



Remedios del Monte

SABERES ANCESTRALES PARA EL
CUIDADO COLECTIVO TERRITORIAL


Territorio Indígena Multiétnico
Bosque de Chimanes

Elaborado por

PAULINA NOZA
PTA. ORGANIZACIÓN DE MUJERES
DEL TERRITORIO INDÍGENA MULTIÉTNICO

Con la colaboración de
FÁTIMA MONASTERIO





Pueblo Mojeño Trinitario
Pueblo Mojeño Ignaciano
Pueblo Tsimane
Pueblo Yuracaré
Pueblo Movima

PRESENTACIÓN

Existe un nuevo virus llamado **COVID-19** que está afectando al mundo entero. Nos enfrentamos a ésta enfermedad sin atención de salud adecuado en nuestras comunidades y sin medicamentos ni médicos profesionales lo que nos pone aún en mayor riesgo.

No es la primera vez que nos vemos amenazados. Nuestros antepasados también enfrentaron epidemias y permanentemente hemos tenido que resistir al avasallamiento y explotación de nuestros territorios mientras los gobiernos nos olvidan a nuestra suerte. **Para vivir siempre hemos tenido que luchar.**

Hoy nuevamente tenemos que organizarnos y cuidarnos entre todos y todas porque es la única forma que conocemos para mantenernos con vida. Debemos resguardar el Territorio y quedarnos en nuestras comunidades.

Sabemos que además de éste virus enfrentamos otras necesidades. Por eso el **cuidado debe ser colectivo**: trabajemos el chaco, intercambiamos nuestros productos y aseguremos que nadie se quede sin comer; si hay una persona enferma ayudémosla, hay muchos males que sabemos curar con los conocimientos tradicionales y así evitar vernos obligados a salir del Territorio.

Estos **Remedios del Monte** que aquí se compilan son unos pocos que hemos aprendido de los antiguos y que hoy podemos usar para cuidarnos en la comunidad.

Seguiremos exigiendo la atención del gobierno, porque es su obligación garantizar nuestros derechos. Pero es importante que lo hagamos organizados y sin exponernos al contagio.

Hermanos y hermanas, nos tenemos que cuidar entre nosotros, como cuando vamos al Monte y si uno se cansa o se lastima no lo dejamos solo.

Defendamos el Territorio y la Vida.

Bernardo Muiba Yuco
Presidente del Territorio Indígena Multiétnico





Comunidad San Antonio del Pallar
Territorio Indígena Multiétnico del Bosque de Chimanes
Amazonía Boliviana

INTRODUCCIÓN

La historia oral y la práctica de narrar las memorias de los antiguos ha ido tejiendo un amplio conocimiento sobre las plantas, animales y otros seres que habitan el Monte, los ríos, las serranías y las pampas. Por generaciones, estos saberes han sido transmitidos a los pueblos indígenas que convivimos en la **Amazonía Sur boliviana** y han sido enriquecidos en nuestro andar.

Nuestras medicinas y alimentos sanos les permitieron a nuestros abuelos y abuelas resistir epidemias y enfermedades provocadas por las injusticias y la explotación.

Hoy, frente a la crisis mundial del Coronavirus retomamos esa sabiduría

para **sostener la vida en comunidad y desde el Territorio.**

Permanecer organizados y cuidarnos entre todos y todas será fundamental para enfrentar los desafíos de esta nueva enfermedad.

Esto implica medidas de aislamiento y control territorial, pero también prácticas de cuidado colectivo que nos aseguren condiciones mínimas de alimentación y salud.

En ese sentido, **Remedios del Monte** es un recetario que nos acerca a los saberes de nuestros pueblos para curar las enfermedades que comúnmente nos aquejan y que puede ayudarnos a mantener la salud

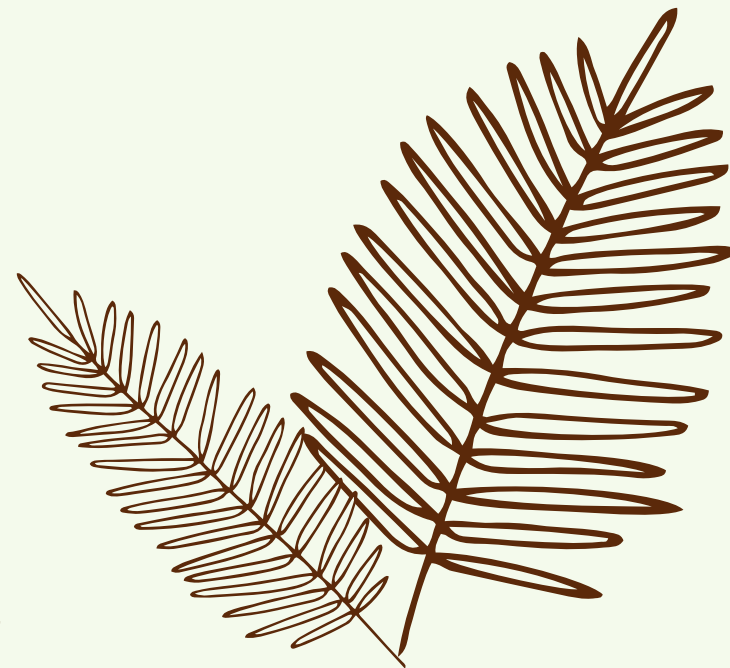
en el Territorio. Esta recopilación es tan solo una pequeña muestra del conocimiento tradicional que en la práctica será complementado en el servicio de la comunidad.

