila**.



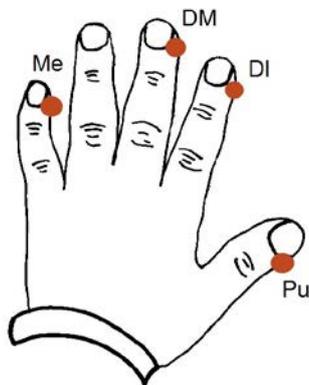
9. Para los hombres, 5 cm. debajo la tetilla. Para damas, dónde la piel del seno encuentra el muro del pecho. Este punto está abreviado **BT** para **Bajo la Tetilla**.



10. Al exterior del pulgar en la base de la uña.
11. Al lado del dedo índice (el lado frente al pulgar) en la base de la uña.
12. Al lado del dedo medio (hacia el pulgar) en la base de la uña.
13. Al interior del meñique (el lado más cerca

dek pulgar) en la base de la uña.

14. El último punto es el Punto Karate.



Observar que estos puntos van en **dirección descendente**, es decir, cada punto que se va a estimular se encuentra debajo del anterior.

Luego de la secuencia continuamos con el **Procedimiento de 9 pasos** (o 9 rangos) que se describe a continuación:

C. EL PROCEDIMIENTO

DE 9 PASOS (o Escalas o Gamut)

Para hacer el Procedimiento de 9 Pasos, primero es necesario ubicar el punto que se localiza sobre el dorso de la mano, entre los nudillos del dedo anular y el meñique, en una pequeña depresión.



Mientras se estimula el punto constantemente, hay que realizar 9 acciones diferentes, una a continuación de la otra sin espacios de tiempo.

Los 9 Rangos son:

1. Cerrar los ojos.
2. Abrir los ojos.
3. Mirar rápidamente hacia abajo, a la derecha, sin mover la cabeza.
4. Mirar rápidamente hacia abajo, a la izquierda,

sin mover la cabeza.

5. Girar los ojos en un círculo en el orden de las manecillas del reloj.
6. Girar los ojos en círculo al contrario de las manecillas del reloj.
7. Tararear 2 segundos una canción infantil (Ej.: Cumpleaños feliz...).
8. Contar rápidamente de 1 a 5.
9. Tararear de nuevo 2 segundos de la misma melodía.

D. SECUENCIA

A continuación se vuelve a repetir la secuencia (2)

Al finalizar se cierran los ojos, se respira hondo y se chequea que pasó con el malestar, dolor o emoción que nos propusimos tratar, teniendo en cuenta la escala de 1 al 10 que evaluamos al comienzo.

De acuerdo a lo que vamos sintiendo, si todavía quedan molestias podemos volver a repetir la técnica.

También podemos tener en cuenta que si durante la realización de la técnica surgió un recuerdo, otro dolor, una emoción diferente, la podemos tomar y trabajar sobre eso que surgió. Recordemos que esta técnica funciona como pelando una cebolla, primero se van mejorando los problemas o dolores que están más a flor de piel, más visibles y en la medida que esa energía va fluyendo, mejoramos de esos síntomas pero pueden aparecer otros problema que es necesario seguir trabajando.

A mbotá mbotá en pocas palabras

Lo primero es memorizar La Receta Básica. En seguida, se aplica a cualquier problema emocional o físico al personalizarlo con una afirmación apropiada de la Preparación y Frase Recordatoria.

Es necesario procurar ser específico siempre que se pueda y esto permitirá llegar a los eventos emocionales particulares de la vida que puedan subyacer al problema. Cuando sea necesario, es importante ser persistente hasta que todos los aspectos del problema hayan desaparecido.

¡Hay que probarlo en todo!

Capítulo 6

TIERRA Y SALUD



El poder curativo de la tierra

Autora: Marcela Bobatto
Eldorado - Misiones - Argentina
Colección de cartillas



Introducción

Desde el comienzo de los tiempos, el hombre y la mujer, utilizaron para cuidarse y curarse de las enfermedades tres elementos de la naturaleza: las plantas, el agua y la arcilla. La eficacia de estos tres elementos sigue vigente en nuestros días.

Desde los comienzos del Movimiento Nacional Laicrimpo estos elementos acompañaron los diferentes encuentros y se multiplicaron talleres considerándolos esenciales para la vida y para la salud de las personas y de las comunidades.

En este capítulo vamos a compartir algunas de las cosas aprendidas y enseñadas sobre "El poder curativo de la tierra" para seguir estimulando el uso de la arcilla, la tierra como posibilidad de prevención y curación de varias dolencias y enfermedades.

También queremos que esta tierra, la Madre Tierra, de la que también somos parte y que cada día se

encuentra más amenazada debido a la concentración en pocas manos, a la contaminación, a la deforestación, a la construcción de represas, sea considerada y defendida en todos sus derechos.

No hay salud si no hay tierra, no hay vida sana sin tierra sana, no hay comunidades saludables sin gozar el derecho a la tierra.

Queremos que siga siendo parte del ARTE de la Salud Integral, donde todos podamos utilizarla colectivamente, con nuestros vecinos y amigos.

La arcilla en la historia

El uso de la arcilla se remonta al comienzo de los tiempos en que el hombre y la mujer ya disponían para cuidarse de una tríada cuya eficacia nunca se desmintió a través de la historia: las plantas, el agua y la arcilla.

No es algo nuevo, desde siempre se usó la tierra para la curación. La tierra es algo vivo. Sirve para la salud de los seres humanos y de los animales.



No hay una sola arcilla, hay varias y dentro de sus componentes encontramos: Sílice, Albúmina, Hierro, Titanio, Calcio, Magnesio, Sodio y Potasio en distintas proporciones según sea la arcilla verde, blanca, marrón, rosa. Sin embargo, estas diferencias no pueden en ningún caso modificar los efectos terapéuticos principales de la arcilla.

El poder antiinflamatorio y cicatrizante se debe a la sílice y la albúmina, cuya proporción es siempre muy elevada sea cual fuere la arcilla. La acción absorbente y antiséptica depende de la figura de sus partículas cuyo tamaño no sobrepasa 1 a 2 micrones, más que la naturaleza de la bioquímica.

¿De dónde sacamos la tierra?

Es necesario **sacar la tierra de un suelo adecuado**, de un terreno virgen. Si es así se puede utilizar la primera cepa.

Si no podemos encontrar un terreno virgen, podemos usar la tierra del jardín de nuestra casa, siempre que no esté contaminada. Tenemos que tener en cuenta de elegir la tierra que no esté cerca de lugares donde quemen pilas, baterías, basurales, haya agrotóxicos.

Si usamos la del patio de nuestra casa debemos hacer un pozo de aproximadamente 30 a 50 cm aproximadamente. Puede ser la tierra colorada, la verde, la negra.

La tierra tiene la energía de las raíces, de los microorganismos. Debemos recoger lo que vamos a utilizar, a envasar. Debemos respetar y cuidar el ecosistema, **cubrir el suelo** de donde sacamos la tierra.

Luego hay que **ponerla al sol** (hasta las 10 de la mañana, o desde las 16 a 19 hs.) aproximadamente 2 horas.

Necesitamos de toda la energía del sol, del aire, de las manos que amasa.

A continuación la **tamizamos con un colador o sedazo**, los grumos que quedan los moliendo con un mortero y luego lo tamizamos, para poder prepararla lo más fina posible.

El **envasado** de la tierra seca se debe hacer en recipientes de barro, o de vidrio o plástico transparente o blanco. Antes de usarla la ponemos media o 1 hora antes al sol.

Podemos asociarla con las plantas, con miel, con jugos de frutas, de acuerdo al gusto y según la dolencia que vamos a tratar.

Las plantas las podemos utilizar secas con tierra seca y guardarlas juntas.

Cuando la vamos a usar, mezclamos la tierra con agua (preferentemente que no tenga cloro), con la propia orina o con una infusión de alguna planta, como por ejemplo romero, menta, manzanilla, caléndula, con el jugo de la cebolla, obteniendo

una mezcla que se pueda aplicar sobre la piel.

A. PARA USO INTERNO

A.1. Propiedades terapéuticas

- Acción antiinflamatoria y cicatrizante, para la mucosa gástrica, entérica y cólica. Calma la irritación y cicatriza progresivamente las mucosas irritadas.
- Acción antiulcerosa, cuando la gastritis o úlceras no son graves.
- Acción absorbente respecto de gases, bacterias y toxinas, para diarreas agudas y crónicas.
- Acción vermífuga, principalmente para oxiuros y áscaris.
- Acción en las dermatosis, catarros y artrosis, equilibrante sobre los trastornos endócrinos porque absorbe y permite la evacuación de muchas toxinas.

A.2. Usos y precauciones

- Si bien todos los tipos de arcilla se pueden utilizar, la **arcilla blanca o caolín**, es la más aconsejable para gastritis, úlceras gástricas o duodenales o para la diarrea.

A.3. Forma de preparación

Se debe utilizar finamente pulverizada, sin granos de arena o partes de arcilla mal triturada y poco pulverizada.

> Preparación del **agua arcillosa**

En un vaso de agua mineral o agua de pozo hervida, se vierte una cucharadita de café al ras de arcilla finamente pulverizada.

Se mezcla muy bien.

Se puede ingerir.

Dosis: 1 cucharadita de café al ras de arcilla es una dosis diaria promedio para adultos.

No utilizar aguas cloradas.

> Preparación del **agua de arcilla**

En un vaso de agua mineral o de pozo hervida se vierte una cucharadita de café al ras.

Se mezcla bien.

Se deja decantar por algunas horas, la arcilla se deposita en el fondo del vaso, en la parte superior el agua constituye entonces lo que se llama el agua de arcilla.



Se debe ingerir lentamente el líquido, para evitar que se mezcle la arcilla decantada con el agua de arcilla.

¿Cuándo tomarla?

En ayunas, media a una hora antes del desayuno. 4 hs después de una comida, o 1-2 hs. antes.

NO TOMAR DURANTE EL TIEMPO DE LA DIGESTIÓN.

Tiempo de tratamiento: 3 semanas, si se necesita más tiempo se alterna con una de descanso, luego recomenzar.

A.4. Contraindicaciones para uso interno

No se debe tomar si hay:

- Tendencia a la oclusión intestinal
- Tendencia al estrangulamiento o hernias.
- Si la alimentación contiene muchas grasas.
- En las primeras tomas de arcilla provocan una disminución de las deposiciones.
- Desde el principio de la cura una constipación que no cede.

B. PARA USO EXTERNO

B.1. Propiedades terapéuticas

- Acción anti traumática, descongestiva, antiinflamatoria en equimosis, contusiones, esguinces. Aplicada como cataplasma de 1 a 5 cm de espesor. Cambiar cada hora la cataplasma.
- No colocar en heridas abiertas, en una equimosis de abdomen, o en quemaduras.
- Acción anti artrósica en el reumatismo crónico, artrosis, osteoporosis, descalcificación, cialgias, neuralgias.
- Calentar al sol o a baño maría y aplicar con un espesor de 3 a 10 cm.

- Calma el dolor, favorece la recuperación de la articulación.
- Acción antiséptica, anti infecciosa, absorbente.

B.2. Usos y precauciones

Para el reumatismo crónico degenerativo, artrosis, descalcificación, osteoporosis, osteomalacia, para dolores articulares: todas las arcillas aplicadas en cataplasma grueso y caliente son igualmente eficaces, salvo la arcilla blanca que es mucho menos activa.

La arcilla verde se utilizará preferentemente (neutraliza y absorbe toxinas) para forunculosis, acné, ántrax, etc.

Para bajar la fiebre, como cicatrizante, para la circulación, las varices, para estética, para limpieza de cutis.

La arcilla es eficaz, pero actúa lentamente. Se aconseja combinar con otras terapias naturales como la fitoterapia, la aromaterapia y la orinoterapia, mejorar la alimentación y realizar ejercicios.

Para reumatismos inflamatorios e infecciosos no se aconseja aplicar arcilla caliente, se puede utilizar fría.

B.3. Modo de aplicación

Con una espátula o cuchara de madera, se extiende la arcilla sobre la zona a tratar.

El grosor varía desde milímetros hasta 6-7 cm de acuerdo a lo que se quiera tratar.

La duración es variable, puede ser de 20 minutos a varias horas.

Puede aplicarse caliente o fría:

La arcilla debe aplicarse caliente para: los pulmones, hígado, riñones, hueso y articulaciones, columna vertebral. No se aconseja aplicar arcilla fría en esas zonas.

¿Cómo calentar la arcilla?

La arcilla se calienta a baño maría, a fuego suave hasta la temperatura deseada y luego se aplica.

La arcilla fría debe aplicarse para: articulaciones cuando están congestivas o cuando hay "rubor, calor y dolor". En heridas o supuraciones crónicas, en traumatismo de abdomen, siempre lejos de la digestión. (3-4 hs. Después de comer). No aplicar la fría durante la menstruación.

B.4. Contraindicaciones para uso externo

Existen escasas contraindicaciones verdaderas de arcilla para uso externo:

- Malestar indefinible persistente.
- Cansancio importante y duradero.
- Irritabilidad, nerviosismo, insomnio que no cesan al cabo de algunos días.
- Infección o herida abierta de la piel.

Bibliografía

- Memoria de talleres y encuentros "La salud en manos de la comunidad", Provincia de Misiones.
- Memoria talleres de encuentros "Laicrimpo Salud"
- La arcilla y su salud. Robert Masson.

Barro Vida

Autora: Ines Ferl
Eldorado - Misiones - Argentina



Introducción

Barro Vida nace en el 2003, a raíz de un proyecto comunitario con mujeres de los barrios de Eldorado- Misiones. Conté con el apoyo de Cáritas en sus inicios, donde conocí a Gerardo Segovia quien nos acompañó en esta experiencia-vivencia con el "Barro que es Vida".

Este fue un espacio de encuentros, especialmente con mujeres, donde aprendieron a modelar sus vasijas, ollas de barro y otros utensilios de uso cotidiano, donde además se fortalecieron con el trabajo colectivo desde la recolección de las arcillas, preparación de la pasta para modelar y las cocciones en horno a leña, que fueron los momentos más importantes. En esas horneadas compartían sus experiencias y vivencias, apoyándose unas a otras.

LAICRIMPO

Participé como tallerista en varios LAICRIMPO entre los que puedo mencionar las que tuvieron lugar en las provincias de Formosa, Misiones (Eldorado, Montecarlo, Capioví), Entre Ríos y Tucumán.

En estos talleres trabajamos con la arcilla-ñaú (barro en guaraní), donde nos ubicábamos formando un círculo que es símbolo de reciprocidad y solidaridad. "Junto con el Barro nos formamos y transformamos constantemente... Nos conectamos con la Naturaleza... Con nuestro Ser... Flui-mos... Interactuamos... Nos Sanamos"

Preparación del Barro

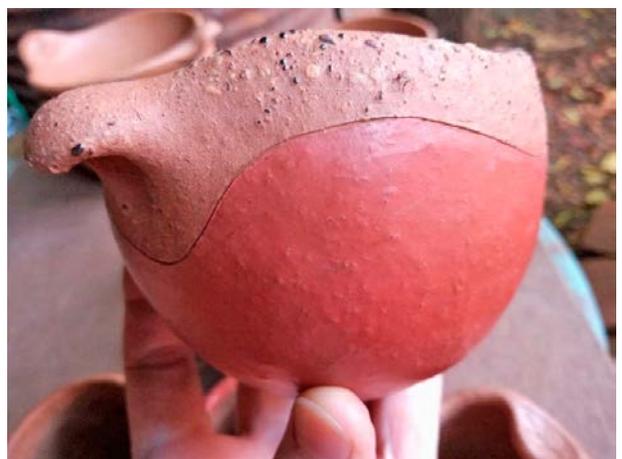
Mezclamos las distintas arcillas, plásticas y menos plásticas, junto con arena mediana o chamote mediano y talco industrial que serían los antiplásticos, los cuales conforman la mezcla en un 30%. Con esto mejoramos la trabajabilidad y la plasticidad de las arcillas.

De estas arcillas mencionadas, en Misiones podemos encontrar las de color gris, negro y amarillo, con elevado contenido de óxido de hierro. Estas vitrifican a baja temperatura, es decir, logran dureza a los 800° C.

Técnicas

Las técnicas utilizadas son las de el rollo achatado y superpuesto, que fueron utilizadas por los guaraníes. Se comienza el modelado sobre la mano y se van superponiendo los rollos achatados hasta lograr la forma deseada.

