



Aventura en los cerros

Una mañana de verano, Juan y Leticia se despertaron con el canto del gallo y el sonido del viento antes de que saliera el sol. Su abuela Rosa tenía preparada una colada de machica, queso y pan. Les dijo: “Wawas, el día es largo, ¡Levántense breve!”

Mientras desayunaban, su abuela les contó que el día es para caminar por los cerros. Juntos llegarían a la cantera que queda a varios kilómetros abajo de su casa en las montañas para encontrar una piedra muy importante. Los pequeños no entendieron muy bien para qué servía la piedra, pero les emocionaba la idea de caminar junto a su abuela porque les contaba muchas historias.

Al terminar la comida, se lavaron los dientes, se pusieron sus bufandas y salieron tomados de la mano de su abuela. Ella siempre cargaba en su espalda una chalina donde envolvía varias cosas: atados de plantas, un jarro grande con agua, un pilche con papas, habas y tostado, y unas herramientas pequeñas.

Los tres caminaban por el cerro, viendo salir el sol, sintiendo el viento en sus rostros y deteniéndose en cada árbol y plantita que encontraban.

Rosa, que era el nombre de su abuela, les contaba animada sobre algunas plantas que encontraban en el camino:

*“Arrayán para limpiar los pulmones.
Cedrón para curar la barriguita y el
corazón.”*

Siguieron su camino observando aves, mariposas, abejas y catzos. Vieron un par de conejos entre los pajonales. Su casa ya no se veía, habían caminado mucho tiempo, Leticia tenía sed y no había nada cerca. Rosa descargó su chalina y de ella saca un jarrito con agua y le dijo:

Hijita, esta agüita te va a calmar la sed y te va a dar energía para continuar el camino. Mi mamita Mercedes me enseñó a prepararlo y ahora te voy a contar cómo se hace para que le cuentes a tus nietos:

“Esta es la agüita de la vida que se prepara en bastante agua. Cuando esté hirviendo, le echamos las plantas: eucalipto aromático, borraja, boldo, linaza, sábila, amaranto, hierba luisa, cedrón, manzanilla. Después de 20 minutos, se apaga la lumbre y se deja enfriar. Si quieren mis wawas golosos, le ponen miel y limón. Y la abuelita continuó diciendo:

“Mamita Mercedes me llevaba a recoger las plantitas en el cerro cerca de la casa y también bajábamos al mercado en el pueblo para comprar otras que no se dan aquí, que vienen de lejos. Mientras hacíamos la caminata, me contaba que las plantas son importantes porque limpian nuestro cuerpo por dentro, nos mantienen tranquilos, sin dolor de barriga o cabeza y nos dan energía.”





Rosa bajó la cabeza y se puso melancólica. Juan y Leticia la miraron con atención. Rosa les dijo, casi en un susurro: “Ahora ya no hay muchas plantitas en los cerros. Se encuentran poquitas, porque ya no llueve como antes, y el suelo se ha enfermado porque le falta agua. Ya no hay muchas abejas y mariposas por la contaminación. Eso hace que las plantas ya no crezcan”.

Juan le dijo a su abuela: “No se ponga triste, abuelita. Nosotros le vamos a ayudar a cuidar los cerros.” Rosa sonrió ante este comentario.

El color del cielo cambió, se volvió más azul y el sol brillaba con mayor intensidad y había pocas nubes. Después de tomar la agüita de la vida, los tres continuaron con su camino. Juan y Leticia corrían por los senderos hechos por el paso de personas y animales, en uno de ellos se encontraron con sus vecinos Rosendo y María que llevaban a sus borregos a pastar.

“¡Buenos días!”, dijeron Rosa, Juan y Leticia. “Rosita, wawas, ¡buenos días!”, contestaron Rosendo y María.

Rosa descargó su chalina y sacó un atado de plantas, se acercó a María y le dijo: “¡Qué bueno, Mariita, que le encuentro. Ya iba a verle a su casa. Le dejo el atadito de plantas que le hice para que se dé un bañito dulce esta noche. Acuérdesse que los viernes es el mejor día para dejar ir las malas energías. Estas plantitas le van a ayudar”.

