

En 2007, Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC, junto con otras organizaciones editó el documento titulado *Voces de la Valentía en Oaxaca*. Violaciones a los derechos humanos de las mujeres en el conflicto social y político. Allí se dio cuenta de la importante participación que las mujeres tuvimos en el movimiento de 2006. Esta serie es, de alguna manera, la continuación de aquél interés por escuchar y visibilizar a las mujeres que marcan el rumbo de nuestro estado.

Con la serie *Voces de la valentía: Mujeres en primer plano* queremos contribuir a posicionar las historias, vivencias y aspiraciones de grupos de mujeres diversas que día a día aportan a la construcción de la sociedad oaxaqueña y del reconocimiento y ejercicio de los derechos humanos y cuyas voces, frecuentemente son silenciadas.

Nuestro esfuerzo está encaminado a interpelar a la sociedad en su conjunto y a las instituciones de gobierno a quienes les corresponde atender las necesidades de las colectividades sociales de mujeres que, número con número, irán apareciendo en esta serie. Aspiramos a sensibilizar a la población respecto a las ideas, demandas, sabidurías y aspiraciones de estos grupos de mujeres.

*Voces de la valentía: Mujeres en primer plano* es en síntesis, un espacio en el que las y los lectores podrán conocer a quienes, -a través de entrevistas, descripciones, análisis, e imágenes- nos compartirán una parte de su vida y su lucha. Usted tendrá la posibilidad de dialogar con ellas y consigo mism@, reconfigurando o reafirmando sus creencias, hermanándose, dudando, dejándose sentir. Como en todo texto, quien lee tiene la última palabra y la capacidad para reinventar y reescribir la historia. Ese es nuestro sueño.

Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC



SANADORAS

No. 4 , julio 2017

## VOCES DE LA VALENTÍA: MUJERES EN PRIMER PLANO



Voces de la valentía: Mujeres en primer plano es una publicación de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C.

Ana María Hernández Cárdenas  
Yesica Sánchez Maya  
Pilar Muriedas Juárez  
Equipo Directivo

Nallely Guadalupe Tello Méndez  
Ana María Hernández Cárdenas  
Coordinación editorial y redacción

