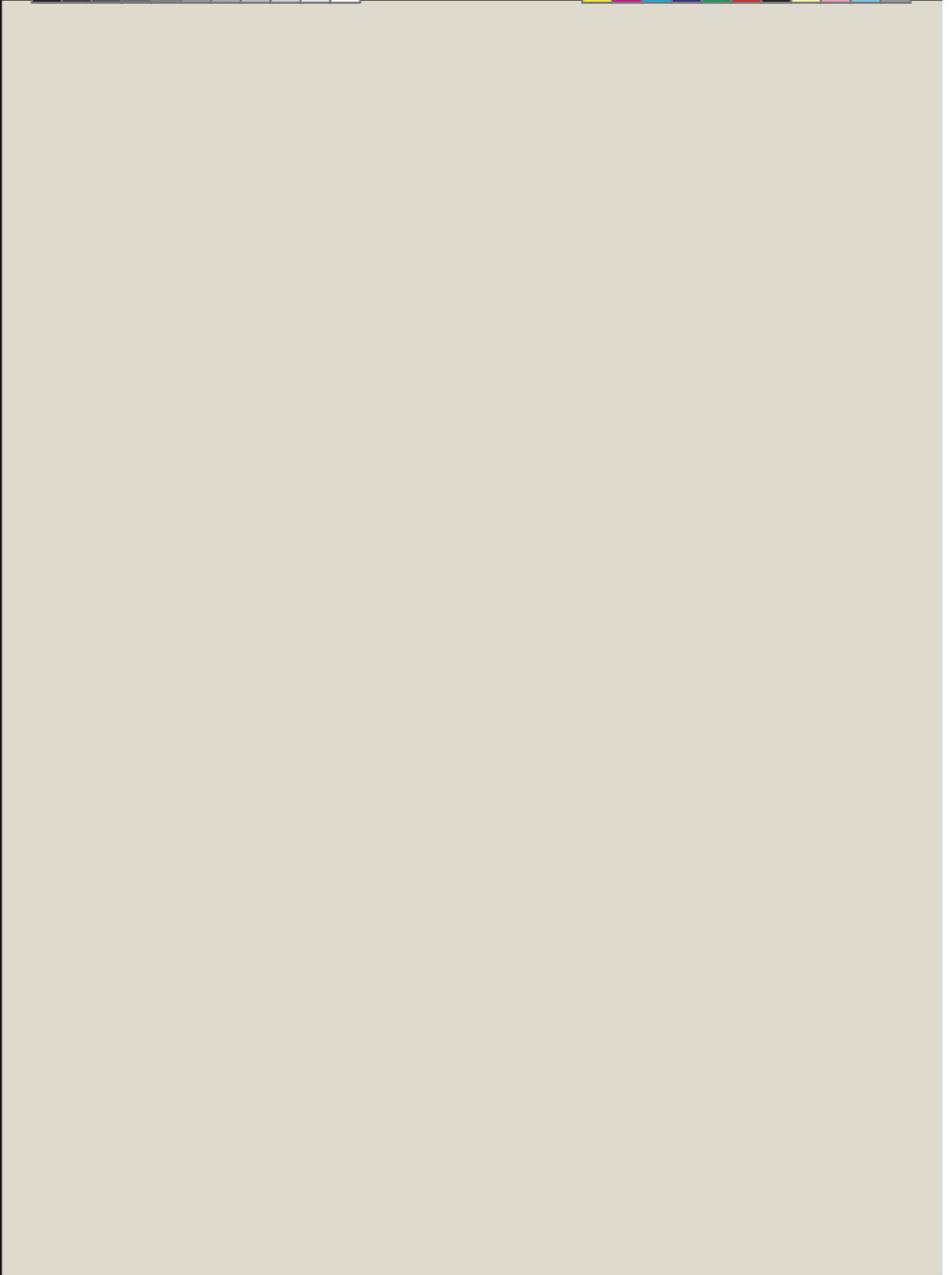