María agradeció a Rosa por el regalo con un abrazo. La pareja se despidió y continuaron su camino por el cerro con el rebaño de borregos. Mientras Rosa y los wawas siguieron con su camino

por los cerros, Juan, intrigado, preguntó a su abuela: “Abuelita, ¿qué es un baño dulce?”

Rosa le respondió: “Cuando era pequeña y me iba a recoger plantitas con mamita Mercedes, me contaba que, así como las plantitas nos dan energía y nos tienen sanitos como cuando tomamos la agüita de la vida, también nos ayudan a estar sanitos de la mente cuando las utilizamos para bañarnos con ellas.

“Lo que le di a la señora María es un atado de plantas dulces que se deben poner en una olla con agua y calentar por 20 minutos. Esa agüita se deja entibiar y luego se echa en el cuerpo para que se vaya el cansancio, la tristeza, la pesadez de la cabeza. Solo se pone en el cuerpo y la cara. Después, a dormir y al otro día uno despierta con más ánimo”.

Para preparar el baño no solamente se usan plantas, también se usan flores, frutos y especias; algunas se recogen en los cerros, las otras se compran en el mercado de lo que traen las mujeres que viven en otros lugares. Así intercambiamos plantitas también, yo les doy las que encuentro por aquí y ellas me dan lo que traen.



El atado que le di a la señora María tenía: canela, ishpingo, clavo de dulce, anís, naranja, albahaca de dulce, clavel, rosa, hinojo, congona, toronjil, hoja de plata, caléndula, manzanilla, lavanda, romero, eucalipto aromático, ciprés, hoja de guaba, hoja de chirimoya, menta y rama de uvilla.

Leticia dijo: “Abuela Rosita, ¡qué gran memoria tiene para recordar todo lo que le enseñó su mamita”. Rosa le contestó que es con la práctica con lo que una no se olvida, pero que también aprendió viendo lo que hacía su madre porque siempre estaba con ella viendo atenta a todo lo que hacía.

Juan dijo: “¿A dónde vamos ahorita, Mama Rosita? hemos caminado mucho y estoy cansado”. “A la cantera, mijito”, le respondió Rosita. “Que queda debajo del cerro, porque no solamente las plantas curan, también lo hacen el sol, el agua, el viento y la tierra. Mi mamita Mercedes soñaba en la piedra que tiene corazón blanco, esta piedra es especial, no se encuentra en cualquier lugar. Ayuda a que las personas que están muy, muy tristes, recuperen el ánimo”.

Hace unos días soñé con la piedra y quiero llevarles al lugar donde se encuentra para que la conozcan...

Siguieron caminando. Ya habían transcurrido varias horas y estaban cerca de la cantera.

Juan y Leticia corrían colina abajo. Debido a la velocidad con que corrían, Juan no se dio cuenta de que había una piedra y tropezó. Rodó por un buen tramo y se lastimó la mano con una rama. Leticia fue a verle y esperó a que su abuela llegara.

Rosa le dijo a Leticia que buscara dientes de león y le trajera algunos, mientras tanto, ella, limpió la herida de Juan con un poco de agua y rasgó un pedazo de su blusa para hacer una venda. Leticia regresó con un puñado de plantas. Rosa tomó una piedra del suelo con la que las machacó. Les echó agua y después puso esa mezcla en el pedazo de tela cortado y Rosa puso las plantas machacadas sobre la herida de Juan. Envolvió su mano con el trozo de tela y lo ató con fuerza. Juan estaba un poco asustado por la caída y más con la sangre que vio en su mano, pero se tranquilizó gracias a los cuidados de su abuelita y su hermana.



Leticia le preguntó a su abuela: “¿Para qué puso esas plantas en la herida?”

Ella le respondió: “El diente de león al igual que la manzanilla, la sábila, la caléndula y el toronjil son muy buenas para cicatrizar y desinfectar las heridas de la piel. Lo que hice fue un emplasto. Los emplastos sirven para calmar los dolores de los músculos y de la piel cuando se lastiman”.