Juan José Herrera Gallegos  
Ilustraciones

Consorcio para el Diálogo  
Parlamentario y la Equidad  
Oaxaca AC

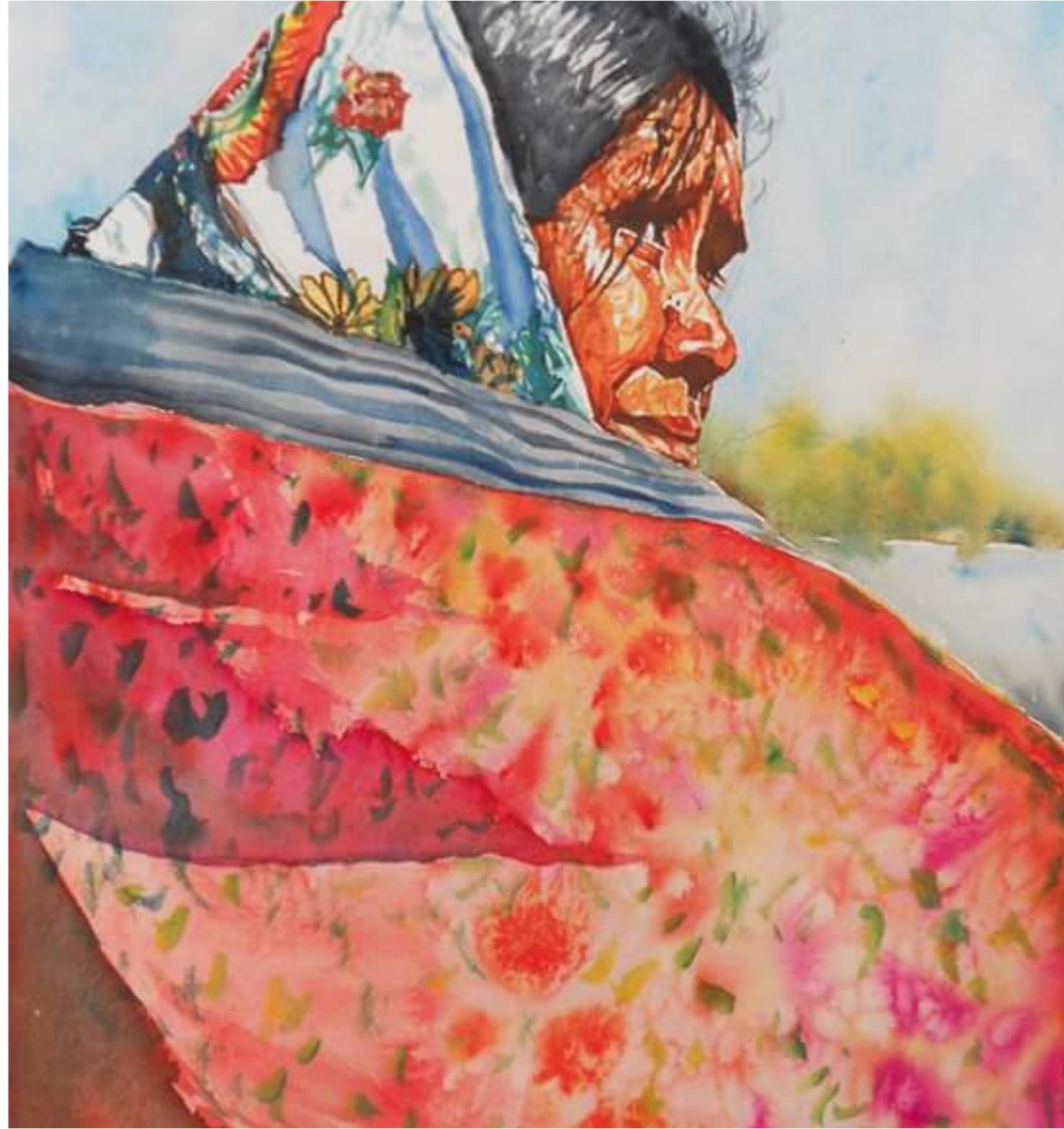


Dirección: Pensamientos No. 104,  
Col. Reforma, Oaxaca,  
México. C.P. 68000  
Teléfono: (01 951) 132 89 96  
<http://www.consorciooaxaca.org.mx>

Opiniones, comentarios y sugerencias:  
[contacto@consorciooaxaca.org.mx](mailto:contacto@consorciooaxaca.org.mx)

Se permite la reproducción total y parcial  
de este documento siempre y cuando se  
cite la fuente.

Julio, 2017



*“Que la tierra se una a la planta de tu pie,  
y te mantenga firme, que sostenga tu cuerpo  
cuando éste pierda el equilibrio. Que el  
viento refresque tu oído y te dé a toda hora  
la respuesta que cure todo aquello que tu  
angustia invente. Que el fuego alimente tu  
mirada y purifique los alimentos que nutri-  
rán tu alma. Que la lluvia sea tu aliada, que  
te entregue sus caricias, que limpie tu cuerpo  
y tu mente de todo aquello que no le perte-  
nece”.*

(Bendición Náhuatl)

*Caminaré de nuevo. Levantaré las ruinas  
de mi casa y las ruinas de mi corazón. Me  
vestiré de alas y de soles, de presencias  
amadas. Hallaré en otros labios aguas para  
mi sed y en otros ojos prolongaré caminos.  
Yo signada de viento desafiando conjuros...  
ceñiré nuevamente mi relámpago.*

(Amparo Osorio, Colombia)

## VOCES DE LA VALENTÍA

La labor de defensa de los derechos humanos en México y en otras partes del mundo, implica un riesgo y desgaste permanente para las personas defensoras y sus organizaciones. Los contextos actuales, caracterizados por el incremento de los feminicidios, la diversificación de las formas de violencia en la sociedad, el avance de las transnacionales en el despojo de la tierra y territorio, la precarización de los empleos o el desempleo, la impunidad y la falta de justicia, así como el autoritarismo que priva en los gobiernos, configuran un escenario complejo y altamente peligroso. Dichos contextos nos demandan atender una multiplicidad de necesidades que desborda, en muchas ocasiones, nuestras energías, lo que suele generar percepciones y sentimientos de coraje, impotencia, enojo, preocupación, agobio, miedo, terror, desesperanza y soledad.

Aunado a ello, “[...] las amenazas constantes, los ataques, el acoso sexual y las campañas de difamación contra las activistas provocan altos niveles de estrés, cansancio, depresión, ansiedad, migrañas e incluso diagnósticos de cáncer cada vez más frecuentes” que provocan que la salud y el bienestar de quienes defienden derechos humanos se vean afectados. De hecho, en México, el 91% de las defensoras de derechos humanos vivimos con estrés de manera cotidiana.