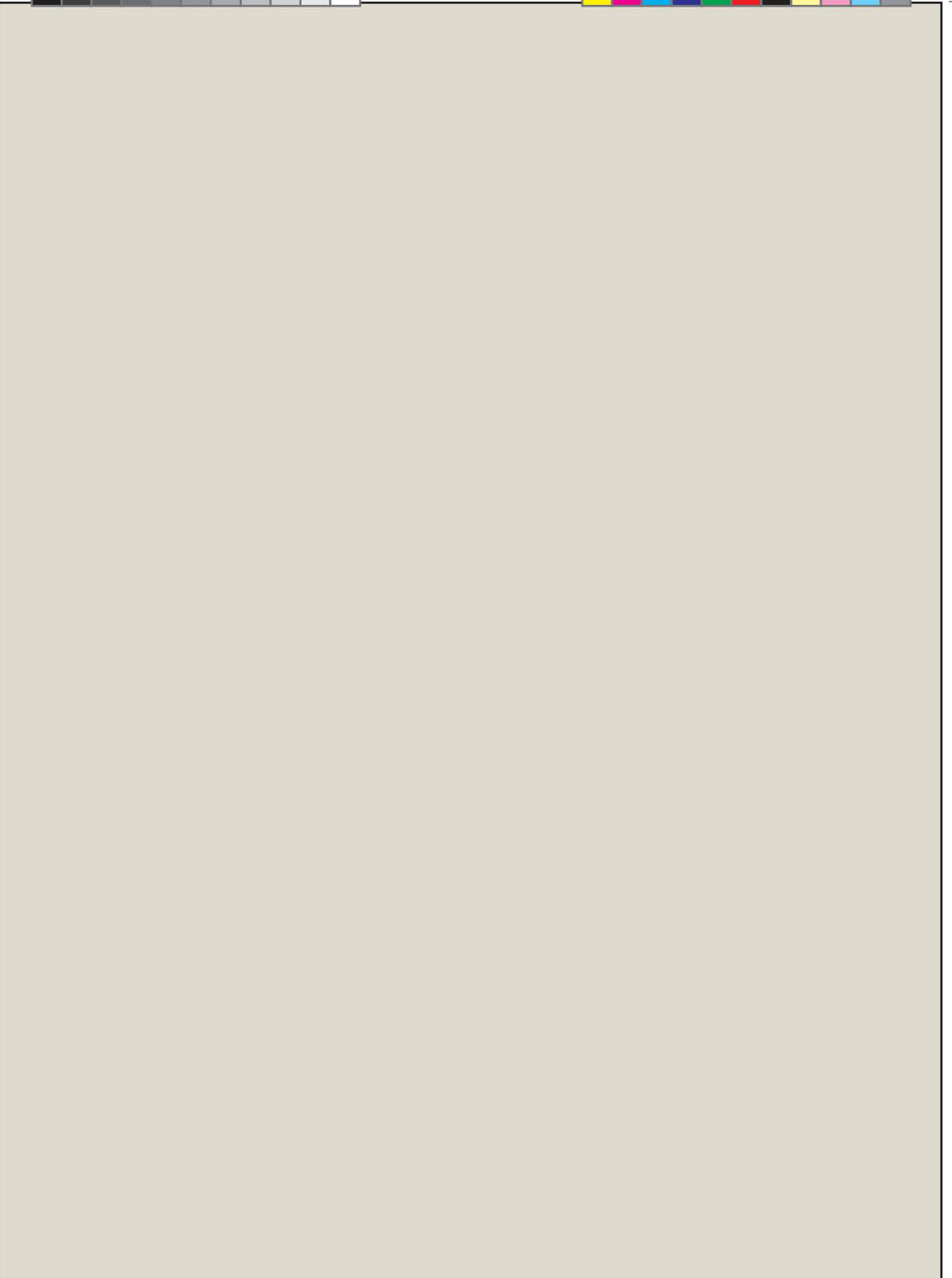