Después del susto, siguieron el camino y estaban cerca de la cantera. Rosa saludó a algunas personas que se encontraban ahí. Esas personas eran picapedreros, es decir, quienes pican las piedras para hacerlas pedazos pequeños y de esa manera, poder movilizarlas.

Rosa miraba las piedras, las tocaba... Pasaron los minutos. Los wawas estaban cansados y con hambre, era casi el medio día. Al fin, vieron la cara de sorpresa de su abuela al encontrar la piedra que soñó. Pidió ayuda a un picapedrero y poco a poco asomó el shunku rumi o corazón de piedra.

Rosa le dio unas monedas al picapedrero y dijo a sus nietos: “¡La encontré! Vamos a la casa de vuelta”.

Los wawas siguieron a la abuela, de vuelta a los cerros caminando a paso lento hasta que llegaron a una colina. Cansados, la abuela les pidió que se sentaran a la sombra de un árbol. Extendió la chalina en el suelo, sacó el pilche con la comida y la repartió. En agradecimiento a la tierra, cantó.

Mientras comían y descansaban de la caminata, Juan le preguntó para qué era la piedra. Rosa le dijo: “Mañana vendrá a la casa tu tía Rosario, que está muy triste porque su hijo se fue de viaje fuera del país. Anda con mucha pena. Cuando llegue a la casa, voy a poner la piedra a hervir con unas plantitas. Esa agüita le voy a dar a tu tía. El shunku rumi le va a ayudar a que su corazón esté más liviano y deje ir un poquito la pena que lleva”. Los wawas la miraron admirados, no podían creer que una piedra servía para aliviar la tristeza.

Rosa recogió las cosas, puso la chalina en su espalda, miró a sus nietos y les le dijo: “Espero que se acuerden de todo lo que les estoy contando, y que ustedes también lo hagan y lo cuenten a sus primos, a sus hijos y a sus nietos.

Juan y Leticia tomaron la mano de su abuelita y siguieron el sendero de regreso a casa. Iban felices por haber aprendido tantas cosas nuevas y agradecieron a su abuelita Rosa por llevarles a una gran aventura por los cerros.



Recetario

Esta yerba es muy frías
que apetez tomar a diario

Shunku Rumi

Ingredientes:

- Olla
- Agua
- Corazón de piedra (Shunku Rumi)
- Alverjilla
- Piquiyuyo

Preparación:

En una olla con agua se deja hervir la piedra con las plantas medicinales, por más de 20 minutos.



Emplasto

Ingredientes:

- Venda
- Piedra para moler
 - Taraxaco

Preparación:

Se pone la planta en la piedra de moler con un poco de agua. Se muele hasta que quede una pasta moldeable. Esta se coloca en un vendaje y se aplica a una herida. Por lo general, sirve para calmar las quemaduras y cicatrizar heridas.



Baño Dulce

Hierbas:

- Eneldo
- Tigresillo
- Menta
- Congona
- Esencia de rosa/
malvarrosa
- Caléndula
- Toronjil
- Nispero
- Romero
- Eucalipto aromático
- Hoja de Chirimoya
- Lavanda
- Hierbabuena
- Hierbaluisa
- Hoja de guaba
- Hoja de guayaba
- Laurel
- Pino
- Lirios
- Albahaca de dulce
- Hinojo
- Canela
- Ishpingo
- Clavo de dulce



Preparación:

En una olla con tres litros de agua, se deja hervir el atado de plantas por una hora.

Se deja entibidar. Debe usarte regularmente por las noches, después del baño habitual. El agua debe caer desde el cuello hasta los pies. No se enjuaga.

De acuerdo a las propiedades de las plantas, este baño permite que la musculatura se relaje, se quite la pesadez y permita un mejor descanso. Usualmente este baño se recomienda para personas que están pasando por situaciones emocionales difíciles.