Aún estando húmedas las vasijas, se aplica el engobe, que son arcillas coloreadas, las cuales dentro de la cultura guaraní eran de color rojo, crema y marrón. Y para realizar el bruñido, con el cual se logra impermeabilizar las vasijas y dar cierto brillo y acabado, la pieza debe estar en estado semi seco



(dureza de cuero) utilizo como bruñidor una piedra semidura o pueden ser estecas u otros objetos.

Cocción

Una vez terminadas las piezas, estas se someten al proceso de cocción en horno a leña.

En lo personal, utilizo el horno *Condorhuasi* que es de tiro ascendente, circular, construido con un tambor de 220lt y revestido con ladrillos refractarios cuya tapa también se realiza con estos ladrillos. También se pueden construir hornos con ladrillos comunes, utilizando para las juntas arcilla y tierra con aserrín o cenizas.

Antecedentes Históricos

Las vasijas y cuencos en la cultura preguaranítica y la cultura guaraní tenían sus bases redondas. La circularidad estaba asociada a la espiritualidad, a la Tierra... Todos los antiguos centros ceremoniales eran circulares.

La cerámica surge como consecuencia del labrado de la tierra, para almacenar los granos. En la actualidad, los guaraníes siguen modelando las pipas *petyngua*, que son de uso ceremonial. Son escasas las comunidades donde se modelan las piezas utilitarias de uso cotidiano. Las cocciones las realizan en fogones a cielo abierto.

La Cura con Arcilla

Consisten en el uso externo de la arcilla como cataplasma o empasto aplicada sobre la piel, articulaciones, dolores reumáticos, huesos, etc.

Esta contiene sílice y alúmina entre otros minerales, que poseen un efecto antiinflamatorio y cicatrizante. Preferentemente, se recomienda el uso de la arcilla verde.

Aplicar caliente o tibio sobre: pulmones, hígado, riñones, corazón, los huesos, las articulaciones, vertebras.

En el caso del uso interno, se utiliza el caolín o la arcilla blanca que también se aplica en seco sobre la piel o zonas inflamadas.

La modalidad de ingerir el caolín es la siguiente: media hora antes del desayuno se beberá un vaso de agua al que se le agrega un cuarto de cucharadita de té de caolín, revolver, dejar decantar un minuto o mas y se beberá el agua lechosa. Se realiza la cura de arcilla un par de semanas.

Además, la arcilla sirve como desintoxicante.

También se puede emplear para descontaminar el agua cuyo proceso consiste en:

Primera etapa: Si es agua clarificada, agregar seis gotas de lavandina por litro de agua. Dejar media hora para que el cloro haga su efecto. Utilizamos envases de plástico transparente o vidrio, los cuales debemos agitar para que el cloro se mezcle con el agua.

Segunda etapa: Como adsorbente de metales pesados y óxidos o sales, utilizamos caolín o arcilla blanca. Añadimos 150 miligramos de caolín por cada litro de agua a tratar o descontaminar (la punta de una cucharadita de café). Y se vuelve a agitar para mezclar con el agua. Se deja reposar hasta que clarifique el agua y poder utilizarla. Y la parte de abajo donde sedimenta el caolín se tira, ya que el mismo al adsorber los metales pesados y venenos, los deposita en el fondo de la botella.

Conclusión

Agradezco el haber podido participar de estos Encuentros Laicrimperos, donde intercambiamos nuestros saberes y haceres, para mejorar nuestra salud y la de la comunidad, con una mirada mas integral, donde comprendemos que formamos parte de un Todo.

Capítulo 7

SALUD, EDUCACIÓN Y ARTE



Arte terapia

Autora: Patricia Blatter
Puerto Iguazú - Misiones -Argentina



Introducción

Un espacio para conectarse desde el arte y descubrir elementos para trabajar internamente lo que se está viviendo desde las emociones y se expresa por los colores

Aprendizaje: lo recibí en los distintos espacios de trabajo con mujeres y en Talleres de Crecimiento personal.

Lo propuse en el Laicrimpo de Tafi del Valle y en un Laicripito Misionero en las ciudades de Capiovi y de Oberá.

Desarrollo del Taller

1. Presentación de Nombre y lugar. ¿Qué le atrajo hacer este taller?

2. Propuesta de conexión grupal para ponernos a compartir el tiempo del taller bailando la danza circular Menusis:

<https://www.youtube.com/watch?v=HoFMGiM-kD1I>

Centro con un mandala, y una vela.



Esta experiencia también permite vivenciar el arte corporal como terapéutico. Las danzas circulares son de sanación y contención comunitaria

Pintar mandalas es una de las múltiples técnicas de relajación orientales. No requiere conocer una disciplina. Al ser una expresión del alma, armoniza nuestro mundo interior. Es un método de relajación y concentración. Ayuda a nuestro bienestar emocional. Pintarlos tiene fines terapéuticos y los colores que se utilizan tienen su significado. Un mandala es un círculo con formas geométricas. Se lo denomina "círculo mágico".

Las emociones van haciendo su proceso y al dibujarlos y colorearlos se activan mecanismos físicos, mentales y psicológico.

Hacerlo, es una forma de recuperar la calma interna y la tranquilidad. También es beneficioso para la coordinación, la expresión y el desarrollo mental. Al estar concentrado en esa pintura y dejarse invitar por los colores, despiertan los sentidos y la intuición.

Es muy recomendable para mantener la mente activa y la concentración en los adultos mayores. Como también es bueno para que los más pequeños empiecen a coordinar, conocer la vista, las manos y los colores.

Es una actividad que no requiere mucho esfuerzo ni conocimientos especiales. Sólo hay que dejarse llevar y pasar un rato con uno mismo y divertirse creando.

La propuesta es pintar mandalas con colores o con distintas técnicas incorporando elementos de la naturaleza, lanas, semillas, hojas y flores desecadas, etc.

Se preparan distintos rincones para que puedan elegir los materiales con los que quieran trabajar. Variedad de mandalas impresos. Música instrumental de fondo.



4. Momento de compartir. Los Colocamos a todos en el centro y cada uno fue contando como se sintió al hacerlo y como se dejó llevar para darle vida.

Aporte del significado de los colores

Cuando decidís pintar un mandala, vas eligiendo los colores que más te gustan o los que en ese momento te inspiraron. Pero esto no es al azar, las emociones van mutando por eso es importante conocer el significado de cada uno de ellos.

Violeta: Si elegís este color, es el de la espiritualidad, tu conexión con lo trascendente.

Verde: Es el color del corazón, de tu conexión con lo afectivo. Es el equilibrio, la naturaleza, el crecimiento, rejuvenecimiento y estabilidad.

Rosa: es el color que refleja la calma, exquisitez, amistad, gratitud, sensibilidad y buen humor. Este color simboliza la delicadeza y dulzura.

Rojo: Representa la vida y energía pura. Te conecta con tus raíces, tu tribu, tu familia, tus ancestros. También es pasión, fuerza, valor..



Azul: Representa nuestra capacidad de hablar, decir, expresar. Es expresión del chacra garganta. Este color transmite serenidad, armonía, libertad, verdad.

Amarillo: Transmite alegría y optimismo. Además, energía, felicidad, inteligencia e innovación. Nace de nuestro centro de poder. Del Chacra del Plexo solar.

Naranja: Es un color que simboliza salud, movimiento, fraternidad, vitalidad y éxito, la creatividad, optimismo, calidez y el entusiasmo. Nace del chacra del jara. Nos conecta con nuestra sexualidad

Gris: Es un color que refleja lo formal, la seriedad, elegancia y orden. También lo sombrío y la tenacidad.

Blanco: Es un color limpio y claro que también significa longevidad y optimismo.

Negro: Es misterio, profundidad, receptividad, independencia, silencio y poder.

Después de recibir este aporte, nos tomamos unos minutos para mirar nuestro mandala y reconocernos desde los colores teniendo en cuenta lo que estamos viviendo en este tiempo.

Elegimos un compañer@ y compartimos lo reflexionado. Nos disponemos a recibir este compartir.

Pasamos a otro momento donde trabajamos con lanas aprendiendo a diseñar Ojos de Dios.

Es una de las artesanías más típicas de los indígenas. Simboliza los cinco puntos cardinales del indígena; Norte, Sur, Oriente y Poniente; arriba y abajo. Los colores del Ojo de Dios, simbolizan el poder y sirve para ver y entender las cosas desconocidas.

Según la leyenda, uno de los dioses que formo al mundo, vio a través de un **Ojo de Dios** todo lo que estaba dentro de la tierra y por encima de ella.

Es costumbre colgarlas sobre la cuna de los bebés como protección.

Biodanza

Autora: Ana Rita Pagura Alegria,
Luz Marina Honores y Graciela Nivoli



Introducción

Biodanza significa danzar la vida, ser protagonista de la propia existencia, expresándolo mediante el movimiento sentido que es la danza. Constituye un nuevo paradigma para las ciencias humanas. Sitúa el respeto a la vida como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos.

“La Biodanza se sitúa en el área de la reeducación afectiva, donde el encuentro desempeña una función de fortalecer elementos para la cura de enfermedades de la civilización-el ser humano retorna a los instintos, la emoción y sentimientos integrados de acción, alcanzando la amplificación de la conciencia.” (María Lucia Pessoa Santos)

Es ciencia, arte, amor, trabaja sobre la parte sana de las personas. La Biodanza nos invita a salir del estilo de vida alienante y entrar en la plenitud existencial, donde el encuentro humano es muy importante para poder descubrir nuestra identidad. Cada encuentro con el otro, nos trae noticias de nosotros mismos, **siempre es con otros**, en cada encuentro puedo registrar que me sucede, que siento, en que parte de mi cuerpo se imprime lo vivenciado y de esta manera ir conociéndonos.



Así sentir, darse cuenta y responder orgánicamente de forma integrada y coherente, conforma el ciclo de aprendizaje y consolida el proceso de transformación existencial. De esta manera el participante de este abordaje tiene como resultado práctico en su vida, el desarrollo de sus potencialidades, el poder conectarse con el deseo de vivir, con la alegría y alcanzar una armonía interior que irradia en la convivencia diaria, en el trabajo, en el estudio y en las relaciones interpersonales.

La Biodanza ve el desarrollo de los potenciales genéticos, la expresión plena de la identidad y la profundización de la conciencia de si mismo y la restauración de la autoestima como base para la renovación y rehabilitación existencial.



La Biodanza fue creada en la década de los sesenta, por el antropólogo chileno **Rolando Toro Arana**. Que la define así: "Biodanza es un sistema de integración y desarrollo humano, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. Su metodología consiste en inducir vivencias a través de la danza, música, canto y ejercicios de comunicación y encuentro en grupo. Los ejercicios están sistematizados en función de un modelo teórico y práctico."

En el comienzo Rolando Toro trabajó con grupos vulnerables, como son las personas con algún padecimiento psiquiátrico y los niños alojados en instituciones, fue experimentando con diferentes músicas, danzas y registrando el impacto que ellas producían.

Más tarde incorporó de diferentes disciplinas danzas, movimientos, posturas que llevan a integrar el pensar con el sentir y el hacer. Creando de esta manera un sistema que actualmente se practica en el mundo entero.

Este sistema requiere de un proceso a lo largo del tiempo y de una regularidad en la práctica, para que, mediante el registro personal, se vaya

dando un cambio de mirada hacia uno, el otro y la naturaleza. **Todas las acciones de Biodanza se orientan en resonancia con el fenómeno profundo y conmovedor de vinculación.** Esta es una de las funciones más evolucionadas que puede tener el ser humano.

Biodanza y Laicrimpo

El 4 de Noviembre de 2016 fuimos invitadas por Cristina Ruiz para dar una clase en el Hipódromo de Rosario - Provincia de Santa FE.

Nosotras: Ana Rita Pagura Alegria, Luz Marina Honores y Graciela Nivoli, nos conocimos en la Escuela de Biodanza de San Antonio de Areco.

Nos unió el interés común tanto por mejorar nuestra propia vida, como el hacer talleres, encuentros, seminarios para formarnos y llevar esta propuesta a la comunidad, ya que valoramos a Biodanza como una herramienta de transformación personal y social, que posibilita el entramado de las redes.

Ese día de sol pleno, a medio día, la apertura del encuentro se hizo con la ceremonia de la Pachamama. Fue el inicio del encuentro y lo que posibi-

litó la integración de más de doscientas personas allí presentes. Para nosotros fue una experiencia increíble ya que nunca habíamos facilitado una clase para tantas personas.

Y así con rondas, caminares, juegos, conexión de manos y miradas fuimos dando paso a momentos más íntimos y sensibles.

Nos fuimos encontrando de a dos, cuatro, seis y más... construyendo la trama o red entre todos.

Luego vino La Ronda de las Transformaciones y con ella aprendimos que siempre que abrimos o cerramos espacios debemos hacerlo pidiendo permiso con cuidado y amorosidad.

Concluimos con la Ronda Final experimentando que todos somos uno y allí radica nuestra fuerza en la solidaridad y empatía.

La ausencia de palabras y con las músicas adecuadas se fue dando paso a la VIVENCIA. Que es un instante intensamente vivido.

Nos acompañaron las siguientes músicas:

- Sera Posible - Ruben Rada
- Caminando por la calle - Gipsy King
- No me arrepiento de este amor - Gilda
- Rabo de Nubes y Gracias, Gracias - Omara Portuondo
- La Belleza de la Trama - Jorge Drexler
- Color Esperanza- Diego Torres
- Somos Uno - Abel Pintos

Sonidos vocales sanadores

Autores: Fabiana Martino y Marcelo Sauro



Introducción

Desde el 2013 al 2019 participamos de diferentes módulos, completando el Curso "Sanación con la Voz", en la Escuela Arco Iris de Sonido Sagrado dirigida por Laura Abel, Paraje Las Golondrinas, Chubut, Argentina.

En tiempos antiguos se hablaba de energía como sonido. El poder creativo y el uso de la vibración para la sanación fue conocido por muchos pueblos antiguos: Egipcios, Persas, Chinos, etc.

El sonido primordial AUM, OM, AMEN, sonido de la vibración de todo el universo. Desde ese punto de partida la vibración sutil es la que ordena el sistema, crea, y logra la manifestación.

Todo está en vibración. Todo es energía, vibración, luz, sonido. Podemos con la voz intencionar el sonido, direccionarlo. Nuestra voz, un instrumento de transformación que puede producir cambios sutiles en nuestros órganos, centros de energías y campo electromagnético. Podemos por medio del sonido intencionado tratar de generar armonía donde hay desarmonía.

"El sonido puede activar y restaurar la armonía dentro del cuerpo físico y Psico-Espiritual, transformando y elevando nuestra conciencia.



Quando estamos afinados con nuestra esencia interior, con el corazón y el alma, estamos a la vez afinados con la vibración del universo" (Laura Abel)

Desarrollo del Taller

Durante diferentes Laicrimpos: Capióví - Misiones, Tafí del Valle - Tucumán, Paraná- Entre Ríos hemos compartido dos técnicas: El toning o entonación y el canto del nombre.

Antes de describir cada una, queremos mencionar algunos aspectos a tener en cuenta, a modo de prepararnos para ser un mejor instrumento.

- El sonido tiene un efecto muy poderoso sobre el cuerpo: su energía vibratoria penetra, masajea y desbloquea al nivel emocional y físico.
- Ser consciente de que somos instrumento. No

somos nosotros quienes cantamos sino que se canta a través de uno.

- Ser respetuosos, alegres y agradecidos del encuentro que se genera con Otro.
- Antes de entonar, tomar unas respiraciones, cantar el Om, realizar nuestros pedidos a los seres del sonido, seres de luz, abandonar todo interés personal, anclarnos en el corazón de la tierra, en nuestro corazón y en el cielo de manera de poder ser un mejor canal, con los menores bloqueos posibles.
- Cuando entones, deja fluir. Deja salir, no es necesario marcar o dirigir mentalmente un ritmo, una frecuencia, una dicción. Sólo relájate y deja salir los sonidos. Déjate ir. No hay juicio, errores. Sé espontáneo.
- Podemos realizar la práctica de sentados o parados manteniendo nuestra columna derecha y flexible.
- Luego de recibir el sonido, darnos un momento de quietud y comenzar a movernos o masajearnos.
- Siempre al final agradecer al Ser a quien cantaste y a todos los seres presente.

Las técnicas propuestas son de auto-canto pero podemos también practicarla para con otros.