Dicho estrés no sólo se genera por los riesgos que enfrentamos al interior del movimiento social o por ataques o amenazas del Estado, empresas, narco u otros actores, sino también por las condiciones precarias en las que realizamos la labor de defensa de los derechos humanos, pues el 80% de las defensoras en nuestro país, no reciben un salario por este trabajo

al que le dedican más de ocho horas diarias y por lo cual deben buscar otros empleos para sufragar sus gastos cotidianos, lo que eleva no solo sus cargas de trabajo sino su desgaste físico, mental, emocional, energético y psicológico.

En 2010, en Consorcio Oaxaca, empezamos a trabajar e impulsar el tema del autocuidado y cuidado colectivo entendiéndolo como una estrategia de protección integral que genera bienestar, acompañamiento y respeto mutuo a nuestros



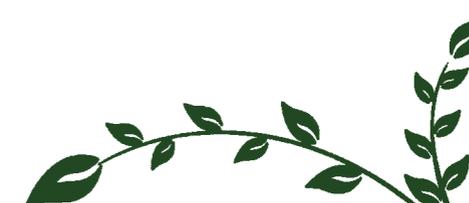
cuerpos, a nuestras compañeras y a otras organizaciones lo que, sin duda, posibilita la sostenibilidad de los movimientos sociales de los que somos parte. Nuestra experiencia de atención a mujeres víctimas de violencia y a defensoras en riesgo y desgaste crónico, cuyas historias nos impactaban en lo personal y en lo colectivo, nos llevó a mirarnos internamente y a encontrar en esta estrategia una posibilidad para seguir andando. Nos sumamos a consolidar redes de apoyo que nos han ayudado a entender y atender a personas, colectivos u organizaciones que buscan un equilibrio entre su labor

## SANADORAS

de defensa o activismo y su vida cotidiana en el ámbito familiar y comunitario. De esas redes de apoyo hemos aprendido y, por eso, este número de Voces de la Valentía, está dedicado a las Mujeres que Sanan, ellas que han acompañado nuestro caminar, compartiendo su sabiduría y curando a muchas mujeres defensoras de sus dolores físicos y del alma también nos han enseñado a resignificar el bienestar, la salud y el acompañamiento amoroso con lo que reafirmamos que el primer territorio a habitar y respetar es nuestro cuerpo y que lo personal es político. Atender la dimensión del cuerpo, el cuidado del colectivo y sus integrantes y fortalecer los movimientos sociales es una apuesta política que transgrede los mandatos de género y cuestiona las relaciones de poder neoliberales y patriarcales.

La historia de Las Lulús y de la Tía Licha tienen en común no sólo el uso de la medicina tradicional en sus distintas formas, sino también la sororidad entre mujeres y, en ambos casos, la presencia y sabiduría de sus abuelas y abuelos. En estas historias reconocemos también el trabajo de muchas mujeres que desde sus comunidades han rescatado conocimientos milenarios y se esfuerzan día a día por preservarlos.

En los pueblos de Oaxaca, tras recorrer caminos o veredas y abrir las puertas que resguardan las casas arboladas, de patios anchos, de braceros al fuego, podemos encontrar a mujeres sabias, que inspiran y que curan. Con este número de Voces de la Valentía, queremos decirles que les reconocemos y que su trabajo, constancia, valentía y amor por la vida motivan nuestro quehacer.



## Las Lulús

Las Lulús, como les conocemos, son las primeras dos de cinco hermanas. Aunque crecieron con sus padres, recuerdan con alegría las estancias en la casa de sus abuelos maternos, en donde había cuches, vacas, gallinas y muchísimas plantas y árboles (cilantro, perejil, cebollas, yerba santa, aguacatales, nogales, entre otros), por eso, señalan: “desde niñas nos gustó el contacto con las plantas y aprendimos el respeto a los alimentos”. Afirman que para su abuelo, sobretodo, era importante que, tanto las personas como los animales, comieran a la hora precisa. De no ser así, él les imponía castigos que en ese momento ellas no entendían, pero que con el tiempo reconocerían como parte de las cosas que les hicieron formarse hábitos, que valoran positivos en la vida.

En sus recuerdos, nos acercan a su abuela haciendo trueque en la tienda con aguacates, maíz o rosita de cacao. Rememoran sus juegos en los que con pipes y lodo imitaban el batir del chocolate. Quizá son éstas imágenes de su pasado las que hacen cálidas sus miradas o tal vez son las historias que guardan en su corazón las que transmiten una sensación de ternura.

Las Lulús son contundentes: “nos acercamos a la medicina tradicional a partir de nuestra propia enfermedad”.