Debe usarse con cuidado y siempre en consulta con las personas conecedoras, tomando en cuenta que hay enfermedades que requieren la intervención de un profesional médico.

Finalmente, queremos resaltar que nuestras estrategias de defensa y prevención de ninguna manera suplen las necesidades de nuestras comunidades, ni eximen al Estado de

sus responsabilidades con los pueblos indígenas.

En esta **lucha por la vida**, que se remonta a la memoria de los antiguos, seguiremos exigiendo el cumplimiento de nuestros derechos.



Defender el Territorio y preparar el cuerpo

"Durante la pandemia, hay que cuidar los accesos al Territorio para evitar que personas ajenas entren pero también hay que alimentarse bien para ayudar al cuerpo a defenderse de cualquier enfermedad.

Se recomienda comer sudau' de pescado, raya asada, mucho maíz, camote, plátano, chivé, majo, verduras y frutas."

EL MONTE CURA



Las enfermedades están relacionadas con la espiritualidad: todas las plantas y los animales que hay en el Monte tienen su dueño, que escucha y siente. Las personas se curan por medio de ese espíritu, por eso los padecimientos no solo tienen causa en el cuerpo.

"Los espíritus pueden hacer bien o mal a las personas, si uno se acerca con respeto y le pide, le cuenta su necesidad, ahí el dueño le da y se devuelve la salud".

Cuando se va a preparar un remedio del Monte se debe pedir permiso para que el proceso de curación sea eficaz.

Hay dolencias y enfermedades que, por su gravedad o su causa, necesitan ser atendidas por quienes tienen una sabiduría especial. Desde que nace, cada persona trae su entendimiento. Los conocedores y conocedoras son personas que saben mucho de lo que hay en el Monte y pueden entender lo que no se mira así nomás y, con ello, curar los males.

"En todas las comunidades hay esos que saben, que puede ser hombre o mujer y saben sobar, preparan remedios, cataplasmas, saben sanar."



LEVANTAR LAS DEFENSAS

JENGIBRE

Mantiene el cuerpo sano y fuerte. Primero se debe machacar, hacer hervir con agua, colar y luego mezclar con alcohol.

UÑA DE GATO

Hervir la corteza y tomar como infusión durante varios días. Este remedio también combate el cansancio y la tristeza, además ayuda a prevenir el resfrío y enfermedades respiratorias.

ASAI

Hervir la raíz y tomar como infusión durante 3 - 5 días para reforzar las defensas del cuerpo y combatir la anemia.

PAJA CEDRÓN

Hervir unas hojas y tomar como infusión para prevenir la gripe y la bronquitis, además facilita la expulsión de la flema y calma el dolor al tragar.

Se puede hervir junto a las hojas de Eucalipto.

El mate de Paja Cedrón se puede utilizar para calmar los nervios.

CURAR EL RESFRÍO

CUCHI

Hacer hervir la cáscara de cuchi y ese jarabe tomar durante 5 días. Este remedio también cura calambres y a la mujer el dolor de vientre.

ACEITE DE RAYA

Se mezclan partes iguales de aceite del hígado de la raya con miel de abeja y se toma una cucharilla tres veces al día.

PAQUIÓ

Moler medio kilo de la corteza de Paquíó, cernir con una tela no muy tupida y hacer hervir el polvo en dos litros de agua y luego colar. Tomar dos veces al día durante dos días

AJO-AJO

Cuando el resfrío es fuerte y viene acompañado de fiebre, se puede moler las hojas del ajo ajo y friccionar el cuerpo o bañarse con el agua de las hojas hervidas.

HUESO DE CARACHUPA

Se raspa el hueso de la carachupa y el polvo que queda se mezcla con agua caliente para tomar una taza dos veces al día.



REMEDIOS PARA LA DIARREA

INFUSIONES

NARANJA O LIMÓN

Hacer hervir la cáscara de naranja o limón, mezclar con miel de abejas o de caña y tomar como mate.

GUAYABO

Hacer hervir la corteza del guayabo con raíz de motacú o con hojas de limón y tomar como mate. .

TORONJIL Y VIRA VIRA

Hacer hervir juntas las hojas de toronjil y vira vira, endulzar y tomar como mate.

MAJO

Las raíces del Majo que ocasionalmente se puede encontrar en el Monte sirve para combatir los parásitos intestinales.