El toning

El toning o entonar, basado en Jonathan Goldman. La misma consiste en entonar un sonido vocal en un periodo de tiempo, en forma sostenida, con el fin de restablecer el equilibrio a cada centro de energía.

A saber, el sonido para cada chakra es:

1. Muladhara o chakra raíz : **a/oh** (grave)
2. Swadistana ó chakra sexual : **uh**
3. Manipura o plexo solar : **ou,**
4. Anahata o chakra cardiaco : **ah,**
5. Vishuda o chakra garganta: **ai,**
6. Ajna o chakra del entrecejo: **ei,**
7. Sahasrara o chakra corona: **ii.**

Al termina, reiniciar con un **Om** y luego repetir varias veces cada vocal hasta sonar con mayor claridad (Luz).

El toning nos ayuda a liberar memorias, dolores, emociones reprimidas, atrapadas en los tejidos. Nos ayuda a equilibrar los centros de energía, favorece la expresión, nos conecta con el poder de auto sanación, aquieta la mente.

El canto del nombre

La otra técnica que hemos compartido y que es ancestral de diferentes culturas es **el canto del nombre**, sobrenombre o apodo con que se sienta más identificado.

Podemos cantarnos a nosotros mismos o puede ser a otra persona. Puede ser grupal, cantándole varios a una persona. Se sugiere que la persona a quien se le va a cantar este en el medio del grupo y puede estar sentado.

La persona que va a recibir el sonido, dice que nombre quiere que se le cante. Puede ser el actual, el sobrenombre o quizás como le hubiese justado llamarse.

Se entona el nombre, dejando salir libremente, espontáneamente, repetimos y repetimos hasta sentir que es suficiente. Quizás en algún momento se siente la necesidad de sólo entonar las vocales del nombre. No hay tiempo estipulado. Sólo sentir en común y resonancia.

Ej: Fabiana fabiaaana.faabbiiiiiaan-naaaaa,aiaa,aaaiiiaa,aaaaiiia.....

Ahora queda experimentar. Quizás sea de utilidad registrar, escribir y/o dibujar las sensaciones, visualizaciones, informaciones recibidas en la sesión.

Cada taller compartido fue muy participativo, interesante y singular.

En el Laicrimpo de Entre Ríos, fue un laicrimpo sonoro, muchos grupos trabajaron terapias de sonidos y en los momentos centrales compartimos sonidos vocales e instrumentales.

El Laicrimpo es un canto permanente a la vida con la generosidad, amor y salud.

Consideramos que es un elemento fundacional, fundamental y sencillo de aplicar que puede generar grandes beneficios para todxs.

Educación y comunicación popular y comunitaria a través de la estrategia niño/a a niño/a

Autor: Jorge Quizhpe
Cuenca - Ecuador



Introducción

A partir del año 2004 comenzamos a participar, desde Cuenca, Ecuador en los Encuentros del Movimiento Nacional de Salud LAICRIMPO. En el XX Encuentro en Formosa presentamos la experiencia **de niño a niño**.

¿Qué es Niña/o a Niño/a?

Niña/o a Niño/a es una manera de enseñar sobre la salud de los ecosistemas a través de estimular a las niñas/os a participar activamente en el proceso de aprendizaje y poner en práctica lo que han aprendido.

¿Qué pueden hacer los niños/as?

Las actividades Niña/o a Niño/a han demostrado, a través del mundo, que los niño/as pueden cuidar, defender y mejorar su propia salud la de otros y la salud de la Madre Tierra.

- Cuidando a sus hermanos y hermanas menores y a otros niños pequeños de la comunidad. (Niño/a a Niña/o).
- Influenciando a otros niños/as, especialmente aquellos con menos oportunidades y educación. (Niñas/os a Niños/as).
- Difundiendo las ideas y mensajes sobre salud de los ecosistemas dentro de su propia comunidad. (Niñas /os a Comunidad).
- Los niños/as al dar información a las niñas/os de su escuela contribuyen a mejorar la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje. al utilizar nuevas formas de enseñanza que vuelven al aprendizaje más interesante y más efectivo, desarrollan destrezas y conocimientos que están directamente relacionados con las necesidades y el "mundo" de los niños/as. (Niña/o a Escuela).
- Compartiendo la información con sus familias (Niñas/os a Familia).

El Proceso Educativo En El Enfoque Niña/o A Niño/A

Los mensajes y contenidos trabajados con los/as niños siguen un proceso educativo que contempla 6 etapas:

identificar el problema: esta es una etapa de partida, consiste en reconocer el problema con el cual se va a trabajar. realizar la selección y reflexionar con los niños a base de juegos de diagnóstico, encuestas, adivinanzas, rondas, etc.

Aprender más: reconocer el problema partiendo desde el criterio de la comunidad y adquiriendo conocimientos científicos.

Discutir lo aprendido: realizar reuniones para retroalimentar los conocimientos.

Plan de acción: organizar las actividades, los recursos, y el tiempo necesario para realizarlos. elaborar un listado de las posibles acciones para enfrentar el problema.

Ejecución: poner en práctica lo anteriormente planteado.

Evaluación: valorar el impacto de las actividades y ver cómo están contribuyendo para el cumplimiento de los objetivos.



¿Cómo pueden los niños/as difundir los mensajes?

Investigando en la comunidad, escribiendo y relatando cuentos, discutiendo juntos, realizando experimentos y demostraciones, realizando campañas en la escuela y en la comunidad, presentando obras de títeres, de teatro, rondas, cantos, bailes, exponiendo periódicos murales, haciendo pinturas y carteles, escribiendo grafitis, dibujando murales, observando, registrando, describiendo, midiendo, comparando el antes y el después. en fin, pueden hacer miles de cosas, sólo se trata de dejar que su imaginación vuele libremente...

Taller de Esperanza y Alegremia

Autora: Sandra Isabel Payán Gómez
Formosa - Argentina



Introducción

Este taller es una de las maneras de compartir la propuesta pedagógica Esperanza y Alegremia.

El primer taller de Esperanza y Alegremia que vivenció, sucedió en Cuenca, Ecuador, en la II Asamblea Mundial por la Salud de los Pueblos realizada en julio del 2005, y fue facilitado por Julio Monsalvo. Desde ese entonces, he tenido el privilegio de compartir y facilitar muchos encuentros y talleres de Esperanza y Alegremia en diversas oportunidades, incluyendo el LAICRIMPO.

Así como suele suceder en espacios de educación popular y salud integral, estos talleres están llenos de abrazos, risas, saberes, sentipensares y propuestas. En los LAICRIMPOS, el taller de Esperanza y Alegremia se nutre de la libertad y la solidaridad de la salud popular, y se enriquece de la fiesta de saberes y haceres compartidos.

La salud es Alegremia, una propuesta pedagógica de origen popular

Esperanza y Alegremia es una propuesta pedagógica para la promoción de la salud de los ecosistemas, que nace de la sabiduría popular y que se vivencia desde la singularidad de cada territorio.

Se comparte en muchos países de nuestra Casa Grande, acompañando procesos de educación popular y de salud integral. Y se desarrolla con diversas metodologías y maneras de expresión.

En general, esta propuesta pedagógica llega a cada lugar, con la semilla de su historia: "La Historia de la Alegremia". Un relato que ha sido transmitido de forma oral y escrita, originariamente, por uno de sus protagonistas: el médico sanitarista y viditante de la salud de los ecosistemas, Julio Monsalvo. A continuación, una de sus narraciones de esta historia-semilla:

"En la primavera de 1996, un grupo de doñas

campesinas del Norte Argentino, conversaban acerca de qué cosas son realmente las "necesidades básicas", pues no estaban conformes con lo que escuchaban por radio acerca de las últimas cifras de las NBI (Necesidades Básicas Insatisfechas).

- *Lo básico es lo básico, lo esencial, lo que no puede faltarle a nadie, no puede ser un número.*

De la reflexión de las doñas, surgió lo que consideraban necesidades básicas... Mágicamente todas comenzaban con la letra "A": Aire, Agua, Alimento, Albergue, Amor.

- *¡Gracias a Dios que vivimos en el campo! ¡qué lindo Aire que respiramos! Nada que ver con la ciudad, con humos, olores, ruidos...*

- *Si Dios nos envía el Agua de lluvia que es pura, ¿por qué tenemos que hervirla o ponerle cloro?... ¿Quién la contamina?*

- *Nosotras queremos que nuestros Alimentos sean sanos, que sean para nuestra salud. Por eso no usamos venenos y a los animales les damos alimentos naturales. Sin embargo, ese señor que compró ese campo grande para poner una arrocería, fumiga con una avioneta y nos envenena el suelo, mata nuestras plantas, a los chicos les salen granos, los abuelos tienen tos...*

- *Necesitamos un Albergue digno, que nos Abrigue, donde podamos vivir en familia.*

- *¿Quién puede vivir sin Amor? El amor es necesario para vivir... en la pareja, en la familia toda, entre vecinos...*

- *Y si todo esto estuviera bien, ¡qué salud que tendríamos!*

Y la "conversa" entra en otra fase... ¡Reflexionar acerca de la salud! Comenzaron cuestionando que la salud sea un "estado de normalidad", medido por esos análisis de laboratorio que hablan



que todo está bien si la glucemia o la colesteroemia o lo que sea, se halla entre valores mínimos y máximos.

- Eso no puede ser, así como hay enfermedades que son muy leves y otras más graves, la salud puede ser cada vez más linda, más saludable.

De esta manera, como una travesura, surge esta nueva palabra: "Alegremia", alegría que circula por la sangre."

Su relato continúa con nuevas protagonistas, cuando al compartirse, se van proponiendo otras "A", como por ejemplo: Arte en la provincia del Neuquén, Aprendizaje en los Andes colombianos, Amistad en la provincia del Chaco y Armonía en Medellín, Colombia.

A finales del 2003, la Revista "El Médico" de Argentina, publicó la Historia de la Alegremia, la cual llegó a Ecuador. Patricio Matute, un comunicador trabajando en la Fundación Niño a Niño, de la ciudad de Cuenca, propuso a las y los docentes de seis escuelas, que trabajaran cada "A", con las niñas y los niños.

En junio de 2004, se celebró en Cuenca un encuentro del Frente Nacional por la Salud de los Pueblos, que fue inaugurado con una marcha de esas escuelas, en la que con batucadas, disfraces, pancartas y diferentes expresiones artísticas, manifestaron sus propuestas acerca de cada una de las "A". Las y los docentes de muchas escuelas se entusiasmaron y decidieron proponer esta actividad en sus escuelas como proyecto educativo "Esperanza y Alegremia".

En julio de 2005, en el marco de la II Asamblea Mundial de la Salud de los Pueblos celebrada en Cuenca, se llevó a cabo el Foro Global de la Niñez Esperanza y Alegremia, en el cual partici-



paron las más de 60 escuelas de las provincias del Azuay, del Cañar y de Guayaquil que incorporaron este proyecto, junto a participantes de la Asamblea de diferentes países.

La Alegremia llega entonces a diferentes territorios del planeta, contagiando esperanzas e impulsando acciones que cuidan la vida desde la concepción de salud integral.

La Alegremia es una idea fuerza que despierta la creatividad en diversos ámbitos. Sabemos de muchas iniciativas, tales como obras de teatro, títeres, canciones, pinturas, formación de clubes y programas de radio.

La definición de las mujeres campesinas de salud como Alegremia es expresión de la sabiduría ancestral presente en todos los Pueblos. La claridad y fuerza de esta definición, acompaña, estimula y alienta inmensidad de procesos locales que promueven el Buen Vivir de las comunidades.

Si la salud es Alegremia, entonces la salud no se controla, sino que se acompaña; no es un estado definitivo, sino un constante caminar en relación con todo el ecosistema; no depende de una sola variable, sino que emerge de la integralidad de



TALLER de Esperanza y Alegremia en el 29º LAICRIMPO, Santiago del Estero, 2019

condiciones de vida buena y digna; no se impone o decreta desde el exterior, sino que nace de darnos cuenta de los propios dones, saberes, poderes y vínculos.

Taller de Esperanza y Alegremia; sin recetas ni protocolos, hacia el sentimiento de pertenencia a la vida

La invitación del taller de Esperanza y Alegremia es a reflexionar colectivamente sobre las necesidades esenciales para vivir, identificadas por las mujeres campesinas como las "A": Agua, Aire, Alimento, Albergue/Abrigo, Amor, Arte, Aprendizaje.

Se propone trabajar las siguientes consignas, para luego compartir las ideas y sentimientos que se generen, y acompañar las acciones propuestas para el cuidado de cada "A":

- ¿Cómo nos sentimos siendo "A"?
- ¿Qué tiene que ver cada "A" con nuestra vida?
- ¿Cómo está cada "A" en nuestro ecosistema local?
- ¿Qué podemos hacer para cuidar cada "A"?

En el taller, se suele compartir la "Canción de la Alegremia", creación colectiva de niñas, niños y jóvenes de 10 a 17 años de edad, en talleres del Proyecto Rural "Descubrirse al paso" del Cruce Viejo, Puerto Tirol, Chaco, Argentina. Esta es su letra:



Canción de la Alegremia

*Del Amor venimos
y al Amor nos vamos,
de la nada a todo,
somos unidad.
Si ríes yo río,
si cantas yo canto,
ya no estás más solo
conmigo estarás.*

*Aire que respiro
y yo no te veo,
como un remolino
por mi cuerpo vas.
Queremos trabajo
para nuestra gente,
sin humos dañinos,
sin contaminar.*

*Agua en mi cuerpo
agua en la Tierra,
el agua es tesoro
de la Humanidad.
Si el Agua es pura
seremos pureza,
cuidando del Agua
me han de encontrar.*

*La Epidemia de Alegremia
contagiándonos está
con las A de la Esperanza
no hace falta vacunar (Bis)*

*Alimento bueno
que nace en la Tierra,
placer en mi boca
y vida me da.*

*Primero la siembra,
después la cosecha,
si lo hacen tus manos,
¡más rico será!*

*Abrigo es mi pueblo,
la casa en que vivo,*

*también es la manta
que me da calor.
Pero hay algo amigo
que me quita el frío:
es tu abrazo tibio
que me trae el Sol.*

*Es Arte divino
la Naturaleza
y yo formo parte
de esa creación.
Y sueño colores,
bailes y poemas
que cantan la Vida
desde esta Canción.*

*La Epidemia de Alegremia
contagiándonos está
con las A de la Esperanza
no hace falta vacunar (Bis)*

Música disponible en: http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/cancion_de_la_alegremia.html

Esperanza y Alegremia propone asumir la investigación local como base de todo proceso educativo e invita a sumergirnos en la necesaria aventura de pensarlos y sentirnos por nosotros mismos.

Esta propuesta tiene como propósitos recuperar nuestro sentido de pertenencia a la Naturaleza, conocer los componentes del ecosistema local y planificar y ejecutar participativamente acciones para la salud integral.

La Esperanza y la Alegremia como camino y como horizonte

El concepto de salud que emerge del sentimiento de pertenencia a la vida, es decir, del paradigma cultural biocéntrico, es la salud integral o salud de los ecosistemas o salud de las relaciones, de todos los seres con sí mismos y entre sí.



Las acciones desarrolladas en el ámbito de la propuesta pedagógica Esperanza y Alegremia, tienen como propósito la promoción de la salud de las relaciones, y como horizonte la construcción del paradigma cultural biocéntrico.

Nuestro hacer tiene la posibilidad de transformar el mundo al que le pertenecemos. Por eso nos acompaña la alegría y la esperanza de saber que desde nuestros sueños íntimos, nuestras actitudes cotidianas y nuestras formas de organizarnos en comunidad, estamos formando parte del amanecer de mundos mejores.

Investigación en seres humanos “en manos de la comunidad”

Autores: Oraldo Manuel Llanos y Andrea Bobatto



Introducción

La investigación en el ámbito de la salud es fundamental para poder mejorar la vida de las personas, no obstante esta idea dista de estar exenta de conflictos e incluso algunos graves.

Se acepta en general que la investigación en salud donde participan seres humanos ha mejorado muchísimo en los últimos tiempos tanto en aspectos metodológicos, seguridad, como en la mirada desde los derechos humanos; esto nos compromete a seguir adelante para que la comunidad pueda participar plenamente de estos procesos. Un posicionamiento importante es que la comunidad no solo debe ser participada de las propuestas, metodología, riesgos y beneficios, publicaciones, etc. sino que las investigaciones surjan y se impulsen desde la comunidad actuando como elemento central dado que el resto de los intervinientes son subsectores que dentro de ella misma aglutina, cuando esto no ocurre encontramos situaciones desastrosas que no solo se daban antes de Nuremberg sino hasta hoy mismo, en ese sentido podemos hacer una breve

mención a algunos de estos casos por demás conocidos y algunas ideas de cómo seguir que hemos podido recoger en nuestro camino.