Fueron catequistas desde los 11 años y, poco a poco, se dieron cuenta de la violencia que existía no sólo en su pueblo si no en otras partes de Oaxaca. Junto con este “abrir los ojos” se preguntaron qué podían hacer y empezaron a dar cursos de corte y confección en varias comunidades del estado como una manera de apoyar a las mujeres. Ahí una de las Lulús enfermó, pues todos los días les daban “comida de fiesta” a la que no estaban acostumbradas; la misma gente de las poblaciones en las que impartían sus talleres las curaban con caldeadas (calentar un ladrillo y ponerlo en el estómago) y tés.

Fue en una de esas comunidades en donde conocieron a Centolia, una promotora de salud y líder, quien les recomendó tomar el chaparro amargo, una planta medicinal que alivia el dolor de estómago. Ella misma les invitó a aprender medicina tradicional y a curar por medio de la oreja (auriculoterapia) y le cedió a una de las Lulús su lugar en un taller al respecto. De dicha capacitación también recuerdan que les invitó a preguntarse “cómo estás tú como curadora antes de preguntar cómo están las personas que buscan ayuda”.

Las Lulús entraron en una nueva crisis de salud que hizo que regresarán a su pueblo y dejarán su labor en otras partes del estado, esto las llevó a aprender orinoterapia, al principio con susto porque creían que la orina no servía, que era sucia, pero al sanar con ella cambió su percepción y aprendieron que “cuando es-

tás triste la orina sabe insípida y cuando estás enojada sabe amarga”.

Luego de curarse con orinoterapia decidieron regresar a las comunidades. La primera que visitaron fue Santiago Camotlán, en la Sierra Norte, a doce horas de camino, la menor de las Lulús señala: “en ese viaje lloré, quería regresar porque apenas me había medio repuesto y eran muchas horas de viaje y ya me dolía la espalda, pero al llegar y descubrir enfermedades graves de mujeres pensé ‘me estoy ahogando en un vaso de agua’ y a partir de ahí puse más atención en cómo ayudar a la gente”.

“En Villa Alta, me dijo una curandera: ‘tú no vas con fe, tú ya quieres llegar. Que tu camino sea tu curación.’ Ahí me fui dando cuenta que hay mucha sabiduría en la gente de las comunidades y tú lo que tienes que hacer es poner atención y darte [...] Escuchar, observar, sentir, porque eso no lo dan en ninguna clase, lo da el caminar con mujeres curanderas de cada región porque cada región es diferente”.

Las Lulús, tienen una visión integral de la salud: relacionan los malestares físicos con los emocionales y consideran que lo personal y lo social son algo indisoluble. Al respecto apuntan: “No solamente es tu salud como persona sino también conocer el ambiente que viven las comunidades, hay que preguntarles ¿cómo está el agua, está a la intemperie, se la orinan los animales?” Explicarles: “Si tú no tienes un sanitario donde poner el excremento llega la mosca, esa mosca se va a tu taco y ese taco tú te lo llevas a la boca”. Con la determinación que también es una de sus característi-



## VOCES DE LA VALENTÍA

cas, señalan: “No queremos atender enfermedades solamente, también hay que concientizar a las personas”.

Comentan que atienden a más mujeres que a hombres pero que quienes llegan a buscarlas en su mayoría son personas que ya han agotado la parte médica (alopatía) y que aunque la medicina tradicional está mal vista en la ciudad la gente recurre a ella como última opción sin saber que puede serles de gran ayuda. Ellas están convencidas que hay cosas que los estudios no detectan, por ejemplo, la relación entre las emociones y las enfermedades y que mientras no se traten ambas será difícil salir de éstas últimas. Por ello, también se han formado en terapia Gestalt, lo que les ha permitido explorar más a profundidad las vivencias de las mujeres.

Al respecto comparten que, entre sus aprendizajes más significativos está el que los seres humanos no reconocemos que atrás de un mal físico hay una emoción, por ejemplo, afirman que la diabetes es una manifestación de la soledad, la tristeza y el enojo: “el colmo de ser una persona dulce en tu sangre es que te falta dulzura en los afectos”, señalan con una mueca de inconformidad, como si ellas mismas no quisieran aceptar esta verdad.

El no ver esa relación hace que mucha gente solo quiera curar su cuerpo pero no lo que produce realmente su malestar y, por eso, “les decimos a las mujeres, yo no puedo ayudarte más porque la que no se quiere ayudar eres tú. No somos médicas que curan sino que ayudan. Yo no tengo esa facultad de quitarte todo, tú eres también restauradora de tu propio organismo en la medida en que tu comas bien, que tus pensamientos, que tus emociones se equilibren, que el exceso de

preocupaciones no hagan que tengas una gastritis o estés ardiendo por dentro”.