Agua de la Vida

Hierbas:

- Eucalipto aromático
- Boldo
- Borraja
- Linaza
- Sábila
- Amaranto
- Hierba luisa
- Cedrón
- Manzanilla
- Sunfo
- Tilo
- Flor de azahar / Hoja de naranja
- Hierba buena
- Menta
- Toronjil
- Mashua
- Clavo de olor
- Alverjilla
- Cucuyo

Ingredientes:

- Miel
- Limón

Preparación:

En una olla con dos litros de agua, se deja hervir el atado de plantas por 20 minutos. Se deja enfriar y se coloca gotas de zumo de limón y miel. Se recomienda tomarla durante el día o en ayunas.

De acuerdo a las propiedades de las plantas, esta agua permite desinflamar, ayuda con el sistema digestivo, respiratorio y nervioso, concede vitalidad, es diurética y antiséptica.



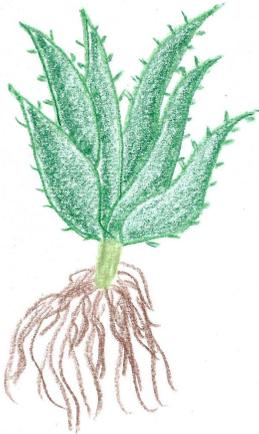
Glosario de Plantas



**01. EUCALIPTO
AROMÁTICO**



02. BORRAJA



03. SÁBILA



04. HIERBA LUISA



05. MANZANILLA



06. TILO



07. HIERBA BUENA



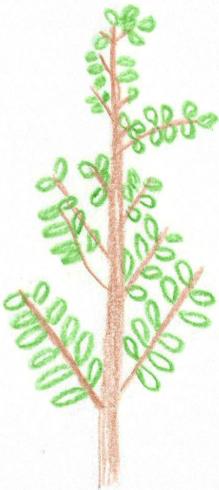
08. TORONJIL



09. CLAVO DE OLOR



10. ENELDO



11. TIGRESILLO



12. MENTA



13. CONGONA



14. ESENCIA DE ROSA/
MALVA ROSA



15. CALÉNDULA



16. NÍSPERO



17. ROMERO



18. HOJA DE CHIRIMOYA



19. LAVANDA



20. HOJA DE GUABA



21. HOJA DE GUAYABA



22. LAUREL



23. PINO



24. LIRIOS



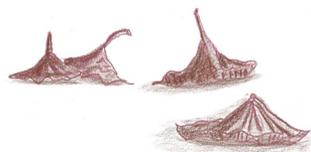
**25. ALBAHACA DE
DULCE**



26. HINOJO



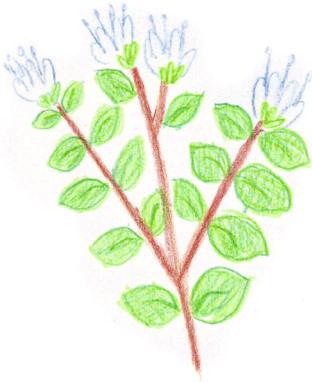
27. CANELA



28. ISHPINGO



29. TARAXACO



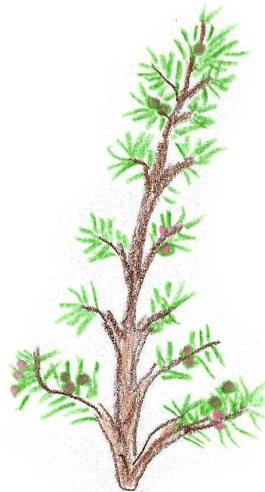
30. ARRAYÁN



31. CEDRÓN



32. ALVERJILLA



33. PIQUIYUYO

Este librito cuenta las aventuras de una abuela y sus nietxs en las montañas, en donde lxs wawas descubren la importancia de la naturaleza, las propiedades de las plantas y, sobre todo, que su abuela guarda muchos saberes que a ellos les gustaría conservar.

El objetivo educativo de esta historia, es conocer la relación campo ciudad y la relación de las plantas con el cuidado de la salud. También, se busca dialogar sobre la importancia de conservar el ambiente y los saberes que nos heredan las personas mayores.

El relato está basado en el material recolectado en la investigación para la Exposición Territorios que Sanan del Museo de la Ciudad.

Textos: Paulina Vega

Ilustración y diseño: José Manosalvas