Desarrollo

En mi caso el acercamiento a estos temas se dio por mi actividad en los equipos de salud, participando de investigaciones en los servicios de salud, tanto en la institución como en el territorio, fui viendo cómo se fue cambiando desde una participación mínima en un consentimiento informado al intento, en algunos casos muy débil, de que se incorporen personas de diversas disciplinas, pertenencias, cosmovisiones al proceso. Este es un camino difícil porque entre otras cosas el tema investigación no es muy atractivo en términos generales, se entiende poco incluso en el personal de salud, menos en el periodismo y casi nada en los decisores políticos.

Por lo que en definitiva la “comunidad” queda como una idea abstracta, poco operativa, eso sí que queda bien nombrarla pero que no moleste. Existen espacios de reflexión en organismos na-

cionales e internacionales que ocasionalmente toman el tema proponiendo metodologías de involucramiento, pero quedan cortas al estar la misma comunidad dormida, viendo tv o el celular y no entendiendo que el Dios ciencia está manejado por personas algunas de las cuales están manejadas por el Dios dinero.

Van los ejemplos de situaciones trágicas como la provocada por Pfizer:

A continuación un resumen de un artículo que aborda este tema que se utiliza dada su importancia como material de formación en este caso por FLACSO:

La multinacional Pfizer, intentaba realizar test de una droga llamada Trovafloxacin (Trovan), una droga que aún no había sido aprobada para su uso en los EE.UU. por su agencia reguladora (FDA) Los críticos de la investigación sostuvieron que no era ético aprovechar las circunstancias de una epidemia para probar una nueva medicina. [...]

A diferencia de otros casos de investigación internacional que han sido criticados por su falta de ética, los experimentos de meningitis nigeriana tuvieron además como resultado un importante daño para los participantes. Once de los niños que recibieron la droga experimental murieron y otros doscientos quedaron ciegos, sordos o lisiados. [...]

Cuando el caso se hizo público [...] Pfizer defendió el estudio apelando al número de niños que habían mostrado una mejoría e informó que la tasa de muertes era de aproximadamente el 6%, una tasa comparable a la de los pacientes que en EE.UU. reciben tratamiento por la misma enfermedad.

A pesar de esto, la investigación reveló que la mayoría de los niños nigerianos habían recibido Trovan por vía oral, mientras que los niños que son tratados por meningitis en los EE.UU. suelen recibir su medicación por vía intravenosa, ya que esta es una ruta de administración que actúa más rápidamente. Pfizer reconoció que la administración oral de su producto nunca había sido probada en niños anteriormente. [...]

Además este estudio violó visiblemente las guías establecidas para el estudio de meningitis, no sólo porque se realizó durante una epidemia sino también porque estas guías establecen que debe

realizarse un seguimiento mediante una punción lumbar realizada un día después de que la droga fuera administrada para comprobar que está funcionando. Estos estudios eran ofrecidos como opcionales en esta investigación. Más aún, se suponía que a los niños se les iba a efectuar dos análisis de sangre en distintas oportunidades, pero el segundo análisis nunca fue realizado debido a la falta de personal (o al menos esto es lo que afirmó la compañía). A esto deben agregarse las dudas que surgieron acerca de si los sujetos de investigación: los niños o sus padres eran plenamente conscientes de que formaban parte de un estudio clínico. Un técnico del laboratorio informó que los participantes no sabían que formaban parte de una investigación, sólo sabían que estaban enfermos. La compañía respondió que las enfermeras locales habían explicado la investigación a las familias; procedimiento que podría haber sido válido si se hubieran cumplido los requisitos establecidos del consentimiento informado. [...] Sin embargo, la compañía nunca ofreció ningún formulario firmado que documentara el proceso de consentimiento. Asimismo, el estudio presentaba otras fallas de índole procedimental; no había sido evaluado por un comité de ética independiente, y se registraron importantes fallas en el registro y conservación de los datos obtenidos (las historias médicas de más de trescientos niños desaparecieron del hospital en que se realizaba la investigación, y se falsificaron documentos que certificaban la aprobación del comité independiente).

(Ruth Macklin, *Double standards in Medical Research in Developing Countries*, Cambridge University Press, Cambridge, 2004.)

También la situación vivida por una comunidad en EEUU:

El original en inglés: <http://www.nytimes.com/2010/04/22/us/22dna.html>

En español: "Una tribu de indios americanos consigue que se limite la investigación de su DNA (Indian tribe wins fight to limit research of its DNA)"

Amy Harmon

The New York Times, 22 de abril 2010

"Los indios Havasupai, que viven en medio de

cascadas de agua cristalina y alcantarillados rojos en el Gran Cañón del Colorado, emitieron una orden de deportación para evitar que los empleados de Arizona State University visitasen su reserva. Se trata de un castigo antiguo por algo que ellos consideran una traición genética. Miembros de esta pequeña y aislada tribu habían estado dando muestras de ADN a investigadores de la universidad desde 1990, con la esperanza de que los investigadores encontrarán la clave genética que pudiera explicar las tasas tan elevadas de diabetes que estaban experimentando. Pero se enteraron de que las muestras se habían estado utilizando para estudiar muchas otras cosas, incluyendo la enfermedad mental y teorías sobre el origen geográfico de la tribu que contradicen su saber tradicional. La geneticista responsable del estudio dice que obtuvo permiso para una amplia gama de estudios genéticos. Los regentes de la universidad, en un intento de remediar los problemas generados, aprobaron el pago de US\$700.000 a los 41 miembros de la tribu Havasupai, y se comprometieron a devolver las muestras de sangre y proveer otros tipos de ayuda a los Havasupai. Este acuerdo es significativo porque implica que los derechos de los individuos que participan en investigación pueden verse violados cuando no se les informa adecuadamente sobre el uso que se va a hacer de las muestras de DNA. Este caso lleva a preguntarse si los científicos se han aprovechado de población vulnerable, y crean la imagen de que se trata de una universidad que quiere presentarse como el centro de los estudios en Indios Americanos. Los expertos en genética y los defensores de los derechos civiles dicen que puede provocar un debate sobre la responsabilidad de los investigadores de comunicar toda la información personal que se puede obtener del ADN en el momento en que se obtienen las muestras, ya sea para investigación o para la atención médica. Cartella Tilousi, miembro del consejo de los Havasupai dijo "Yo no estoy en contra de la investigación, pero tiene que hacerse bien. Utilizaron nuestra sangre para todos estos estudio, la gente consiguió títulos y becas, y nunca nos pidieron permiso". Los investigadores e instituciones que reciben becas federales tienen que obtener el consentimiento informado de los que participan en la investigación, y deben asegurarse de que estos entienden los riesgos y beneficios antes de

participar. Estas protecciones se diseñaron para la investigación que conlleva riesgos físicos, como los ensayos clínicos de procedimientos quirúrgicos o con medicamentos no aprobados. Las normas que rigen los estudios de ADN no están tan claras. Por ejemplo, ¿hay que preguntarle a la persona que ha dado ADN para estudiar la enfermedad cardiovascular si su ADN puede utilizarse en para estudiar el Alzheimer o las adicciones? Muchos científicos dicen que no, y argumentan que los posibles beneficios de la investigación médica que no se registra están por encima del control individual. "Todos quieren ser abiertos y transparentes" dijo el Dr. David Karp, profesor asociado de medicina interna en el centro médico de la Universidad de Southwestern en Dallas, que ha estudiado el consentimiento informado para la investigación del ADN, "El asunto es, hasta donde se puede llegar? ¿Hay que generar una base de datos masiva con los deseos de los pacientes sobre sus muestras de ADN? El pago que se ha hecho a los Havasupai parece ser el primero que se ha hecho a individuos que se han quejado de que su ADN ha sido mal utilizado, dijeron varios expertos; y sucedió después de que la universidad había invertido US\$1,7 millones disputando litigios de los miembros de la tribu. Incluso cuando los Havasupai se preparan para recoger las 151 muestras de sangre de los congeladores de la universidad, Theresa Markow, la genetista, defendió sus acciones como éticas. "Los que me juzgan de otra manera" dijo, "desconocen la naturaleza de la investigación genética, donde los avances con frecuencia ocurren en el transcurso de estudios que no parecen estar relacionados con la enfermedad". "Estaba haciendo buen trabajo científico" dijo la Dra Markow que ahora trabaja en la Universidad de California San Diego, en una entrevista telefónica. Edmond Tilousi, primo de Carletta Tilousi y vice-presidente de la tribu puede escalar ocho millas desde su pueblo en la base del Gran Cañón a la orilla del cañón en tres horas, si lleva prisa. La otra forma de salir es a caballo o en helicóptero, y el Sr. Tilousi es uno de los pocos de la tribu que tiene la capacidad de hacer la escalada. A principios de 1960, un extraordinario aumento en la incidencia de diabetes tipo II, incluso entre pacientes jóvenes, forzó a muchos a dejar el cañón para poder recibir diálisis. A finales de 1989, el tío del Sr. Tilousi, Rex Tilousi, se acercó a un antropólogo de Arizona

State University que se había ganado la confianza de la tribu para preguntarse si sabía de algún médico que pudiera ayudarle a prevenir la expansión del problema. El Dr. Martin habló con la Dra. Markow. Hacía poco que se había informado sobre una variante genética y el elevado riesgo de diabetes entre los indios Pima. De encontrarse un riesgo parecido con los Havasupai, se podría identificar un factor de riesgo importante. Los dos profesores recibieron dinero de la universidad para estudiar la diabetes en la tribu. El Dr. Markow también estaba interesado en la investigación de la esquizofrenia y en verano de 1990, con una beca de la Alianza Nacional para la Investigación sobre la Depresión y la Esquizofrenia, ella y sus estudiantes graduados empezaron a recolectar muestras en Supai. Las mujeres se alegraban al verlas, les hablaban de cómo mantenerse sanas. La Dra. Markow hablaba con los miembros de la tribu en el centro del pueblo, fuera de la clínica, y les pedía que donasen sangre. Para los Havasupai, la sangre tiene significado espiritual. Floranda Uqualla, cuyos padres sufrían de diabetes dijo "Fui y le dije a la gente, que si daban sangre, les ayudaría... y quizás se encontraría un tratamiento para que nuestra gente no tenga que abandonar el cañón" Unos 100 miembros de la tribu dieron sangre entre 1990 y 1994 y firmaron un consentimiento informado amplio que decía que la investigación era para "estudiar las causas de trastornos médicos y de comportamiento". La Dra. Markow dijo que la forma de consentimiento era muy simple porque para muchos Havasupai el inglés es el segundo idioma, y pocos de los 650 miembros se habían graduado de la secundaria. Siempre se les dio la oportunidad de hacer preguntas, dijo, y se instruyó a los estudiantes para que explicaran el proyecto y obtuvieran el consentimiento verbal y por escrito de los donantes. La Dra. Markow estudió varios genes que pensaba que tenían relevancia médica, incluyendo para la esquizofrenia, los trastornos metabólicos y el alcoholismo, pero encontró pocas cosas de importancia. Los Havasupai no comparten la variante del gene que vincula a los Pimas con la diabetes. Pero pocos años más tarde, un estudiante graduado, utilizando una tecnología distinta, encontró la forma de distinguir variaciones del DNA de los Havasupai, que se habían guardado en el congelador de la universidad y escribió su tesis doctoral utilizando esa in-

formación. Carletta Tilousi, uno de los Havasupai que fue a la universidad, pasó por la oficina del profesor Martin en el 2003 y este la invitó a la presentación de la tesis doctoral. Carletta no entendió muchos de los aspectos técnicos pero lo que oyó no tenía nada que ver con el estudio de la diabetes en el que había consentido participar y para el cual había dado muestras de sangre unos años antes. Durante el periodo de preguntas y respuestas preguntó: ¿obtuvo permiso para utilizar sangre de los Havasupai para hacer su investigación? La presentación se interrumpió. La Dra. Markow y otros miembros del comité solicitaron que el estudiante re-escribiera ese capítulo de su tesis. Meses más tarde, miembros de la tribu se enteraron de otras cosas y descubrieron que la Dra. Markow había escrito dos docenas de artículos en base a sus muestras de sangre. Uno de ellos decía que había una elevada tasa de procreación entre las familias, y esto podía ocasionar que fueran más susceptibles a la enfermedad. La Sra. Tilousi consideró que esto era ofensivo "Nosotros decimos que si alguien hace eso, un pariente cercano morirá", dijo. Otro artículo sugería que los antepasados de la tribu habían cruzado el desierto de Bering para llegar a América del Norte, y esto contrasta con las historias de la tribu que dicen que la tribu tiene sus orígenes en el cañón y deben ser sus guardianes. Al escuchar a los investigadores, la Sra. Tilousi sintió enfurecerse, recuerda. Pero en Supai, la primera reacción fue de dolor, se sintieron heridos. Aunque algunos Havasupai sabían que era probable que sus antepasados provinieran de Asia "cuando la gente nos dice, no, vosotros no sois de aquí, vuestra propia sangre lo dice, nos confunde" dijo Rex Tilousi. "Hiere a los mayores que han estado contando sus historias a nuestros nietos." Otros cuestionaron si habían estado contribuyendo a una investigación que podía amenazar el derecho de la tribu a su tierra. "la base de nuestro derecho es que provenimos del cañón, dijo Edmond Tilousi. Muchos miembros tienen diabetes y dicen que nunca fueron informados de que los investigadores hubieran aprendido nada que pudiera ayudarles. Las clases de nutrición que la Dra. Markow consiguió con dinero de becas se han terminado. La Sra. Uqualla, que había reclutado a donantes de sangre, dijo que se sentía avergonzada al oír que las habían utilizado para fines que podían causar problemas a la tribu. "Decep-

ción a mi pueblo” dijo. El dinero del acuerdo se dividirá entre los 41 miembros de la tribu. Stephen F Hanlon, el abogado que representó gratuitamente a los miembros de la tribu, incluyendo las becas y la ayuda para obtener fondos federales para proyectos, incluyendo una clínica nueva, podrían transformar el pueblito de la base del cañón, en una de las maravillas naturales más famosas. La Sra. Tilousi lloró al ver como un oficial de la universidad abrió un congelador del campus de Tempe donde las muestras de sangre habían estado almacenadas. Con gafas protectoras, guantes y bata de laboratorio, ella y una delegación de miembros de la tribu cantaron en Havasupai mientras veían su sangre y la de otros parientes que ya han muerto. En la caja del congelador se leía el nombre Markow”

Fuente: <https://www.saludyfarmacos.org/boletín-farmacos/boletines/jul2010/p23815>

Como comentario final de estos dos ejemplos entre muchísimos que se constatan es que las palabras sobran para darse cuenta que algo tenemos que hacer, incluso existen situaciones que son relevantes para tener en cuenta; pero no por los daños originados por una pseudo investigación sino porque no se investigan temas que son urgentes como por ejemplo los que abordan las temáticas de género que deberían ser tomados inmediatamente en otra escala que el heroico esfuerzo de pocas personas e instituciones que trabajan en ello.

Propuesta

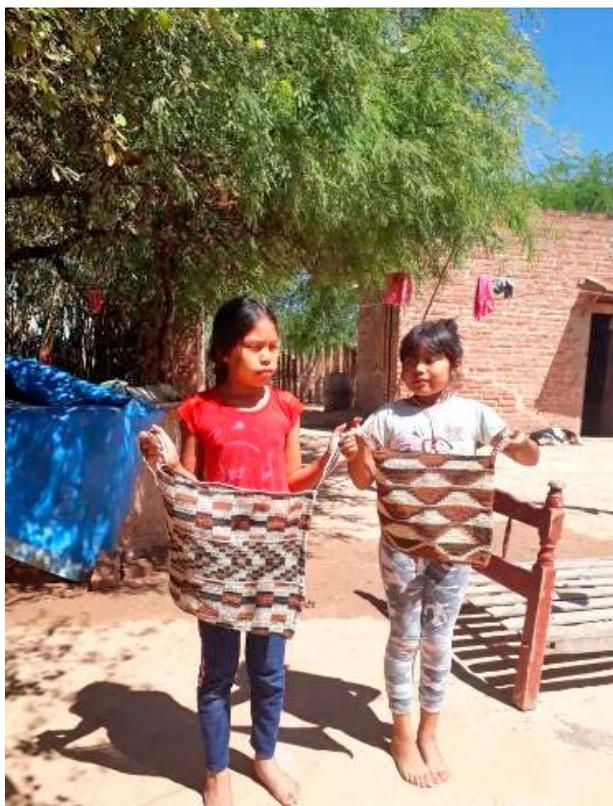
Cuando uno se empodera y averigua se da cuenta que en nuestro medio prácticamente no existen espacios que traten estos temas que provengan de la comunidad, tanto en lo virtual como en lo presencial, y hablo de comunidad en el sentido amplio es decir personas que incluso pueden tener conocimientos y prácticas desde la investigación pero que sabiendo la necesidad de actuar no lo hacen por desconocimiento, desilusión, complicidad, etc.