Las Lulús también han aprendido terapia craneosacral, hacen limpiezas tradicionales, curan con ventosas, realizan diagnósticos bioenergéticos y son educadoras populares de salud, pero siguen dispuestas a adquirir nuevos conocimientos porque reconocen en la medicina tradicional su pasión de vida. Sin embargo, han tenido que ponerse límites a sí mismas:

*“A veces decimos hoy no vamos a checar a pacientes, a veces aunque nos duela el corazón no damos consulta. Hemos llegado al grado, a veces, de irnos de casa porque la gente nos busca y llega aunque no tenga citas. Esto ha sido necesario porque tenemos que darnos un chance para nosotras mismas, porque también nos afectan las historias que escuchamos o las energías que cada cuerpo trae. No estamos salvas y tampoco somos todopoderosas pero sí necesitamos estar empoderadas y a veces decir no quiero, hoy no quiero, estoy cansada”.*

Ríen, como dos niñas traviesas pero hablan en serio: “Hemos aprendido que para eso tenemos la mano derecha y la izquierda: una para dar y la otra para recibir. Ese es un aprendizaje nuestro que quisiéramos transmitirle a los pacientes: que se den el chance de recibir”.

Las Lulús son oídos de múltiples historias, pero intentan cotidianamente, mantener un equilibrio, a eso nos llaman a través de su palabra, de su mirada, de su presencia: a ir a buscarnos dentro de nosotras mismas y reconocernos como merecedoras del bienestar que queremos para otras.

## Ajo Allium sativum L. Liliaceae

Se utiliza para combatir los parásitos intestinales, se emplea además en trastornos digestivos como dolor de estómago, gases intestinales y estreñimiento. También para el tratamiento del reumatismo, problemas de la piel como sabañones, mezquinos, roña, sarna, tiña y granos. También se utiliza en picadura de araña, picadura de hormiga o picadura de alacrán. Se usa también en enfermedades respiratorias como tos, anginas, asma, garganta irritada, ronquera y bronquitis y para dolores en

## Albahacar Prunella vulgaris L. Labiatae

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

## Anís estrella Illicium verum Hook. Magnoliaceae

El fruto y la flor en cocimiento son utilizados para aliviar los cólicos del recién nacido o de los niños, se da en dosis pequeñas, dos cucharadas tres veces al día, para niños lactantes. Cuando se trata de una persona adulta se hierven las flores en agua y de esto se bebe una taza tres veces al día.

## Epazote Teloxys ambrosioides (L.) Weber Chenopodiaceae

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

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

Otras alteraciones tratadas con el epazote son los trastornos menstruales tales como: retención de la regla y menstruación escasa, para los cuales

# Herbario

en general, como los de espalda, cabeza, musculares y dolor de oído; para esto último se usa en forma local.

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

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

También se recomienda para aliviar desórdenes digestivos como: dolor de estómago, hipo y vómito. El anís es empleado para aliviar la disentería. Asimismo, se le usa para propiciar la producción de leche, la mujer bebe como agua de uso la infusión de las semillas de hinojo, anís de tienda, y anís estrella; también se aplica como anticonceptivo y contra el flujo blanco.

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

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

## Guayaba

*Illicium verum* Hook.  
Magnoliaceae

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

Es utilizada con frecuencia en el tratamiento de enfermedades gastrointestinales, principalmente la diarrea (evacuaciones líquidas y continuas, con dolor de estómago, excrementos de color amarillo o amarillo-verdoso, de escalofo). Se preparan las hojas en infusión y el

fruto comido en ayunas o preparado en cocción actúa como desparasitante, contra lombrices y amibas lombrices y amibas.

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

## Hierba santa

*Piper sanctum* (Miq.) Schlechtendal  
Piperaceae

Sirve cuando hay empachos, para bajar la calentura, se pone en los pies untada con aceite o manteca. Para su empleo en trastornos estomacales, se utilizan las hojas untadas con manteca y "bicarbonato", aplicadas localmente. Cuando hay dolor de estómago, se prepara una infusión con la planta y se da de beber en una taza chica. Esta infusión, tomada tres veces al día, también sirve para curar la gripe; administrada durante nueve días, en ayunas, se usa para tratar las varices. Este cocimiento se

aplica también en baños de recién nacidos y parturientas; para limpiar la matriz o contra "quipupuas", además del baño, la paciente debe ingerir el cocimiento como agua de uso. Se emplea cuando hay hinchazón con fiebre, así como para bajar la fiebre. En las inflamaciones se aplica la hoja tibia, después de haberla metido en agua caliente por unos segundos. Otros casos en los que se recomienda su empleo, son para diarreas, caries, empacho, tos, asma, insomnio, nervios, dolores en general, quemados y mal de ojo.