Entre todas
nos cuidamos







Dirección:

Diana María Salcedo López

Elaboración de contenidos: Esta cartilla se realizó a partir de la sistematización del encuentro “plantas medicinales: herbolaria para el cuidado sostenible y feminista” con la participación de Aura Dalia Caicedo

Ilustraciones y diagramación:

María Fernanda Padilla Quevedo





¿Qué encontrarás?

La Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad - LIMPAL Colombia- pone en manos de las defensoras de derechos humanos este material, que recoge las reflexiones caminadas por mujeres en los territorios, en el marco del acompañamiento y fortalecimiento realizado a los procesos organizativos en distintos territorios del país. Con esta cartilla “Píldoras de autocuidado para defensoras #1: Herbolaria para el cuidado” se busca reivindicar las prácticas ancestrales de autocuidado y poner en el centro de la discusión política el cuidado de sí mismas, para tener liderazgos sanadores de las lideresas y defensoras y generar activismos sostenibles.

Esperamos que este material las acompañe en este camino de defensa por la vida y los derechos de las niñas, las jóvenes, las adultas y sus territorios.



Autocuidado para la vida

El autocuidado “es un antídoto para la violencia porque difícilmente se destruye lo que uno mismo ha cuidado”- Gilligan, C.

El autocuidado se refiere a las **formas de cuidar de nosotras mismas**. En ese tono, alude a las acciones motivadas por un sentimiento de amor propio cuyo sentido es abrazar y proteger, si es necesario, la integridad y libertades de los sujetos construidos como mujeres y niñas. Distintos sectores del feminismo conectan el autocuidado con sentidos de reivindicación y descolonización de los cuerpos, al tiempo que construyen el cuidado de sí como una revolución pacífica y liberadora de las opresivas interacciones que despojan, controlan, violan y matan. **El autocuidado feminista libera en tanto refleja y emerge de la propia vida**, de la propia lucha de las mujeres y niñas.

La apuesta feminista por el autocuidado invita a cuestionar las propias maneras y circunstancias en las que **hemos aprendido a tolerar el malestar, la indignación y la desconfianza**. Esto es un primer paso para desaprender el abandono, el silenciamiento y el desprecio de sí. Autocuidarse es toda acción que disuelve premisas acerca de normalizar dolor, miedo, tristeza o enojo. En contraste, **visibiliza el placer, el goce rebelde, la alegría sin cadenas**.



Hablar de autocuidado feminista implica reconocer las decisiones autónomas y libres que cada mujer y niña toma para cuidar de sí y gozar consigo misma, hecho que invita a la reflexión sobre los universos de sentido que existen en el borde de los mandatos hegemónicos.

Así, esta práctica autónoma y propia de cuidar y cuidarnos es expresión y reafirmación vital que desborda los prejuicios y estereotipos para urdir revoluciones amorosas en las conversaciones que sostenemos con nosotras mismas, las cuales se traducen en memorias y valores compartidos en la cotidianidad del intercambio empático con las y los demás. Gracias a las posibilidades del encuentro, el autocuidado se configura como un acto político que permite **convivir en paz con nuestros propios cuerpos** y reconocer las sintonías y ritmos que emergen dentro de cada espacio de solidaridad y atenta escucha.

El auto cuidado de las defensoras de derechos humanos, un acto político



“Cuerpos sanados, son cuerpos que se emancipan”
Lorena Cabnal

Entender los aspectos psicosociales y las afectaciones a las defensoras y lideresas es, en sí mismo, un **acto político de resistencia ante la guerra**, una forma de transformar los patrones patriarcales que ubican lo asociado a los senti-



mientos, a la humanización de las luchas en el lugar de la debilidad.

Atribuirle sentido, cuestionar las prácticas de abuso que afectan las mentes y, con ello, las actuaciones de las defensoras y sus capacidades de afrontamiento, son una manera expresa de frenar las violencias y exigir respuestas humanas que se distingan de las que buscan construir máquinas que trabajan por causas justas, pero a quienes se les niega el reconocimiento de su propio dolor y de sus propios impactos.

En el caso de las activistas, defensoras y lideresas, las prácticas de autocuidado no solamente benefician la postura individual desde su rol, sino que **nutren el ejercicio colectivo**. De esta manera, se favorece la sostenibilidad de los liderazgos y los **espacios de reflexión a partir del cuidado mutuo**, como una forma de apoyar y brindar soporte ante las situaciones de riesgo y amenazas que enfrentan cotidianamente.

La dinámica desde la que defensoras y lideresas actúan como ciudadanas, refleja en ellas la configuración de diversidades y la marca de desigualdades que hacen que **el autocuidado esté permeado por esas prácticas políticas**, en muchas ocasiones ancestrales, que prefiguran sus capacidades de respuesta ante los impactos provocados por el contexto de guerra y violencia en el cual desarrollan su ejercicio de defensa de los derechos humanos.