Existen espacios que invitan en red a que participemos como personas voluntarias, y a poco de circular por su propuesta vemos que de algún modo lo sostiene la industria farmacéutica, sanatorios, aseguradoras e incluso organismos estatales que hablan desde y para un mundo que no le facilita mucho a las personas ejercer sus derechos en el sentido de que la “verdad científica” sea construida desde y para la comunidad, porque no hay nada más ideológico que la ciencia.

Pienso que la situación podría mejorarse si en espacios como este del Laicrimpo, podemos agendarnos algunos más otras menos de caminar el sendero de discutir qué queremos, qué necesitamos, por qué medios lo lograremos, promocionar estos espacios virtuales y presenciales, dentro de los grandes movimientos globales que a modo de redes de redes, multidimensionales puedan profundizar nuestro buen vivir.

Las Tejedoras del Monte

Autores: Tejedoras de Ingeniero Juárez
Formosa



Introducción

Las mujeres wichi del oeste formoseño realizan un arte milenario con las fibras del chaguar. Esto no solo es una tarea manual, sino que representa su sentir, su orgullo como pueblo indígena y su relación con los antepasados, su historia, su lengua, sus vivencias y su cultura.

En el año 2018 la artesana Griselda González presentó un taller sobre tejidos wichi en un Laicrimpo que se realizó en la provincia de Formosa y este año (2020) nos reunimos con un grupo de tejedoras de Ingeniero Juárez para realizar un video llamado "Las tejedoras del monte"

Las mujeres aprenden el tejido del chaguar desde muy niñas (alrededor de los 8 años) y sus maestras son sus madres.

Los tejidos con fibras de chaguar

En este caso hablaremos de las artesanías realizadas por las mujeres wichi con las fibras de chaguar que viven en la zona de Ing. Juárez (a 460 km. de Formosa Capital) y en las localidades de Santa Teresa, María Cristina, Lote 8 (a 190 Km. de Ing. Juárez) y también otras localidades hacia el sur como 3 Palmitas.

En la actualidad se pueden ver a las paisanas wichi tejiendo las fibras de chaguar con las que realizan distintos objetos como bolsas grandes para transportar distintos elementos, otras de pequeño tamaño llamadas yicas, chalecos, polleras, pantalones, cuerdas para trepar a los árboles, o para transportar piezas de caza, hamacas, redes de pesca, etc.

Las fibras que utilizan corresponden a unas plantas arrossetadas que se encuentran en la zona y se denominan chaguar (origen quichua) o caraguatá (origen guaraní). Estos nombres designan a varias familias de plantas que pertenecen a las bromeliáceas.

El chaguar tiene varios usos: alimenticios, decorativos, artesanales, como cicatrizante, mágicas, como la piola atada a la cintura de la mujer que va a parir para que el parto fuera bueno y el niño naciera bien. Estas redes de malla son las más antiguas usadas en Sudamérica.

Distintas variedades de chaguar en el oeste formoseño

Las variedades más comunes de chaguar son:

Bromelia Serra, llamada WIYE en lengua wichi. Sus raíces se recolectan como alimento y se deshojan los bulbos, se los coloca sobre el fuego y se los mueve para cocinar parejo, la parte central es comestible.

El fruto se hierva y se lo muele en un mortero.

Las semillas se cocinan como pororó, se muelen en un mortero y se comen con grasa animal.

Bromelia Hieronymi o CHUTSAJ. Se busca sobre todo para uso textil porque la fibra es muy blanca. El tallo también es usado como alimento. Los frutos y semillas de esta variedad son comestibles.



Deinacanthon Urbanianum o ALETSAJ. Es la más pequeña de todas las plantas. Sus fibras son más resistentes a la humedad, al desgaste y al agua. Se usa para redes para cargar pescado mientras el hombre está en el río, va tomando los pescados y va cargando. Los antepasados usaban

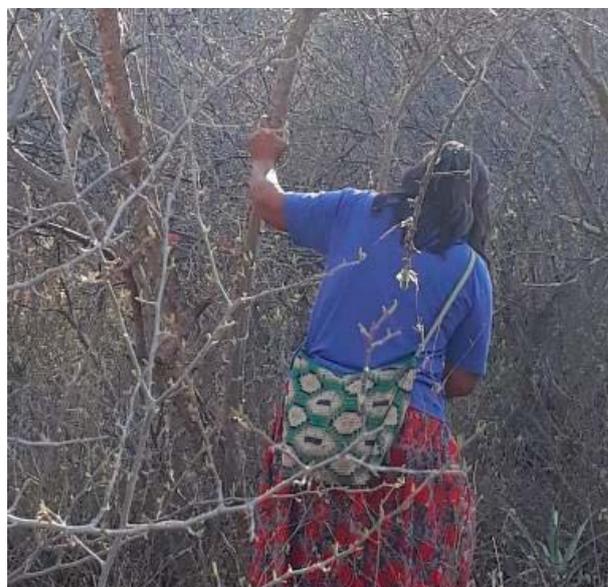
mucho para proteger a sus parejas que eran cazadores, se usaban como chalecos antibalas. Esta variedad no es usada con fines alimenticios.

Proceso de extracción de fibras

1. Recolección

Para realizar este primer paso, las mujeres deben internarse en el monte llevando los materiales necesarios para recolectar el chaguar.

Fuimos a un lugar a 10 Km de Ingeniero Juárez, las artesanas Silveria Samuel, María y Lina Toribio, Silvana Pérez, Griselda González, junto con Mauricio y yo, Alicia que también participamos en el Laicrimpo.



Como nos explicó Silveria las mujeres son las responsables del cuidado del monte, por eso la planta no se saca con machete sino con un palo llamo horqueta para que no se lastime la planta.



También los niños acompañan a los mayores en estas tareas y eso es muy bueno porque van aprendiendo y conociendo la cultura de sus antepasados.



2. Machacado

Las fibras tienen una resina que se debe sacar. Se machacan con un palo para limpiar las fibras. (antes se hacía con el pie). Luego se lavan y se enjuagan bien y se ponen en un lugar para el secado al sol.

En la actualidad hay gran escasez de chaguar por lo que las mujeres deben caminar varios kilómetros para encontrarlo, pero en algunos lugares se está plantando cerca de las casas de las familias.

Las fibras tienen como una piel. (Se deben usar solamente las fibras). El pelado consiste en pelar cada hoja a mano, sacando las espigas, pisándolas.



3. Hilado

Para elaborar el hilo, las mujeres separan fibra por fibra y con una ceniza especial parecida al talco (para que no lastime), las pasa por el muslo uniéndolas para formar el hilado. Por ejemplo, se usa la ceniza de mistol. Esta ceniza se usa para dar firmeza al hilo y para que quede muy blanco. Se puede hacer de distintos grosores dependiendo de la mano de la artesana.



4. Teñido

El proceso de teñido consiste en utilizar distintos tipos de plantas usando su raíces, hojas, frutos y corteza.

Para el marrón claro se usa el **palo pata** (raíces y corteza).

Para el marrón oscuro se usa la **resina de algarroba**. Se junta la resina de algarroba. Se muele o se pone en un recipiente y se hierve bien. Luego se enfría. Se colocan los hilos y se pone el tinte durante media hora o una hora. Luego preparar un barro especial, tiene que ser un barro negro (mordiente). Se sacan los hilos, se ponen sobre un plástico y el barro arriba. Se deja 2 días y se lava.

Rojo: se pueden usar las **frutillas del monte o revienta caballos**, se encuentran debajo de los

árboles. Son frutos parecidos a uvas, algunas dan color rosado. Se ponen en un recipiente, se rompen, se colocan los hilos y un poco de ceniza o jabón en polvo.

Azul: Uvas del monte. Enredaderas que se encuentran cerca del río en noviembre o diciembre. Se hierve una hora, una hora y media.

Se saca la corteza, se hierve y da color gris.

Violeta: se usa la chaucha de algarrobo negro. Tiene una parte que se come y otra para el teñido. Se pone en el mortero y se hierve (mismo proceso).

Rosado: Barbas de monte

Rojo: Mistol

Verde: Yerba con hojas de palosanto

Amarillo, ocre, marrón y negro: Palosantillo (se usan las raíces y las hojas)

Ocre o ladrillo: Corteza de duraznillo

Colorado: Corazón de quebracho



5. Tejido

Se hacen dos tipos de tejido, uno que se realiza en telar o bastidor y el otro tejido con aguja (tipo colchonero), que es el que se usa para hacer la yica. Para sostener el tejido se pueden usar dos palos.

Se prepara un dibujo para el diseño. Algunas mujeres lo arman en su cabeza. Los más comunes son: Codo, garras de carancho, semilla de chañar, ojos de búho, manchas de corzuela, manchas de cascabel.

El punto canatek se usa para vestimentas de los esposos, para cazadores, y también para la terminación de la yica.

Para el punto antiguo se usa el diseño de Orejas de mula y también puede ser Garras de carancho.



En la actualidad, los trabajos realizados por las mujeres wichi son reconocidos en todo el mundo por su valor artesanal y muchos diseñadores solicitan estas prendas para clientes de distintos países.

El arte milenario wichi atraviesa distintas generaciones y lugares y nos impregna a todos con su filosofía sus saberes y su manera de ver la historia, la naturaleza, la vida.

Agradecemos a:

- Silveria Samuel
- María Toribio
- Griselda González
- Lina Toribio



- Carmen García
- Bisnietas Jade y Candela
- Palmira Frías
- Carla Silvana Pérez
- Abigail y Elisa Santillán

Por compartir sus saberes...

Votán semillas

Autora: Cristina Ruiz Heinzmann



Introducción

Surgió luego de algunos encuentros, allá por 2013 en La Otra Casa Rosario -Centro Cultural- y Red de Solidaridad con Chiapas de Rosario

Un grupo de personas nos reunimos y compartimos nuestra relación-vínculo con la naturaleza, intercambiamos saberes, armamos una pequeña milpa (cultivos en interrelación) en el espacio con semillas ancestrales que el pueblo zapatista amorosamente nos entregó.

Desde entonces surge el interés de ser guardianas de semillas, de vida; votán dirían los zapatistas. El objetivo es garantizar el cuidado de semillas nativas, criollas, regionales; recibirlas y hacerlas circular, fomentando la auto-producción y el intercambio (en ferias orgánicas).

De esta manera están en movimiento y entre todos promovemos su conservación.

“La semilla en la tierra es VIDA y en la mano de quien la siembra es LIBERTAD”

Invitamos a generar en las casas sus cultivos naturales y luego recolectar sus propias semillas.

También recomendamos re-utilizar los residuos naturales haciendo “compost”, que al tiempo esa



nueva tierra servirá para fortalecer a nuestras plantas.

Una vez que comenzamos este proceso en la naturaleza nos sentimos que colaboramos en una mejor alimentación y ayudamos a nuestra Madre Tierra tan necesarios hoy.

- Asociación Agricultura Biológico-dinámica Argentina (www.aabda.com.ar)



- Inti "Instructivo para la producción de compost domiciliario" (www.inti.gov.ar)

- El libro familiar de cuidadores de semillas (<https://issuu.com/navetierrapa/docs/el-libro-de-los-cuidadores-de-semillas-rosemary-mo>)

Tuve el gran honor de participar en Isla Negra (Chile), cuando entregaron el premio N'aitun 2015 (de la Corporación Cultural Artistas Pro-Ecología) a nuestro maestro- amigo Julio Monsalvo. Una ceremonia espléndida al sol y allí reconocí a través de su palabra a otro maestro-poeta Luis Weinstein. Por la tarde pudimos reunirnos en el espacio "Las Coincidencias" y allí se fue gestado este nuevo grupo "La Internacional de la Esperanza" junto a personas de varios países como Bolivia, Brasil, Ecuador, Chile, Uruguay y Argentina. Luego compartí el 1º Encuentro en Cochabamba-Bol.

En Formosa tuve el placer de compartir junto a Vanesa y Martín esta experiencia de contar un poco que es la *Alegremia* (término que se acuñó en el norte argentino junto a mujeres de comunidades). Es la alegría que circula por las venas pero que no se puede medir.

Es una manera positiva de ver, estar y andar en la vida además como propuesta para ejercer el derecho a la salud de los pueblos. Para ello debemos tener cubierto el Alimento sano, Albergue, Amor, Arte, Aire puro, Agua limpia.

El término *Amistosofía* nos convoca al interior del ser: porque los demás nos importan, nos significan y nos transforman.

"La Amisto-Sofía es intento de aportar a la amistad desde la sabiduría. Es una invitación a un proyecto de vida, a una mirada, a una responsa-



Internacional de la Esperanza - Formosa 2017

bilidad, por vivirse, por aportar desde la complejidad de ser parte consciente, fraternal, del ser, del universo, de la vida, de lo humano, del desarrollo de los derechos humanos, de la ecología integral y la salud integral."

Además de sentir estos términos, cómo vamos caminando juntas en la Esperanza de este nuevo mundo que ya vamos co-creando. En acción pura donde cada quien se desenvuelve en el camino al Buen Vivir.

Les compas compartieron una obra de títeres mostrando dos modelos de salud: el hegemónico y el que deseamos se transforme hacia el *Biocentrismo*. Ser naturaleza y con respeto a todos los seres. La importancia de la vida.

Luego de ello, propusimos algunos juegos y para cerrar la jornada, crear en pequeños grupos una escena "esperanzadora"

De esta manera dar a conocer el movimiento y el deseo que las y los esperancémicos se vayan sumando aportando a la vida a través del desarrollo personal y cambio cultural.

- Intento de introducción a la Amistosofía-Luis Weinstein. <http://www.multiversidad-azul.blogspot.com/>

- Julio Monsalvo (columna editorial www.altaalegremia.com.ar)

Recorrer el laberinto para florecer nuestros dones

EL LABERINTO ES UN SIMBOLO ANCESTRAL DE SANACIÓN, UTILIZADOS EN ANTIGUAS CULTURAS



DE CRETA Y TIBET, ARTE RELIGIOSO E INDIGENA DE AMERICA- Encuentro Nacional Laicrimpo - Entre Ríos 2011

Los aromas, sonidos y meditación acerca a cada persona a enfocarse en la situación que necesita liberar y caminará el laberinto para soltar y llegar a un crecimiento personal y paz interior profunda.

La primera parte del recorrido hasta el centro será de -purificación- como un gran río limpiando y restaurando todo en su vida.

La segunda etapa del camino espiritual es -iluminación- en el centro, escuchando su alma. Es momento de preguntarse qué necesita y abrirse para recibir la abundancia mientras está en silencio o realiza una oración.

En la tercera parte del recorrido, de regreso al mundo es -unión- integrando las inspiraciones que recibió en el proceso.

Todo este mundo de energías cada vez más cambiantes simplemente nos lleva a la necesidad imperiosa de entrar en nuestro interior, de dejar la mente a un lado y vivir decididamente el "ahora". Dejarse llevar por la magia de la Energía que se expresa a través de la Gran Diosa, la Madre Tierra que nos rodea y nos acoge.

Propuesta: dibujar un laberinto y hacer el recorrido con sus dedos y concentrades en alguna intención determinada.

Despertar un Corazón Nuevo con Prácticas de Cuerpo-Mente-Espíritu (www.capacitar.org)



La magia transformadora de los mandalas

(Encuentro Nacional de salud LAICRIMPO - Monte Vera - Sta. Fe - 2006)

Mandala es círculo, centro, esencia. Se utilizan para meditación activa, concentración; controlan estados de ansiedad y estrés. Interactuar con ellos permite lograr armonía y unidad, seguridad y confianza, representan el universo personal y ponen en movimiento múltiples inteligencias.