## Higuerilla

*Ricinus communis* L.  
Euphorbiaceae

Se utiliza principalmente para bajar la calentura, para aminorar la bilis. De la misma forma se utiliza cuando hay "fiebres estomacales" originadas por asolearse mucho tiempo (se encierra el calor en el cuerpo, hay falta de apetito, asco, no se consiente nada de alimento, hay presencia de tristeza y ardor en el estómago). La semilla se emplea en diversos padecimientos como purgante, machacada y tomada como agua de uso. Molida en seco por vía oral, en casos de diabetes. Y por vía local se aplica para dolores musculares. Extrayendo su aceite se aplica en hinchazones de la piel, granos y piquetes de insectos para lo cual se pone antes de dormir. Además se utiliza en desórdenes

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

## Lavanda

*Lavandula* spp  
L. dentata

La lavanda es principalmente utilizada en conexión con el insomnio, ansiedad, depresión y problemas con cambios de humor, lo cual se debe a sus propiedades medicinales capaces de producir efectos calmantes, relajantes y anticonvulsivos en el ser humano. También puede ayudar a

calmar los dolores de cabeza y las migrañas. Tiene propiedades emolientes, antioxidantes, funciona muy bien como antiséptico, analgésico, en su función antiinflamatoria. Es digestiva y buen remedio como repelente de insectos. Se usa también para combatir la caspa.

## Tomillo

*Thymus vulgaris* L.  
Labiatae

Posee cualidades medicinales antibióticas para las vías respiratorias, para curar la tos con las ramas hervidas, esta decocción se endulza y es administrada por las noches, durante tres días. Cuando hay diarrea, se recomienda emplear el tallo y las hojas para preparar un té que endulzado se bebe tres veces al día, antes de los alimentos. Para aliviar las agruras, se agregan gotas de limón a este preparado y se toma durante tres días.

Se usa contra *Escherichia*, *Salmonella*, *Staphylococcus*, *Streptococcus* y parásitos intestinales. Es utilizado también para aliviar el dolor de estómago, dolor de muelas y el dolor de regla o menstrual, curar la garganta irritada, para eliminar flemas de leche y aminorar el nerviosismo. Algunos autores atribuyen propiedades como antiespasmódico, carminativo y estimulante.



## La Tía Licha

calabaza. Es una mujer joven –ambas hermanas han llegado a la conclusión que debe tener entre 51 y 53 años- aunque parece mayor a falta de dientes.

A “duras penas” terminé el tercero de primaria porque “no me gustó la escuela, me gustaban los centavos y la deje de plano, ya de que fui creciendo mi mamá me dijo que tenía que ayudarla a ir a vender al mercado”. La tía Licha señala que en una de esas idas y venidas conoció al papá de su primer hijo: Albino. Aquel hombre, la dejó con su chamaco y ella tuvo que buscar cómo ganar más dinero para mantener al niño. Se fue a trabajar a la Ciudad de México y dejó a Albino al cuidado de sus hermanas –a veces se arrepiente, dice-. Allí trabajó en tintorerías, en restaurantes como lavatrastes y luego como ayudante de cocina. También limpiaba la casa de los dueños de una empresa de té y ahí aprendió algo de las propiedades medicinales de las plantas.

Regresó a Oaxaca después de 14 años y luego de tener a su segunda hija: “estaba batallando mucho porque no tenía quién la cuidara y tenía que trabajar para pagar la renta de mi departamento, y bueno, mi mamá me hablaba y me decía que me viniera, que me iba a echar la mano y aquí estoy”.

Al volver encontró trabajo con un señor que la contrató de “moza” para cortar zacate, deshojar la mazorca, limpiar sus gallineros y su jardín pero ella empezó a juntar hierbas y aguacate criollo para ganar un poco más de dinero. Se los daba a vender a otra

La tía Licha, no sabe su edad con exactitud. Se ríe nerviosa ante la pregunta por sus años de vida pero recuerda su niñez con mucha claridad: “fue de mucho sufrimiento, de mucho trabajo, toda mi vida ha sido de mucho trabajo, trabajo y trabajo. Me iba con mi abuela Amalia a hacer tamales, pelar nopalitos, manejar flor de pajarito, flor de nardo, a criar puercos, a sembrar, a bajar aguacate, a bajar níspero, nos íbamos a vender al mercado, regresábamos a cortar pastura para los animales...” Vivió más con su abuela que con sus padres porque éstos tuvieron ocho hijos (cinco mujeres y tres hombres) por lo que todos tenían iguales carencias: poca comida y hartos regaños.