Se deben machacar y hacer hervir hasta que se forme un jarabe (se puede añadir dulce) y tomar una cucharada diaria hasta sentir mejoría.

BAJAR LA FIEBRE

HOJA DE TABACO

Mezclar la hoja de tabaco con poco de alcohol y friccionar el cuerpo entero para bajar la temperatura.

EVANTÁ

Para fiebres fuertes se puede moler la planta de evantá, luego hacer hervir y realizar baños a la persona enferma hasta que le baje la temperatura.

ACEITE DE MAJO

Preparar una mezcla de aceite de majo y limón para untar en la cabeza, cuello y pecho de la persona con dolencia.

PICA PICA

Raspar el tallo de pica pica y friccionar el cuerpo.



BAJAR LA FIEBRE



MOTACÚ

El aceite de motacú o la infusión elaborada con sus hojas sirve para curar la fiebre del estómago y de los riñones.

URUCÚ

Hervir las hojas de urucú y bañar a la persona antes de dormir. También se puede hervir el cogollito de la planta y mezclar con miel para disminuir el amargo, tomar como infusión.



PEJICHI

Quemar la uña del pejichi y luego rasparla, hervir las cenizas obtenidas en agua, colar y tomar como infusión.

También se puede friccionar las mejillas y el cuello de la persona enferma con la uña del animal bien caliente.

REMEDIOS PARA LA TOS



— AJO Y LIMÓN

Si se padece de dolor de garganta, preparar una infusión de ajo con limón y tomar hasta sentir mejoría.

— TOBOROCHI

Realizar una infusión de la corteza del toborochi, mezclar con miel de abejas y tomar como mate durante una semana.

— PABLO DIABLO

Hervir la corteza del palo diablo con jugo de limón, se puede añadir miel para mejorar el sabor.

— JACA JACA

Cuando la tos es intensa se raspa la raíz de jaca jaca y el líquido se pone con un algodón en la garganta.





REMEDIOS PARA LA TOS

— HÍGADO DE RAYA

Friccionar el pecho del enfermo con el hígado de la raya por varios días, la persona debe cuidarse del frío y del susto durante el tratamiento.

— GRASA DE CARACHUPA

Para la tos de ahogo se debe friccionar el pecho de la persona con grasa de carachupa, varias veces al día hasta que sienta mejoría.

— HÍGADO DE PETA DE MONTE

Comer el hígado puro de la peta de monte por tres días.

— ACEITE DE CAIMÁN

Mezclar media cucharilla de aceite de caimán con 5 gotas de limón y tomar dos veces al día por 5 días.

ESTE REMEDIO SIRVE PARA CURAR LA TOS DE LA PULMONÍA Y LA TUBERCULOSIS.

ASMA Y PULMONÍA

AGUA DEL GUINEO

Cortar el tallo de la planta de guineo al ras del suelo, dejar al sereno bien tapado y al siguiente día tomar el agua concentrada en el tallo. Tomar durante al menos 10 días.

HÍGADO DE RAYA

Calentar la grasa del hígado de la raya y tomar puro, una cucharilla al día. Para curar el asma, se debe mezclar la grasa diluída con mentisan y agua y tomar una cucharilla tres veces al día por varios días.

ACEITE DE LARVA

Cuando se tumban los troncos del Motacú, después de un tiempo forman unas larvas cuyo aceite sirve para tratar estas enfermedades.





Comunidad Maraca'tunsi
Territorio Indígena Multiétnico del Bosque de Chimanes
Amazonía Boliviana



Dolor de oído

Utilizar el líquido de la planta de algodón cuando está por florecer, hechar una gotita al oído cuando exista dolor.

Debilidad y dolor de cuerpo

Usar la grasa de la anta para friccionar el cuerpo varias veces por varios días, también sirve la grasa del tigre (jaguar).

Para el dolor y debilidad del cuerpo se debe raspar los tubérculos del patuju y friccionar el cuerpo y cabeza, varias veces.

Quebraduras

La cáscara de cuchi se hierve hasta que esté bien tinto y salga toda la esencia, luego se cuele y se vuelve a hervir hasta que tenga la consistencia de jalea, se pone en cataplasma en la parte afectada.



Para enfermos del corazón

Hacer hervir 7 hojas secas de algodón en 2 litros de agua hasta que quede 1 litro (tipo jarabe), tomar durante 15 días por agua.

Parálisis facial

Cuando se paraliza el cuerpo y para curar la embolia, se utiliza el hueso del borocho.



Para desinflamar la vesícula

Hacer hervir 3 semillas de Manga y tomar como infusión durante 10 o 15 días.

Diabetes

Tomar la semilla del árbol de oro (Mara) como tableta, una por día con alguna comida en el estómago durante varias semanas. Este remedio puede provocar diarrea.





Río Apere
Territorio Indígena Multiétnico del Bosque de Chimanés
Amazonía Boliviana