Recuperando lo nativo, se da luz a una nueva forma circular, un viaje al silencio interior, conectando con la propia creatividad a través de la vibración de colores y formas.

Propuesta: Imaginar su propio mandala partiendo de un gran círculo y un punto central. Puede comenzar desde la periferia al centro o viceversa. Entrecruzar líneas, pequeñas curvas, hojas, soles, hasta completar el espacio. Al finalizar, juegue con muchos colores. Coloque un nombre a su obra.

Puede colocarlos en espacio para verlo y qué provoca en días subsiguientes, bajo una jarra de agua, en macetas, móviles con varios, o lo que desee.

*Creando Mandalas para la Comprensión, la Curación y la Auto-Expresión-
Susanne F Fincher

Ejercicios saludables

Estas artes internas que llegan desde la antigua China están muy relacionadas con la Medicina Tradicional China y la filosofía del Tao. La imitación de ciertos movimientos de animales habría dado como resultado ciertas prácticas de ejercicios físicos-energéticos

***Tai Chi Chuan:** el arte de luchar, secuencia utilizada para la defensa y ejercicio de cuerpo-mente.

Aleja el estrés y equilibra la energía, alivia dolores, insomnio, presión alta, depresión y ansiedad.

Se dice que es meditación en movimiento: moviliza su centro junto contigo. Aún en movimiento constante, mantiene quietud y tranquilidad.

Permitir a nuestro cuerpo que nos enseñe, nos acompañe y nos ayude a superar los conflictos con que tropezamos en lo diario. Estar *aquí y ahora* con nosotrxs mismxs. Permitir que ocurra el asombro, admiración, evolución y constante alegría de cambiar.

Comprender que su cuerpo es el centro de su esfera de energía. A través de movimientos circulares, las manos actúan como una corriente interna para mejorar el flujo de energía. Puesto que ésta es la fuente que nos da vida diariamente, debemos aprender a estar con ella, a liberarla cuando sea necesario y a regenerarla. Despertará la sabiduría del cuerpo.

Una de las imágenes para tener en cuenta en esta disciplina es la naturaleza y su movimiento en armonía. Aprenda a ser flexible y receptivo frente a



lo que le rodea, a los tiempos y a Ud. mismx.

* **Chi Kung** surge para nutrir la vida y proporcionar salud y longevidad.

Los chinos antiguos enseñaban guiando la forma natural de respirar para hacerla regular, prolongada y abdominal. Tanto como estirar los miembros del cuerpo para hacerlos flexibles, firmes y fuertes.

Prevenir dolencias físicas o mentales y comprender la estrecha relación de la persona y las leyes de la Naturaleza en constante cambio.

Tomar hábitos saludables de alimentación, ejercicios y descanso según estas leyes. Las emociones descontroladas pueden afectar el estado de los órganos, por tanto, nos sugieren: alimentar una mente abierta, un corazón sosegado y una acti-



tud optimista.

La primera vez que llegué a Laicrimpo fue a El Dorado-Misiones, noviembre 2004

Muchas cosas me sorprendieron en ese primer encuentro, pero lo más llamativo en la mañana temprano fueron los ejercicios propuestos por una mujer que venía también de Rosario, la misma ciudad que yo. Presentó ejercicios de Tai Chi Chuan y me asombró pues yo venía practicando

hace tiempo, pero no es una actividad que se ve fácilmente. Me emocioné mucho y sentí la sensación de querer estar algún día parada frente al grupo dando clases. Recuerdo además en el encuentro de Santa Fe vi a un grupo de practicantes mostrando formas con abanico, y me resultó muy sorprendente.

Seguí mis prácticas y en la Facultad de Medicina-Universidad Nacional Rosario- pude cursar los instructorados de Tai Chi Chuan y Chi Kung.

Y con el correr del tiempo propuse estos ejercicios por la mañana en Laicrimpo para renovar la energía acompañando la salida del sol.

Sabía que en los grupos se encontrarían personas de distintas edades, con o sin experiencias en actividad corporal. Por tanto, los ejercicios fueron simples, pero con la calidad suficiente que permitiera una renovación energética en todo el ser.

Siempre fueron bien recibidos y con alegría al sentir cada persona que descubría y seguía su propio flujo.

La práctica es simple y fácil de aprender con indicaciones precisas para la construcción de una base sólida. Mientras que el aprendizaje es fácil, los beneficios de esta práctica durar toda una vida.

*Su cuerpo debe sentirse relajado ayudado por la respiración que llega hasta el Tantien (centro de energía vital debajo del ombligo). Siempre el aire

entra y sale por la nariz en forma natural.

*Sienta sus pies como raíces de un árbol que se arraigan a la tierra, colocarlos paralelos ancho de cadera y rodillas flojas.

*Sostenga el eje desde la cabeza a los pies recibiendo luz y aire del cielo. Recordar bascular la cadera hacia adelante para suavizar la curva lumbar.

*Permita que su cuerpo se mueva libre y trate de no pensar en nada

*Colocar una pequeña sonrisa interior para que llegue a cada célula del cuerpo para fortalecer órganos internos y sobre todo el sistema inmune.

*Lograr un estado de armonía en el cuerpo y la mente en relación con la Naturaleza

*Ser perseverante en la práctica para observar los resultados

BIBLIOGRAFIA

- La esencia del T'ai Chi – Al Chung Lliang Huang
- Medicina China -Una trama sin tejedor- Ted Kaptchuk
- Taiji Quan -arte marcial, técnica de larga vida
- El arte del Chi Kung -Wong Kiew Kit

Taller de reciclado

Construcción de tapias, mamparas y paredes con botellas de plástico

Autores: Fernando Menis,
María Álvarez y Maby García

Introducción

En el año 2011 concurro a una capacitación con el Sr. Alfredo Santa Cruz, quien daba las herramientas teórico-prácticas para poder construir paredes con botellas de plástico.

Si bien en un primer momento, me pareció imposible e increíble poder levantar una casa con botellas de plástico, la capacitación adquirida, la puesta en práctica en mi propia vivienda, como así también en la comunidad donde trabajo (barrios Villa María y Humito - Área Programática del Centro de Salud Dr. Pablo Balbi ciudad de Paraná - Entre Ríos), me dieron la certeza que es posible.

Al año siguiente, junto con dos compañerxs Fernando Menis (a quien conocí en la capacitación del Sr. Cruz) y María Álvarez (perteneciente al Grupo de Adultos Nunca es Tarde para Soñar del CAPS Balbi y vecina del Barrio Villa María) decidimos presentar este taller al XXII Laicrimpo en Santiago del Estero.

La novedad del taller hizo que se contactaran con nostrxs, trabajadoxs del INTA Santiago del Estero y que meses después nos llevaran a recorrer varias ciudades del interior de la provincia, realizando esta capacitación.

Los beneficios de esta construcción:

- El 75 % de los materiales utilizados pueden ser recolectados, sin costo alguno (botellas, maderas de palets, tetrabrik)
- La construcción es rápida y fácil de hacer. No necesitas tener un oficio determinado para hacerlo.
- Este tipo de construcción es adaptable a las necesidades que tengas (construir desde el inicio, hacer paredes interiores o exteriores a una



construcción previa, hacer cercos, invernaderos, entre otras)

- Con esta construcción contribuimos a reciclar y reutilizar elementos que contaminan y perjudican gravemente a nuestra Madre Tierra.

Materiales Necesarios

- Botellas de plástico del mismo tamaño para realizar la pared
- Botellas de plástico lisas para hacer hilo
- Maderas del alto que quieras realizar la pared
- Tetrabrik (de leche, vino, jugo)
- Material desplegado
- Tornillos, arandelas y clavos

Herramientas Necesarias

- Destornillador largo con punta imantada (herramienta imprescindible para esta construcción.



- Tijera
- Abrochadora
- Martillo, pinza, tenaza, serrucho

- Soldador eléctrico pequeño o clavo caliente para agujerear el plástico
- Taladro eléctrico si lo vas a asentar en piso de cemento

Primer Paso

Ver en que piso vamos a realizar la construcción.

a) Si tenemos piso de cemento, podemos agujerearlo con un taladro eléctrico y allí atornillar directamente la primer hilera de botellas.



b) Si queremos podemos hacer un marco de madera y apoyarlo sobre el cemento, mosaico, baldosa, etc. y ahí atornillamos la primer hilera de botellas a la madera.

c) Si tenemos piso de tierra (por ejemplo para hacer un cantero o un cerco), cavamos una hilera con el grosor de la botella que vamos a utilizar y la profundidad de más de la mitad de la botella. A esa primera hilera de botellas la llenamos con tierra o arena. Tapamos el hueco de manera que queden bien firmes. Estas botellas nos servirán como cimiento para levantar la pared.

En los casos a) y b) que van atornilladas al piso o a la madera, tenemos que medir la base de la botella y marcar la mitad, es allí donde va a ir el tornillo, por lo tanto donde hay que agujerear.

Segundo Paso

Lavamos bien y dejamos secar las botellas. Agujereamos la base de la botella en el centro de la circunferencia (con soldador eléctrico o un clavo caliente) y con arandelas atornillamos al cemento o a la madera, con el destornillador largo con punta imantada.



Tercer Paso

A esa primera hilera de botellas también tenemos que hacerle dos agujeros enfrentados en el pico de la botella.



Cuarto Paso

Con las botellas lisas vamos a hacer hilo de plástico. Se corta la base y el pico, de modo que quede un cilindro recto. Luego con la tijera empezamos a cortar el hilo con un grosor de 1 cm de ancho. Cortando todo el cilindro, nos queda un hilo bastante largo.



Quinto Paso

Pasamos el hilo de plástico por los dos orificios enfrentados en el pico de cada una de las botellas de la primer hilera y lo atamos bien firme. Ese hilo largo lo vamos a ir pasando por cada una de las botellas que vamos a ir poniendo arriba, previa cortada de la base de las botellas.

De esta manera irán encajándose, con el hilo pasando por el centro, formando una columna.

Importante: La superficie a cubrir a lo largo no debe pasar de 12 botellas. Si la superficie es mayor, colocamos maderas que vayan dividiendo y dando soporte a la pared. Ej: Podemos hacer una pared que nos lleve 50 botellas a lo largo, pero cada 12 botellas como máximo, debemos poner una columna de madera.



Sexto Paso

Cuando la columna de botellas llegue hasta la cima, debemos poner una madera horizontal que haga de recuadro. Previo a eso, vamos a agujerearla para que pueda pasar por el orificio cada uno de los hilos que viene de cada columna de botellas. La última hilera en vez de ponerla por la base y que el hilo salga por el pico, esta vez va ir al revés, para que la base haga tope con la madera del recuadro.



Cuando pasemos el hilo a través de la madera horizontal, lo abrochamos o clavamos a la madera para que quede bien tenso.

Séptimo Paso

Las columnas ya están bastante firmes, por el hilo que pasa uniéndolas verticalmente. Ahora falta asegurarlas horizontalmente. Para ello vamos a



usar el hilo de plástico de botella y vamos a hacer "Punto Festón" en cada unión entre las botellas de abajo y de arriba. ¿Por qué hilo de plástico y no alambre u otra cosa? Porque es muy resistente, no se altera mucho con temperaturas altas o bajas y no se oxida.

Si queremos cubrir un espacio, donde no ingrese la lluvia y viento, pero si la luz... Podemos dejarlo así...



ANTES



DESPUES



Octavo Paso

Vamos a lavar bien, dejar secar y cortar el tetra-brik (de vino, jugo, leche) de manera que quede en forma rectangular y con la abrochadora los voy a ir uniendo como en una columna.



Luego la primer columna de tetra, la clavamos a las maderas del recuadro y luego sigo abrochando y clavando hasta tapar todas las botellas, formando una pared metálica.



Noveno Paso

Cubrimos como una manta toda la pared metálica con material desplegado y lo clavamos a la madera de recuadro. Si queremos reforzarlo aun mas, en algunas partes de la pared, ponemos unos alambres que crucen de un lado al otro y lo atamos.





Decimo Paso

Revocamos como cualquier pared con cemento o con barro.



Decimo un Paso

Celebramos el trabajo en equipo.



FERNANDO MENIS
MARIA ALVAREZ
MABY GARCIA

Dolores, Mitos y Tradiciones en la Enfermería Nocturna

Autora: Lic. Lucia. Acevedo - Lic. Sandra Bartolussi
Lic. Gabriela Velazco - Corrientes - Argentina



*Para ayudar a sanar un paciente...
Yo hago dijo Clotilde...*



Dolor, mitos y tradiciones en la enfermedad...

¿Qué nos cuentan los pacientes?

¿Qué alternativa pensar cuando el medicamento no hace efecto?

Una caricia, el té, una palabra, son más reconfortantes.

El uso de: La menta, la marcela, las posiciones, la almohadita, el aloe.

Que sabía el agüita que besa mi boca y moja mi cuerpo, que mágica experiencia de esa Marcelita calentita que quita mis dolencias, que amable la menta que me llama al amanecer y por las noche acuna mi descanso.

Almohadita...almohadita es una musiquita en mi cabecita...

¿Que pasa cuando ese lugar me ofrece mejorar mi

salud y se transforma, se convierte en el terror de un hospedaje tren fantasma con olores y ruidos nocturnos?.*Hasta el grillo canta bajito, afónico, como callado dijo el abuelo, y vino un señor y zas lo mato, esa musiquita era la de mi casa señor estaba esperando la noche para que empiece a cantar.*

A donde va esa camilla que fuerte ruido hace, hay que ponerle grasa en sus ruedas dijo el mecánico de Itaibate, ¿me viene a buscar a mí? Nadie me aviso. Enfermera... muchacha deme su bendición no me quiero ir solo a ese frigorífico el quirófano.

Sinónimo de descanso, alivio de dolencias se trasforma en un auspicio (hospicio) de dolor, de soledad, de personajes y palabras desconocidas, de olores nauseabundos y gente enojada.

Que pasa cuando ese abuela/o, comadrona y esa niña que viajó desde lejos dijeron que allí la aliviarían o curarían su mal, y se encontró con pa-



labras difíciles, lugares que no conoce y muchas personas la ven, la tocan y hablan en otro idioma Rompen sus privacidad se llevan su alma y no dicen nada. *"... en mi pueblo solían decir en la ciudad te roban el alma por que te sacan foto y después no vuelves más a tu pueblo..."*

Cuantas las luces se apagan en la noche. *¿Quién se ríe?* Y así muchas anécdotas a lo largo de los días y las noches, enfermería escucha, por que es allí donde el viejo mundo científicista se calla y busca un espacio para escuchar el corazón. *"...Dice que una enfermera de blanco y sombrero alado prende la luz a la noche y dice que te invita a bañar, y otra pasa con una jeringa y se desaparece por la pared..."*

La vida del hombre sencillo, los espacios de silencio en el pueblo lejano a la urbanidad se contraponen a nuestro correr vertiginoso del científicismo y a la respuesta tradicional de resolver un problema *"..tan rebuscado el gente doctorcito que apenas entiendes que te dicen, - es Ud. el que está enfermo, cuídese..."*

Esta situación que a diario enfermería comparte, se siente en la obligación de devolver algo para cual fue creada "cuidar" y surgió nuestra pregunta:

¿Que es cuidar? los pacientes te piden eso: "...que dijo el Dr. enfermera? le puede pedir al Dr. que me explique de nuevo? me puede acompañar a salir al patio?....

Cuando en el XX Encuentro del Laicrimpo, leímos el lema: *"Tejer relaciones saludables para mejorar la salud del planeta"*, fue muy motivador para nosotras y dijimos: esto es lo que queremos vivir. Y comenzamos a buscar esas estrategias, aprendiendo a preguntarnos a nosotras mismas que necesita hoy este prójimo. Acercarnos, ofreciéndonos como espacio de escucha en el momento de iniciar la tarea de la noche, preparando un te de marcela, o pidiendo al familiar si está acostumbrado a algún yuyo, mientras se puede tomar se toma. Muchas veces le hacemos oler esa hierba que tantas veces sintió en su campito o en el terrenito de su patio. Ponemos menta bajo su almohada o un vaso de agua para lograr esa protección que le da seguridad y lo acerca a su cotidianidad territorial. Preparamos pomadas que ellos mismos nos enseñan y se las damos.

Es así que se va tejiendo un manto de saberes y de encuentros y saludos especiales por que *"... en algún momento del día alguien viene a despertar nuestra nostalgia, a escuchar nuestras cuitas, acercarnos un poquito a nuestro pueblo..."*

Desde este Laicrimpo el mirar y el entorno de cada encuentro con el otro nos sorprende cada vez mas y sobre todo cuando se abre la puerta para saludar y escuchar .