Mientras comienza a contar su historia se ocupa de una de sus más grandes pasiones: la cocina. “Cada domingo tiene un nuevo antojo por eso aunque trabaja tanto nunca tiene dinero” señala una de sus hermanas. Ambas están preparando tamales de flor de calabaza. La tía Licha mezcla la masa, la salsa (perejil, epazote, hierba santa, chile verde), el asiento y las flores de

## VOCES DE LA VALENTÍA

señora pero pronto decidió que lo mejor era ir a ofrecerlos ella misma. Tenía dos hijos que mantener y alternaba la venta con lavar ropa ajena en el río de su pueblo.

Toma una cuchara grande de madera y en los totomoxtles que previamente ha remojado comienza a vaciar la masa ya mezclada. Luego de juntar algunos, coloca sus envoltorios en la tamalera que está puesta sobre su bracero.

La tía Licha tiene un puesto en la Central de Abastos donde vende distintas hierbas, paga por él cuatro pesos diarios a la administración del mercado de quien reniega pues no les han garantizado a las y los vendedores ni limpieza, ni agua. Ella necesita rociar sus hierbas para que no se marchiten por lo que a veces tiene que comprarla en garrafones.

Se levanta a las cinco de la mañana y se va al mercado en donde la vida comienza a “buenas horas” según dice. Vende, regatea, compra o revende hierbas como hasta las cuatro de la tarde, hora en la que sale de la Central y toma algún transporte rumbo a San Agustín, Santo Domingo, Telix, Huitzo o cualquier otra comunidad del valle de Etna para subirse a los árboles y trozar hoja de aguacate o caminar por las orillas de las zanjas a recoger berros o cola de caballo. Así le pueden dar las 9 o 10 de la noche.

El mercado es muy demandante. Es diariamente una lucha por ganar y mantener clientes: “tienes que estar al diario porque si tu clientela te busca y no te encuentra se va con otros. Pierdes también tu gente si no estás. Tienes que mantener bien surtido tu puesto. Es una buena inversión también. No es fácil, pues”.

Con alegría en la mirada apunta: “Vendo plantas medicinales, hierbas para sabores de las comidas, vendo compuestos de té para todo tipo de problemas del organismo, por decir, tengo kinoa que es desinflamatorio, que es para limpiar la sangre, para desintoxicarse; tengo lovariton para problemas difíciles como cánceres, quistes, miomas; tengo riñosan que es para el riñón, cálculos, piedras, arenilla. Tengo la herbina que es para los nervios, estrés, depresión, presión alta.



## SANADORAS

Pero la tía Licha tiene muchas tristezas, una de ellas es la muerte de su primer hijo hace cuatro años: “Mi muchacho viajaba mucho porque armaba el escenario de varios grupos musicales. A veces todavía creo que anda de viaje y que un día va a regresar. A veces que estamos como ahorita, cocinando, me digo, chingao, si estuviera aquí ya me estaría diciendo que esto no tiene chile o que hubiera hecho mejor otra cosa para comer. Perder a un hijo es algo que no se lo deseo a nadie, ni a mi peor enemigo, de verdad”.

Toma su tina con tamales y se va rumbo al bracero. En su rostro asoman lágrimas. Su hermana toma la palabra: “Pobre, ha sido muy difícil pero ahí va, poco a poco. Durante el entierro vieran como gritaba y se pellizcaba como para “despertar”. Pensé que se volvería loca pero hubo mujeres que la vinieron a acompañar, que la bañaron en el río para que el agua se llevara el susto, que le hicieron limpias para que nada negativo se le quedara en el alma. Eso la ayudó mucho [...] Aun así, no deja de ir a los ministerios públicos, pero no le resuelven nada, como no tiene pelos en la lengua, ya les ha dicho: “Así se me acaben mis huaraches de tanto andar, de tanto ir y venir, aquí me van a tener hasta que yo sepa quiénes y por qué mataron a mi hijo”. Yo quisiera que ya no anduviera en eso, porque sufre. Ya Dios le hará justicia, pero es muy terca, necia y sé que seguirá yendo”.

De alguna manera, el mercado la ha ayudado a salir adelante. Muchas clientas le han dado consuelo o han llorado con ella al revivir tragedias similares. Ha tenido que ser su propia sanadora y para ese dolor del alma se ha recetado el herbijil, un compuesto para la tristeza y depresión que lleva valeriana, siete azares, tila, manita de león, flor de corazón, zapote blanco, damiana de california y pasiflora. Son la palabra y sus hierbas lo que la mantienen en pie.