Partir de las prácticas de autocuidado no solo implica revisar y **reforzar la identidad del sujeto mujer, defensora de derechos humanos**, sino que implica la valoración del con-



texto en el que se construye este sujeto. Múltiples son las prácticas que desde la sabiduría y experiencia rescatada de las mujeres, se han adoptado en el autocuidado feminista. En el caso de las defensoras de derechos humanos, esta mirada feminista cobra sentido en tanto **involucra la salud mental como pieza fundamental** para el ejercicio de su rol en condiciones dignas, basadas no solo en el reconocimiento de la importancia que tienen en la sociedad y en los procesos colectivos, sino en su propia **potencia sanadora individual y colectiva.**

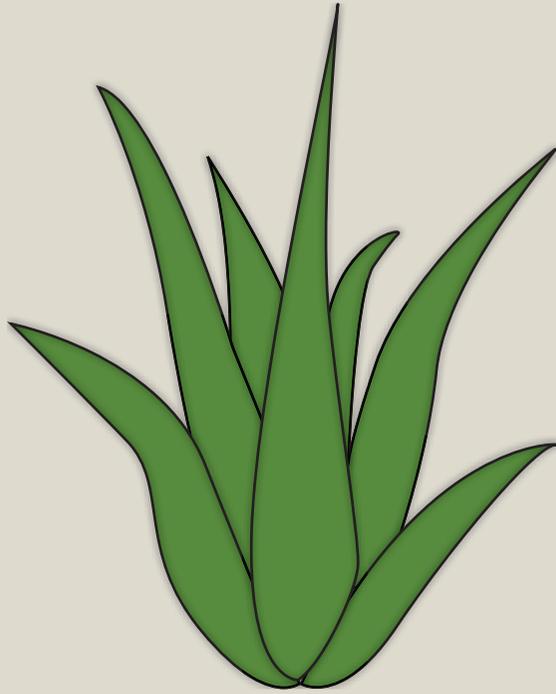
El autocuidado como centro permite reconocer también la necesidad de espacios para distraerse, desahogarse, renovarse y fortalecerse. Además, esto permite identificar que, en muchas ocasiones, por el **nivel de cansancio y desgaste de las defensoras**, no han podido percibir diversos incidentes de seguridad o se han expuesto más de lo necesario en momentos de riesgo. En general, los ritmos de trabajo de las defensoras facilitan situaciones de elevado estrés y otros estados de ánimo que afectan las **dinámicas de afectividad y relación dentro de las organizaciones** y generan conflictos con las personas del entorno.

Por lo anterior, la gestión de prácticas de autocuidado, como manejo emocional, aprendizaje de habilidades, cultivo del sistema de creencias, expresión de sentimientos e ideas y delimitación cuidadosa de funciones en lo público (como defensora y actora social) y en el ámbito privado, permiten hacer conciencia de la necesidad del autocuidado, como una práctica transgresora desde las mujeres, favoreciendo reflexiones situadas desde el lugar propio, construido en colectivo, generado a partir de los lazos de empatía y en las



relaciones cotidianas responsables y respetuosas entre las defensoras, lideresas y activistas.

En esta cartilla hemos rescatado algunas de las prácticas de autocuidado, a partir de la utilización de plantas medicinales, que ayudan a la tramitación de emociones que se somatizan en los cuerpos de las defensoras a propósito de las sobrecargas generadas por sus múltiples roles.





Herbolaria para el cuidado sostenible y feminista



El conocimiento de las plantas no es un saber académico, tiene que ver con **prácticas heredadas, aprendidas de las abuelas** y, por lo general, de mujeres mayores de edad. Estos saberes son **propios de cada territorio**, que les ha permitido sobrevivir y a medida que se utilizan van dejando huella. En el mercado actual se encuentran productos en los que se dice expresamente que su base es natural, una receta que nace del **saber de las comunidades**.

Un ejemplo de ello son los champús, acondicionadores, cremas para el cuerpo, relajantes y jabones para el baño, entre otros, lo que significa que **las plantas tienen poderes sanadores** para la parte física, mental y emocional e influyen en el equilibrio del ser humano. Hay que tener en cuenta que en cada territorio hay saberes diferentes por lo que, en muchas ocasiones, para que las plantas realicen su trabajo **se debe tener fe y pedir permiso**, hablar con ella para que su don sea sanador, es una manera de agradecer a la madre tierra por tener la posibilidad de tener estas plantas.

A continuación un herbolario para sus cuerpos, sus mentes y son sentires que **siguen luchando por una mejor Colombia**, por un mundo posible libre de violencias para las mujeres:



Las Hemorragias

Se puede utilizar las lamas o la estopa que tiene el coco en su corteza. Se ponen en agua con tres cogollos de ruda, se endulza con miel de abejas y se toma en infusión. Puede tomarse nueve días seguidos, luego se deja un tiempo moderado y se puede volver a tomar.