Gracias

Capítulo 8

EXPERIENCIAS DE SALUD COMUNITARIA



La salud en manos de la comunidad

Autoras: Equipo de Mujeres de la Parroquia Nuestra Señora de Guadalupe - Santiago del Estero



Queridos amigos/as laicrimperas/os, les contamos que somos un equipo de mujeres que promovemos y trabajamos, con las mujeres de nuestro barrio, desde una perspectiva integral, comunitaria y popular de la salud en manos de la comunidad. Pertenece a la parroquia Nuestra Sra. De Guadalupe del barrio Campo Contreras-Santiago del Estero.

Como parte de las comunidades eclesiales de base, y asumiendo la realidad de nuestras comunidades, desde el año 1999 aproximadamente, comenzamos a organizarnos y comprometernos con los problemas que afectaban la salud de las familias de nuestros barrios, vulneradas en sus derechos y condiciones mínimas para el desarrollo de la vida principalmente la falta del trabajo lo que profundizaba la pobreza y con ella la situación alimentaria y nutricional de las familias elevando los índices de desnutrición en los niños y niñas especialmente, como el acceso al agua, a la vivienda, la falta de espacios como escuelas, jardines, espacios recreativos, de encuentros, calles en malas condiciones y falta de transporte público, dificultando acceder a un centro de salud o a otras instituciones y espacios necesarios en el desarrollo de la vida cotidiana.

Camino pastoral que venimos fortaleciendo desde el compromiso con el objetivo diocesano que nos anima a "Madurar como iglesia santiagueña, comunitaria y misionera, pobre y solidaria que se nutre de la palabra y los sacramentos al servicio de los que tienen la vida y la fe amenazadas" especialmente de las mujeres y niños/as de nuestras comunidades promoviendo juntas la construcción de alternativas posibles para transformar las situaciones de violencias y vulneraciones a nuestros derechos humanos.

Este proceso de lectura-análisis y compromiso con la realidad cotidiana nos ha permitido a partir de

diferentes herramientas y propuestas metodológicas iniciar un proceso de formación e intercambio con profesionales de la salud, las comunidades y los aportes desde la perspectiva de salud integral que nos fue compartiendo el Dr. Julio Monsalvo a partir de promover la recuperación y transmisión de saberes ancestrales para ganar en salud desde una clave comunitaria donde todas y todos sabemos, todas y todos hacemos, todas y todos decidimos.

Proceso que nos fue posibilitando de-construir nuestras miradas y certezas, que la salud solo es curar la enfermedad físicas o mental y que ella solo se consigue en los centros de salud institucionalizados, como el sistema lo establece, y comprender que la salud es un estado más amplio e integral de las personas en conexión con otros/as y su medio en el que habita. Asumirnos que todos y todas aportamos a restablecer esa salud perturbada y que en nuestras memorias y haceres cotidianas existen sabidurías transmitidas, compartidas de generación en generación desde nuestras familias y comunidades. Recuperar y Revalorizar esos saberes y haceres que cotidianamente hacemos uso para ganar en salud y la salud la encontramos en manos de la comunidad, desafío en el que caminamos colectivamente. Tomando las palabras del Dr. Julio Monsalvo: "Salud en manos de la Comunidad significa amar y revalorizar esos saberes que se comparten en forma solidaria y se perciben con la potencialidad de poder resolver problemas de salud, cuidar la misma y algo más: Ganar en Salud". "Ganar en Salud no es solo prevenir enfermedades; es cuestionar los estilos de vida que provocan las mismas. Es construir un espacio y una organización social reconstruyendo el ecosistema local, y vivir en armonía con el mismo, cooperando con la vida y de esa manera cada vez menos lugar para la enfermedad y así la Salud cada vez más saludable".

Proceso de intercambio y formación desde el cual nos fuimos formando como Promotoras de Salud, al servicio de nuestras comunidades, en prácticas y terapias ancestrales de reflexología, manejo de energía de centros energéticos-manos sanadoras, recuperación y uso de plantas medicinales, promoviendo espacios de talleres y conversatorios de mujeres, talleres de prevención de la violencia familiar, seguimiento de peso y talla de niños y niñas en los comedores comunitarios, articulaciones con centros de salud y otras instituciones, talleres de intercambio de saberes con otras comunidades campesinas y urbanas en el uso medicinal de plantas nativas y de jardín, talleres de elaboración de productos de uso medicinal, entre otras prácticas.

Otro de los espacios de intercambio de saberes y haceres, en los cuales aprendemos mucho y compartimos lo que venimos recuperando en nuestro caminar en Santiago es el Laicrimpo, donde nos enamoramos más del modo de vivir la salud en manos de la comunidad.

A lo largo de estos años, el trabajo con las plantas de nuestra tierra santiagueña es uno de los aspectos de nuestro modo de concebir y vivir la salud, que realizamos a través de prácticas sencillas que inician con la identificación, selección y re-

colección de las plantas en nuestro lugar de vida, logrando sistematizar en un herbario con 145 tipos de plantas, las cuales conocemos a través de la transmisión de saberes y conocimiento de los diversos actores de la comunidad con quienes hemos ido recolectándolas e intercambiando sus saberes, en él herbario se comparte el o los nombres con la que se conoce a la planta, sus propiedades curativas, las formas de conservarlas y de usos, como describir para registrar el proceso de preparación de los productos medicinales como jabones, pomadas, aceites, tinturas, cicatrizantes, ungüento, etc.

Como promotoras de salud comunitaria, del equipo de salud en manos de la comunidad, pudimos empezar a participar de los espacios de encuentro de Laicrimpo a partir del año 2011 que se realizó en Entre Ríos, Paraná. Tuvimos dificultades para sostener nuestra participación en algunos encuentros, pero siempre estamos buscando las posibilidades para estar. A partir de entonces buscamos compartir nuestros saberes-conocimientos y haceres que adquirimos sobre las prácticas vinculadas a la fitoterapia y la reflexología y aprender otras terapias-técnicas y saberes para compartir en nuestro barrio lo que traemos de cada encuentro.

SOBRE LOS SABERES Y PRACTICAS QUE COMPARTIMOS EN LOS ENCUENTROS DE LAICRIMPO

En el **22° Encuentro de Laicrimpo**, realizado en nuestra provincia de Santiago del Estero, compartimos la elaboración de la Pomada de Tusca práctica que aprendimos en los espacios de intercambios con las comunidades y que seguimos multiplicando en los diferentes espacios donde participamos con mucha alegría, uno de ellos el Laicrimpo.

Pomada medicinal de tusca

La Tusca es una planta nativa con muchas propiedades medicinales y alimentarias y forrajera de nuestro monte santiagueño.

Propiedades Medicinales de la Tusca: cicatrizante de heridas- hongos-herpes-asperezas-dermatitis del pañal-psoriasis.

Insumos necesarios

- 200gr de planta, hojas o flores seleccionada de Tusca
- 1kg de Grasa sea vacuna, cerdo o de gallina, manteca o vaselina sólida.
- Cacerola de acero inoxidable
- Cuchara de madera
- 1 Paño de lienzo para colar
- Frasco de plástico o vidrio boca ancha para guardar
- Etiqueta

Preparación

Derretir la materia grasa elegida a baño maría agregar la planta-hoja o flor seleccionadas, co-

cinar a fuego lento por el término de una hora, revolviendo con la cuchara de madera lentamente. Cumplido el tiempo retirar la olla del fuego, dejar descansar unos minutos y colar en el lienzo limpio. Una vez escurrido todo el aceite de tusca verter en los frascos, previamente higienizados, lavados y escurridos, etiquetar con nombre y fecha de elaboración, guardar en lugar fresco y oscuro.

En el **29° Encuentro de Laicrimpo**, realizado en nuestra provincia de Santiago del Estero, compartimos con los y las Laicrimperes que participaron del taller, la elaboración de una **Limonada** para hidratar el organismo, en días de mucho calor y un **Repelente** de insectos para niños y personas alérgicas.

Limonada para hidratar el organismo

La Sal y el bicarbonato ayudaran a no perder líquido. La miel y el cítrico aportaran vitaminas y energía.

Insumos

- 2 limones
- 1l de agua mineral
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de Sal marina
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio.
- 1 Jarra

Preparación

Verter el agua en la jarra, exprimir y agregar el jugo de limón a la jarra, la miel, el bicarbonato de sodio y la sal marina. Mezclar todos los ingredientes y colocar en la heladera y disfrutarla bien fresca.

Repelente de insectos para niños/as y personas alérgicas

Insumos

- ½ Litro de Alcohol
- 100cc de Aceite bebe
- 30 clavos de olor

Preparación

Macerar los clavos de olor en el alcohol durante

4 días, cumplido el tiempo colar y colocar en ese alcohol el aceite y agitar energéticamente. Verter este contenido en el envase atomizador quedando listo para usar. Antes de guardar, recordar colocar etiqueta con nombre del producto y fecha de elaboración.

Celebrando el **30 aniversario de Laicrimpo**, en esta ocasión de manera virtual por el contexto de la Pandemia que atraviesa el mundo, nos hicimos presentes **con nuestros saberes** compartiendo la elaboración del **ungüento de manzanilla con cera de abeja**, esta es una práctica ancestral recuperada en los encuentros de intercambio de saberes con las comunidades y que nosotras seguimos multiplicando por donde la vida nos convoca.

Ungüento de Manzanilla con Cera de Abeja

En nuestra provincia accedemos, a la manzanilla silvestre a partir de compañeras de la localidad de Clodomira, o la manzanilla de la sierra de Guasayán con característica más mentolada que también nos ofrecen compañeras que la seleccionan, cosechan e intercambian o comercializan en los espacios de ferias que se generan durante el año. Al igual que la cera de abeja, rica en propiedades medicinales, que producen en las comunidades campesinas cercanas.

Propiedades de la manzanilla: antiinflamatoria, antiespasmódica, anti-estamínica, sedante suave.

Cera de Abeja: Sirve para quemaduras, desinfectante, dolores de vientre, dolores reumáticos, problemas de piel herpes, hongos, picazón, etc.

Insumos necesarios

- ¼ Aceite de Manzanilla
- 25 gramos de cera de abeja
- Frasco con tapa
- Etiquetado

Preparación Previa

Aceite de Manzanilla: colocar en un frasco la manzanilla, por lo menos 4 dedos, verter 1/2 litro de aceite de oliva, vegetal o girasol, tratar en lo posible de no rebalsar y cerrar, dejar macerar durante un mes en lugar oscuro y fresco. Una vez

cumplido el mes de maceración colar, colocar en otro frasco destinado para utilizar con etiquetado con fecha de elaboración y vencimiento a un año, siempre guardar en lugar oscuro y fresco, quedando listo para usar en afecciones de la piel.

Preparación

Para el unguento: Se derrite a baño maría y fuego lento la cera de abeja con un poquito del aceite de manzanilla, una vez derretida se agrega el resto de aceite de manzanilla y se mueve con agilidad hasta que se derrita bien, siempre trabajar con cuchara de madera. Retiramos del fuego, una vez tibio pasar a envasar. Una vez envasado agregar etiqueta con el nombre las propiedades y fecha de elaboración y vencimiento a un año.

Otra de las prácticas compartidas en los encuentros de Laicrimpo fueron las terapias de Reflexología

Con la reflexología buscamos trabajar los puntos reflejo de cada órgano, sea en los pies, manos y rostro, estimulando los puntos reflejos de circulación sanguínea, del sistema nervioso como del sistema óseo-muscular, trabajando simultáneamente los estados físico-mental-espiritual de las personas.

Estos masajes sirven para aliviar dolencias, acompañar tratamientos terapéuticos, trabaja las emociones mejorando la calidad de vida.

A continuación, compartimos:

Terapia de Masaje de Rostro, Cuello y Hombros

Estos masajes ayudan, entre otras cosas a aliviar:

- Dolores de cabeza
- Sinusitis
- Torticolis
- Relajar tensiones

Debemos tener en cuenta que...

Aquel que va a recibir el masaje debe estar cómodamente sentado, con el cuerpo en reposo, bien relajado; con los ojos cerrados, respirando profundo y pausadamente, apoyando la cabeza en el pecho del masajista que deberá estar de pie, parado detrás. Ambas personas deben despojarse

de accesorios como aros, collares, anillos.

Es importante tener en cuenta las recomendaciones anteriores, para disponerse a dar masaje.

El que dará el masaje debe frotarse las manos para calentárselas y hacer el bloqueo en cada una de sus muñecas- con el dedo pulgar y mayor en forma de anillado- antes de tocar a la persona que recibirá el masaje.

Iniciamos

- 1.** Se ponen las manos, recién frotadas, sobre la frente del paciente durante un minuto sin presionar ni frotar.
- 2.** Se barre la frente con la yema de los tres dedos centrales de las manos, partiendo del centro de la frente hacia las sienes, rozando suavemente sin presionar, durante 34 veces.
- 3.** Se colocan las yemas de los dedos índices de ambas manos en el centro de las cejas y se masajea suavemente en círculos, sin presionar ni levantar los dedos, durante 60 veces.
- 4.** Debajo de los ojos, en el borde inferior de la cuenca, hay un huequito, en el cual se colocan las yemas de los dedos índices y se masajea suavemente en forma circular sin presionar, durante 60 veces.
- 5.** Los dedos índices se ponen, cada uno en las áreas lagrimales y se masajea de la misma manera 60 veces.
- 6.** Enseguida se ponen fijos los dedos pulgares sobre las sienes y desde allí, como puntos fijos, con los dedos índices se soban los arcos de las cejas, pasando luego, por el área lagrimar y el arco inferior de las fosas oculares para concluir en las mejillas. Hacerlo 34 veces.
- 7.** Luego se ponen los mismos dedos índices a ambos lados de las ventanas de la nariz, masajeando en círculos 34 veces.
- 8.** Luego, con los tres dedos centrales de ambas manos, a ambos lados de las mandíbulas y a la altura de las muelas, se masajea la piel hacia atrás y hacia delante, durante 60 veces.
- 9.** Ahora se colocan los mismos tres dedos de ambas manos en las zonas frontales de las mejillas (debajo de los ojos) y se masajea subiendo y bajando la piel durante 60 veces.

- 10.** Se coloca la mano izquierda debajo de la barbilla para sostener la cabeza hacia atrás, y la derecha sobre la frente masajeando la piel hacia arriba y hacia abajo suavemente, sin soltarla, 60 veces
- 11.** Colocamos, primeramente, una de las manos en la frente del paciente pidiéndole que se apoye en ella. Luego se busca en la nuca el hueso del cráneo y un poquito arriba de donde nace el pelo, un huequito, a cada lado en los cuales se ponen los dedos (pulgares e índice) presionando en estas partes con un masaje circular, sin deslizar, ni muy fuerte, ni muy suave. Se cambia la posición de las manos y se repite el proceso.
- 12.** Enseguida se masajea la nuca con los dedos pulgares, apretando en forma circular a ambos lados de las vértebras cervicales bajando poco a poco hacia los hombros, haciendo el mismo masaje varias veces de arriba abajo y viceversa
- 13.** Se baja a los hombros apoyando las manos enteras sobre cada uno de ellos, apretándolos con el peso del cuerpo, soltándolos varias veces y repitiendo la acción.
- 14.** Se frota los hombros y la espalda con la mano abierta
- 15.** Para terminar, se dejan caer flojas, los cantos de las manos, y se golpea rápidamente desde los lados de la nuca, bajando poco a poco, repitiendo varias veces, durante varios segundos.
- 16.** Por último, el que realiza el masaje se lava las manos dejando correr el agua desde los codos hacia las manos, si no posee agua simular lavárselas o sacudiéndolas en una esquina del lugar donde se encuentre.



Inicios: Miriam Salvatierra, María Petrona Torres, Hna. Viviana Murillo

Para concluir nos desafiamos a seguir promoviendo y multiplicando la recuperación y revalorización de nuestros saberes y haceres ancestrales para ganar en Salud, como a seguir promoviendo espacios de encuentros e intercambios, especialmente de nuestras mujeres del barrio, primeras sembradoras de vida, incansables transformadoras de realidades cotidianas y quienes nos desafían diariamente a seguir pensando otros modos posibles de continuar construyendo la Salud en manos de la Comunidad, con alegría!!