Al volver, con su tina vacía y sus ojos secos, retoma la plática con un cambio de tema: “a base de que las propias personas traen su aprendizaje de lo que la planta les hizo y te cuentan cómo se fueron curando, es que valoras qué maravillosa es la planta porque esa persona empieza a sanar con ella después de haber sido desahuciada por el médico y viene contigo y



sana, con lo que tú le das. Me ha tocado gente que ya orina sangre, que ya su riñón dijo el médico que no funciona o ya no le dan una garantía de vida y vienen y toman la planta y es ahí donde te admiras de todo lo que hacen las plantas. La gente debería aprovechar el tiempo y tomarlas porque son una maravilla que ha venido salvando a mucha gente a lo largo de más de miles de años”.

La tía Licha es una mujer que escucha. Tiene una expresión de fortaleza en el rostro pero es muy amable y ha aprendido que cada cliente tiene una personalidad distinta y que, a veces, nuestras enfermedades nos avergüenzan aún sin razón: “Por ejemplo, las mujeres, a veces si ven a un hombre en mi puesto lo que hacen es pasarse y decirme que ahorita regresan porque quieren platicar conmigo y no quieren que nadie más se entere. Yo ya no me admiro, tanta gente que me llega con cada malestar: que la piel, que heridas, que cólicos, que abortos, que diabetes. De todo. Pero tengo que oírles, es parte de mi trabajo”.

Un trabajo del que dice estar enamorada porque “ese me viste, ese me calza, ese me da de comer. Veo mi dinero fresco, tengo mucha clientela, la gente me admira, me felicita, me echa muchas bendiciones, la gente dice que me hacen oraciones para que yo siga sanando a más”.

Los primeros tamales cocidos están servidos en la mesa, a donde la tía Licha nos llama a comer. Mientras nos sentamos saca de su

costal unos panes que reparte entre sus cinco perros. Desde siempre le han gustado mucho, pero ahora ha aprendido que es necesario tener uno negro en casa: “si alguien nos quiere hacer alguna maldad, este animal es el primero que va a recibirla. Por eso lo quiero, porque me protege”. Es una mujer sencilla, que camina cansada pero con determinación. Aun a su jornada dominical le resta la lavada de su ropa sucia y de la estufa. Se ríe ante la insinuación de que lo deje para otro día o de que le pague a alguien para que lo haga: “No te digo que me voy a las cinco de la mañana y regreso a las 10 u 11 de la noche? Y no me alcanza para pagarle a alguien más, lo que vendo es para la escuela de mi hija”.

Karen estudia Educación Especial pero todas las tardes y fines de semana vende en el mercado con su mamá. Ha estado ahí desde muy pequeña –ahora tiene 21 años- por lo que ya receta algunas plantas y comparte sus propiedades: “Mira, para cólicos menstruales está el mostranzo, te lo tomas tres días antes de que te baje tu regla, además de los cólicos te va cortar por completo el dolor de cintura y espalda. Solo tienes que poner tres ramitas en un litro de agua, que te vas a tomar como agua de tiempo. También puedes usar la buena-sana, ésta es muy fuerte y es especialmente para limpiar la matriz y eliminar quistes. Tiene una sustancia muy fuerte y es muy amarga por eso solo debes usar dos ramas para una taza que hay que beber en ayunas”.

A ella no le gusta el mercado y aunque ha aprendido bastante de hierbas no desea dedicarse a eso, aunque su madre afirma: “ya le he dicho que igual come el que estudia como el que no estudia. Aquí va a tener un

dinero seguro y además el día que yo me muera no me gustaría que mi negocio se echara a perder porque me ha costado mucho trabajo realzarlo, hacer clientelas; pero bueno, ya ella decidirá”.

La tía Licha, bebe lento el agua de tuna que acompaña los tamales y mientras acaricia a uno de sus perros dice: “voy a seguir trabajando mientras Dios diga, el mercado no lo pienso dejar. Aunque mi hija logre una carrera yo voy a seguir en mi trabajo porque no me puedo quedar estancada ni estar atendida a ella. Es lo que me gusta y sé hacer”.

Cabecea cinco minutos, mientras su hermana aprovecha para susurrar: “Es una mujer muy luchona, a veces la regaño. Creo que no debe trabajar tanto, que necesita descansar pero ese trabajo también le ayuda a distraerse, sobre todo a partir de lo de su hijo. Toda la semana anda en friega y, aunque está muerta de cansancio, así es cada domingo, va y viene por la casa con sus manos llenas de ingredientes, de colores, de aromas mientras platica, ríe, comparte: resucita”.