Los Tumores

Se puede utilizar la caléndula con tallo o solo las flores, depende como la puedas adquirir pero la flor es más funcional y la uña de gato. Se realizan infusiones de ambas plantas o una sola, la que se consiga en el territorio. Tomar de siete a nueve días. Las mujeres somos sabias y sabemos cuántos días debemos tomarla ya que el mismo cuerpo habla y debemos escuchar.

Hinchazón de Ojos

Se toma la hoja de yanten en una botella de vidrio con agua, se pone al sol y al sereno por dos días. El agua que destila esta mata se puede poner en los ojos para ayudar a quitar la carnosidad en la vista o para sanar algún golpe en los ojos.

Los Riñones

Se puede tomar agua de pipa o agua de coco por nueve días. También se debe consumir la fruta caimito, la cual tiene un agua lechosa. La grandeza de este fruto es su carne suave, jugosa y dulce.



Dolores de Cabeza

Se da por el estrés del día a día o por estar mal alimentadas, lo que produce debilidad. Para esto se puede utilizar la planta espíritu santo, se toman las hojas y se maceran para posteriormente ponerlas en la frente. El mismo procedimiento con las rodajas de limón: se colocan en la frente y se amarran a la frente con un paño blanco. Para saber si hicieron efecto las rodajas, ellas van tomando un color oscuro y se van secando.

Para tratar este dolor se utilizan también las rodajas de papa con azúcar. Aquí también las rodajas van tomando una coloratura diferente y así se sabe que está absorbiendo el dolor. Estos alimentos medicinales afortunadamente son accesibles a las manos de las mujeres en cada una de las casas, lo importante es conocer sus usos ya que estos dolores se presentan en horas de la madrugada o en la noche para limpiar.

Cuando el dolor es más fuerte y se conoce como migraña, se debe usar el vinagre de mata. Se frota el mismo en la cabeza y se coloca alrededor de la frente un pañuelo y duerme toda la noche con el allí.

Presión Arterial Alta



Se utiliza solo el tallo o la raíz del limoncillo o limonaria, se macera y se coloca en agua reposándola por un día y se toma al día siguiente.



Trabajo de Parto

Se recomienda la manzanilla, que hace la tarea del pitocin que colocan en la medicina académica (nos referimos a la ciencia) a través de un inyección. Se toma en aromática en los días previos a la fecha del nacimiento, también se utiliza la hoja de brevo y la hoja de la virgen para realizar vahos, es decir, respirar el aroma de la planta ya hervida.

Para evitar los trombos después del parto, limpiar el organismo y la matriz, se usa la hoja de nacedero. Se realiza una agua de panela y se pone la hoja dentro de la olla y se deja reposar. Las mujeres que sufren de hemorragia no la puede tomar porque su labor es expulsar la sangre no buena que queda después del parto.

Cicatrización de Heridas

Se consume la arracacha entera o en sopas. También se puede consumir el jugo de naranja puro, sin agua, una vez al día.

La Anemia

La pringamosa puede ser usada o remplazada por la espinaca o el zapallo para comer como alimento. También para el agotamiento que surge con la anemia, en muchas ocasiones o por el desgaste físico por labores de oficina o en casa, se usa la zanahoria, remolacha y zumo de naranja o limón.



La Gastritis

Hay dos formas de combatirla o de tratarla, una es tomar medio vaso de limón y ojalá aguantar el dolor cuando llegue al estómago, porque la gastritis es una herida o una raspadura que tiene la piel internamente. Se puede ir menguando el dolor tomando sorbos pequeños de agua pura. Los remedios caseros son recomendados tomar durante tres, siete o nueve días.

También se puede consumir el repollo licuado con mínima cantidad de agua y se cuele, se adicionan gotas de limón, se toma en ayunas y antes de acostarse a dormir, durante nueve días. Otra receta para la gastritis es coger una papa y rayarla o triturlarla, comerla dúrate al día; preferiblemente la primera toma antes del almuerzo. Este tratamiento durante siete o nueve días.

La Diabetes

Se puede controlar con una planta que se llama la insulina o sangre de cristo también conocida como la hoja santa. La infusión queda de color rojo. Sin embargo, debemos saber qué nivel de diabetes es porque no todas se tratan de la misma manera y puede ser perjudicial. La verbena es una planta que viene por hojas, se deben tomar de cinco a nueve hojas, realizar la infusión, tomar por nueve días y dejar un tiempo prolongado y volver a consumir.