Decir que cada encuentro de Laicrimpo nos anima y nos moviliza con la circulación y movimiento de las sabidurías que cada uno/a comparte en los diferentes espacios que nos propone cada provincia, nos fortalece en la construcción de la mirada integral de la salud para transformar nuestras vidas y la de nuestras realidades.

No podemos cerrar sin agradecer la vida de un gran compañero como el Dr. Julio Monsalvo, que tuvimos la oportunidad de conocer hace un tiempo y nos fue acompañando con sus aportes, desde su sabiduría y permanente análisis de la realidad, a construir este camino de recuperación, revalorización y apropiación de nuestras prácticas y saberes ancestrales compartidos y auto gestionados por las comunidades para ganar en Salud, aprendiendo juntas/os que el Derecho a la Salud es concretado cuando la Salud está en Manos de la Comunidad.

¡Hasta siempre Compañero Julio Monsalvo!

Equipo de Mujeres de la Parroquia Nuestra Sra. de Guadalupe.



Incorporación al Equipo de Mujeres. María Petrona Torres, Lidia Ponce, Hna. Viviana Murillo, Miriam Salvatierra



Elaboración de Jabones Medicinales. Miriam Salvatierra, Maria Petrona Torres y Mirta Sandez.



Elaboración de Pomada Medicinal de Tusca



Productos Medicinales elaborados jabones, aceites, repeletes, etc.



Presentaciones de Herbario, Cartillas con Recetas, plantas, semillas, producciones medicinales



Talleres Recuperación de Saberes y Usos de Plantas Medicinales Nativas en Escuela Rural.



Taller Producción de Limonada con Miel y Repelente para personas alérgicas en espacio Laicrimpo 2019, Santiago del Estero.



Miriam Salvatierra y María Petrona Torres participando de espacios de ferias.



Algunas de Nuestras Promotoras de Salud en la Alimentación de nuestros niños y niñas del Barrio.



Talleres de Terapias Medicinales Masajes y reflexología en comunidades campesinas y Urbanas



Talleres de Mujeres en nuestras Comunidades Eclesiales de Base.



La Huerta comunitaria de plantas medicinales Delicia

Autora: Grupo saludable del Centro Comunitario del Barrio Esperanza y del Centro de Salud Indio Trompa. Ciudad de Trenque Lauquen (Bs.As) Argentina.

Introducción

Esta experiencia es sentipensada y materializada en la ciudad de Trenque Lauquen, en el interior de la Provincia de Bs. As. Argentina. Más precisamente en el Centro Comunitario del Barrio Esperanza y en el Centro de Salud Indio Trompa.

Nace como idea de continuar con un taller de plantas medicinales ofrecido durante dos meses en una Colonia de Adultos mayores (PAMI-Municipalidad de Trenque Lauquen); y fue una propuesta de los participantes del taller mencionado.

Sus objetivos fundacionales fueron:

- a) Promover la salud integral de los adultxs mayores y de la comunidad en general;
- b) Promover la participación y el protagonismo ciudadano;
- c) Mejorar el autocuidado (sumando saberes y haceres populares a los "científicos").

Se trata de una idea que toma forma desde el ámbito institucional gestado por laicrimperos insertos en el sistema municipal de salud, como contribución a la estrategia APS (Atención Primaria de la Salud), orientada a lograr "salud para todos", y conectando con los idearios del *buen vivir* de las culturas ancestrales.

Empezamos con plantas para la salud, que por iniciativa comunitaria rápidamente le sumamos el cultivo de verduras y hortalizas, con las que trabajamos al alimento como medicina, problematizando el sistema agroindustrial con el uso de agrotóxicos, y la importancia del cuidado de la pacha en nuestra salud, en nuestras vidas.

El proyecto inicial tuvo su devenir laicrimpero, y en el CAPS (Centro de Atención Primaria de la

Salud), empezamos con Gimnasia Terapéutica en grupos para trabajar lumbalgias y cervicalgias (dolor de cuello), al que le sumamos plantas y digitopuntura, para esos problemas.

Su funcionamiento va tomando la forma de una red de encuentros y actividades saludables que exceden ampliamente el trabajo con plantas. Parte del grupo participan en los encuentros anuales del Movimiento Nacional de salud Laicrimpo, los años 2018 y 2019 y se suma, a esta red, la técnica del TRE (Tensión y Trauma Releasing Exercises), que es una técnica corporal que consiste en activar unos temblores, que naturalmente tenemos todos los mamíferos, muy beneficiosos para el organismo a través de unos ejercicios muy sencillos, que se realizan de una forma segura y agradable. Carolina es quien luego de participar en el Laicrimpo 2018 (Paraná), trae esta práctica al espacio, y desde hace dos años la brinda de forma semanal, autogestionada y sin cobrar dinero alguno.

Plantas para la salud

Como el resto de las actividades, se podría resumir que la Huerta se trata primero de un **espacio de encuentros**, y allí confluyen relaciones afectivas, de enseñanza-aprendizaje comunitario, y de análisis crítico de la realidad y sus modos de manifestación.

La participación de personas mayores fue el interés inicial del proyecto ya que: a) son los AM los que más saben de medicina tradicional y de plantas medicinales, y el rescate de saberes les asigna una función social revalorizada en el espacio;

b) se generan relaciones de poder simétricas con el resto de la comunidad y los profesionales de la

salud, que son los que menos saben;

c) esos conocimientos de tanta experiencia de vida son un capital que viene de la mano de la posibilidad de un ejercicio ciudadano de un saber-poder, que los ubica como actores sociales protagonistas.

Algunas de las actividades desarrolladas

- Construcción de un herbolario con la elaboración de las 'fichas técnicas' correspondientes, investigando colectivamente sobre el autocuidado en salud e integrando conocimientos tradicionales y científicos;
- Armado de una biblioteca temática de medicinas tradicionales;
- Se realizaron múltiples talleres: a) los de elaboración de preparados para el autocuidado, fueron talleres sobre problemas específicos de salud, por ejemplo "ansiedad", "heridas", etc. primero integrando lo que se sabe del problema y luego integrando las soluciones (buscando el encuentro de saberes científicos y tradicionales); b) de huerta agroecológica con intercambio de semillas; c) de preparados naturales para el control de "plagas"; d) de Alimentación vegana y consciente; entre otros;
- El intercambio o compartir plantines y semillas entre los participantes y con vecinos huerteros ha sido una actividad casi permanente;
- Realizamos un Curso de Huerta familiar en un período de tres meses, fueron ocho encuentros con amplia concurrencia, la finalidad fue estimular la huerta familiar, considerar la alimentación como determinante de la salud, y en particular por el reconocimiento de sustancias perjudiciales para la salud en los alimentos industrializados (pesticidas y otras);
- Articulación entre las Direcciones de Salud Comunitaria y Tercera Edad: se organizan visitas de adultos mayores del Hogar Castilla (Geriátrico municipal) a la Huerta, y luego por iniciativa de los visitantes vamos de la Huerta al Hogar para participar en el diseño y la elaboración de su huerta allí. De esta manera se coordinan varias visitas recíprocas a lo largo del año;
- Una vez por mes realizamos cenas con invitados especiales, instancias de enseñanza aprendizaje con distintas propuestas que buscaron ampliar el

horizonte de las miradas: allí vivenciamos el ritual de la Pacha Mama; plantas medicinales indígenas; medicina en Cuba y video debate con el film "Agroecología en Cuba"; elaboración de hamburguesas de Kale (y otras comidas con Kale); canto y baile... y mucha, mucha alegremia!

- en una radio comunitaria del barrio realizamos una serie de entrevistas para promover el Laicrimpo en nuestras comunidades, al espacio le llamamos "salud en manos de la comunidad" y allí entrevistamos a Julio Monsalvo, Marcela Bobatto, Sandra Payán y Marcos Filardi.

Los resultados terapéuticos

(tratamientos con buenos resultados)

- **Pasionaria.** Para ansiedades, nerviosismo (incluye fobias, pánico, insomnio). 15-20 gotas de Tintura en ¼ vaso de agua, según necesidad, hasta 3 veces.
- **Caléndula.** Para úlceras, heridas no infectadas, quemaduras. Pomada, una o dos curaciones al día.
- **Llantén.** Para heridas infectadas, impétigo: pomada. Para aftas orales: el jugo de sus hojas. Para bronquitis: hojas picadas en agua hasta romper el hervor.
- **Manzanilla.** Para gastritis: infusión. Para alergias en piel: Compresas de infusión tibia.
- **Romero.** Para dermatitis crónicas inflamatorias, aún las que no han funcionado con los tratamientos habituales (farmacológicos): Pomada. Para estados de debilidad: Infusión.
- **Aloe.** Para acné: en jabón. Para quemaduras: su gel fresco. Para la tos catarruda: jarabe, asociado a eucaliptus u hojas de tala.
- **Matricaria.** Para la artritis y cefalea migrañosa. Tres Hojas en infusión tres veces al día.
- **Olivo.** Para la hipertensión arterial: infusión de 3 o 4 hojas adultas.
- **Cepa caballo.** Depurativo de la sangre, retención de líquidos: una ramita en la pava/termo, tomar con el mate.
- **Eucaliptus.** Para la tos, infecciones respiratorias de garganta: jarabe. A veces asociado a flores de orégano.
- **Diente de león.** Depurativo, sus principios

amargos hacen fabricar bilis y estimulan su circulación: sus hojas en ensalada, puede ser con otras lechugas amargas.

- **Cebollas.** Para tos seca, irritativa: Cascara de 3 cebollas en ½ lts. de agua hasta romper el hervor. Jarabe: picar y extender en una bandeja, cubrir con azúcar, dejar reposar toda la noche fuera de la heladera, colar.

- **Centella asiática:** Para acelerar curación de heridas de piel, heridas quirúrgicas, úlceras que no curan: crema. Primero elaborar la tintura, luego evaporar el 50% del volumen (alcohol), poner 200ml. en 1kg. de crema base.

Elaboración de la Tintura de Pasionaria

Poner en un frasco grande pasionaria picada con tijera (toda la parte aérea: flores, hojas, tallos tiernos), luego cubrir con alcohol diluido (3 partes de alcohol y una de agua), tapar y guardar protegiéndolo de la luz. Mezclar de vez en cuando mientras se espera unos 20 días, luego colar con tela limpia y rotular de la siguiente manera:

“Tintura de pasionaria”

Fecha de elaboración:

Fecha de vencimiento: al año

Gimnasia Terapéutica

En 2019 se comienza con el taller de Gimnasia Terapéutica ubicado en el SUM del CAPS Indio Trompa. Se fundamenta en que la recuperación o el control de muchas dolencias se ven beneficiadas por la actividad física regular, y recoge conocimientos que tienen sus orígenes en el saber popular de diversas civilizaciones milenarias.

El objetivo del taller fue completar las ofertas terapéuticas, habitualmente biologicistas y medicalizantes, con otras prácticas saludables, aumentando las opciones para el autocuidado. A esta idea se le sumó el uso de plantas, de la respiración y la de la digitopuntura, para ayudar al manejo de dolencias.

La propuesta reconoce la importancia fundamental de las dimensiones social, cultural y psicológica en la determinación de la salud, las dolencias, y las

acciones de autocuidado que los sujetos realizan. Se abandona la idea de realizar meras prescripciones de ejercicios a los cuales se debe “adherir”; para buscar comprender el punto de vista del que padece, y desde allí partir en la producción de un mejor cuidado, considerándolo/a protagonista casi exclusivo del cuidado de su salud.

La idea toma forma cuando del norte laicrimperos nos llega un material proveniente de la Subsecretaría de Deportes y Recreación Comunitaria dependiente del Ministerio de la Comunidad del Gobierno de la Provincia de Formosa. El material se compone de dos manuales para la Gimnasia Terapéutica: vol.1: “Gimnasia Terapéutica para las enfermedades cardiovasculares, posturales y respiratorias”; vol.2: “Gimnasia Terapéutica para las enfermedades metabólicas y degenerativas articulares”.

Se confeccionan rutinas de ejercicios basados en los manuales mencionados, que son ofrecidas en forma de folletos para que lxs vecinxs puedan utilizarlos en sus casas para el autocuidado. Contienen imágenes ilustrativas de los ejercicios y a su lado la explicación escrita de cómo realizarlos de manera correcta.

Se comienza con dos grupos con dos problemáticas muy vistas en las consultas en el centro: Lumbalgia y Cervicalgia, y se pauta un encuentro semanal donde lxs participantes junto a lxs coordinadores (médico y enfermera del CAPS) practican la totalidad de los ejercicios, asegurando un espacio, no solo de aprendizaje de la rutina de ejercicios y de los puntos de digitopuntura, sino también un **espacio de encuentros**, que habilitan a compartir sus sentipensares, sus estrategias ante los dolores, recetas de preparados de plantas, de alimentos, etc. que puedan ayudar al tratamiento de las dolencias trabajadas en el taller (u otras).

Algunos beneficios de la gimnasia

- A) Alarga la vida y mejora la calidad de vida;
- B) Previene el deterioro cognitivo;
- C) Mejora la movilidad del cuerpo y con ello la autovalencia del adultx mayor;
- D) Disminuye dolores artrósicos;
- E) Reduce la medicalización de diversos problemas de salud, especialmente analgésicos antin-

flamatorios;

F) Es antidepresiva;

G) Es anticáncer;

H) Mejora la circulación sanguínea de todo el organismo y con ello sus procesos vitales;

I) Reduce los niveles sanguíneos de colesterol y triglicéridos, estimulando su eliminación hepática;

J) Reduce la presión arterial y previene ACVs e Infartos;

K) Mejora el control metabólico de las personas con Diabetes.

A todas estas razones, se deben agregar los beneficios psico-sociales que conlleva que cada persona intente y logre realizar actividades de autocuidado, de manera individual y también colectiva, siendo acompañadx por sus vecinxs.





¿Qué es un “Laicrimpo”?

**Lograr Abrir Intensos Caminos Reencontrados,
Imposible Memoria Para Olvidar.**

Pretender definirlo, sería ahogar un espacio que es abierto, que marca la libertad del asombro y del acontecimiento. Es lo ingnoto, es el más allá, la utopía, el aún no, lo posible de lo imposible, la infinitud de la finitud. Es la poyesis, es la creación.

Es esencialmente el encuentro con el otro y con los otros, es el nosotros, es sentirse parte de... y no centro de...

Es percibir la Vida como es, sin explicación

Es sentirse pasible no pasivo y por lo tanto con la apertura que solo dan los afectos, por ello se transforma en alegría que inunda el torrente sanguíneo. Por ello es el instante, lo único, lo irrepetible del cada vez.

Es una relación orgásmica, es esa muerte convertida en resurrección. La “petit morte”, (pequeña muerte) de los franceses, pero grande ha de ser cuando matándonos nos nace.

Definirlo es colonizarlo, colonizarlo es dominar, poseer, y en esa posesión se pierde la posibilidad del asombro, porque Laicrimpo es Vida, y Vida es milagro. Es espera con esperanza, es huella a recorrer, no termina nunca, solo invita a recorrerla, a estar en ella, es ser siendo...

“La vida no es claridad, es penumbra, su luz no es la del mediodía sino la del amanecer, la insinúa, promete. Mas que dejarse ver se deja adivinar, presentir; es penumbra, parece desmentir cualquier tentativa de creer que lo ya vivido y sabido la puede explicar. Que cualquier explicación la puede agotar. Lo que la vida tiene para darnos es lo que ella aún no es: ese espacio abierto en el que nos invita a nacer, ese riesgo que nos llama a recorrer.” (Hugo Mujica)



Laicrimpo es nacimiento....

Laicrimpo es búsqueda...

Laicrimpo es...

Alberto Valente

6 de noviembre de 2012

Laicrimpero, Ciclista, Poeta, Actor y también trabajó como Odontólogo

Agradecimientos

...y llego el tiempo de agradecer.

A cada una/o de las/os Laicrimperas/os que nos donaron su tiempo para compartir sus experiencias, sabiduría y conocimiento que hoy quedan plasmadas en este libro de "Prácticas emancipadoras del Buen Vivir". Estas prácticas tienen un sueño, ser semillas sembradas y germinando en comunidades más saludables y soberanas.

Así también agradecemos a cada una de las personas que participaron a lo largo de estos 30 años en cada uno de los encuentros, compartiendo su ser - estar - haciendo este mundo donde el centro es la vida. Sin su participación, intercambio y compromiso entregado no sería posible la magia del encuentro laicrimpero.

Y especialmente un profundo agradecimiento a las personas que acompañaron este caminar y hoy ya se encuentran viajando en otros planos de la vida .