Parásitos

La yerbabuena es una planta caliente que acompañada con ajo y el paico se activan como purgantes. Deben ser tres cogollos de cada uno y licuar. Las restricciones: no tomar leche, no comer gasas, cereales, granos, evitar las comidas duras de digerir y, en su lugar, se deben consumir frutas.

Para desparasitar se utiliza la ahuyama, se toma la semilla de este alimento se pone al sol a secar. Cuando ya esté así, se pela y queda una semilla blanca la cual se tritura en un mortero hasta que queda un polvo. Este se toma con medio vaso de agua y con constancia durante tres días en ayunas. La hoja del helecho macho sirve para adormecer a los parásitos y luego se toma el purgante para eliminarlos por completo. Si se toma la purga sin adormecerlos, es posible que los paracitos se alojen en las vellosidades del colon y luego causen otros malestares.

Dolores Musculares

Se debe buscar una planta llamada cola de caballo. Se pone a hervir y se toma por nueve días para que el dolor mengüe.

Cáncer

El confrey y pipilongo se utilizan para el tratamiento del cáncer que está en etapa uno. La pesadez se baja tomando una infusión de una de las capas de la cebolla.



La Gripe

Se usa el sauco, el eucalipto, el limón y el jengibre en infusión.

Hipoglicemia

Se cocinan juntos tres hojas de yanten, medio pepino cohombro, media guatila y medio limón, se licuan y se toma por tres meses en ayunas. Se descansa durante 15 días y se retoma otra vez los tres meses hasta lograr los resultados.

Tos

Se colocan tres hojas de higo, una astilla de canela, siete hojas de yerbabuena y dos ajos. Estos ingredientes se hierven. Cuando el arma toma un color verde, se puede bajar del fogón, se deja reposar y se endulza con miel. La pueden tomar niños pequeños, adolescentes y adultos.

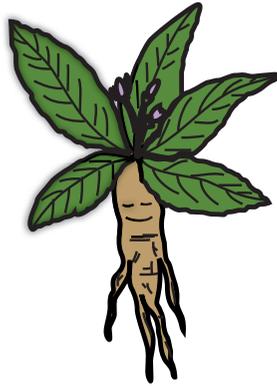
Así mismo se pueden utilizar diversas plantas para numerosos dolores o inconvenientes que se presentan en nuestros cuerpos como mujeres:

- La sangre de drago y el cristal de la sábila se usan para la gastritis.
- El perejil para la cistitis y la retención de líquidos, control de colesterol y triglicéridos.
- Flores de bugambilia, ruda, altamisa y cóleo para los cólicos menstruales.



- Para la limpieza de los riñones se usa la mata de clavo.
- Como diurético se cocinan doce fresas en un litro de agua y después tomar el líquido.

Con todas estas recetas nos podemos ayudar y auto cuidar pero hay que tener en cuenta que los metabolismos y los organismos son diferentes, por tanto, no se puede reemplazar en mucha medida la medicina tradicional.



Son fuertes y trabajadoras,
las mujeres de Playón,
se levantan a las 4, en plena madrugada,
se van pal monte, se va a trabajá,
es fuerte y trabajadora, es fuerte y trabajadora,
las mujeres de Playón
¿María pa dónde va? ¿María pa dónde va?
voy a recoger corozo, voy a recoger corozo
y luego venir de allá
a buscá agua en el pozo,
son fuertes y trabajadoras, son fuertes y trabajadoras,
las mujeres de Playón,
luego de venir de allá, luego venir de allá,
a buscá agua en el pozo,
hombe pa lavar la ropa de mi hijo y de mi esposo,
hombe pa lavar la ropa de mi hijo y de mi esposo,
son fuertes y trabajadoras, las mujeres del Playón,
mi cuerpo está muy cansao, mi cuerpo está muy cansao,
de todo lo que ha trabajao,
trabajo no remunerado (...)"

*Fragmento de canción "Son fuertes y trabajadoras"
Grupo de Mujeres San José del Playón, María La Baja, Bolívar*

 casa de la mujer



LIGA INTERNACIONAL DE MUJERES POR
LA PAZ Y LA LIBERTAD
LIMPAL COLOMBIA

