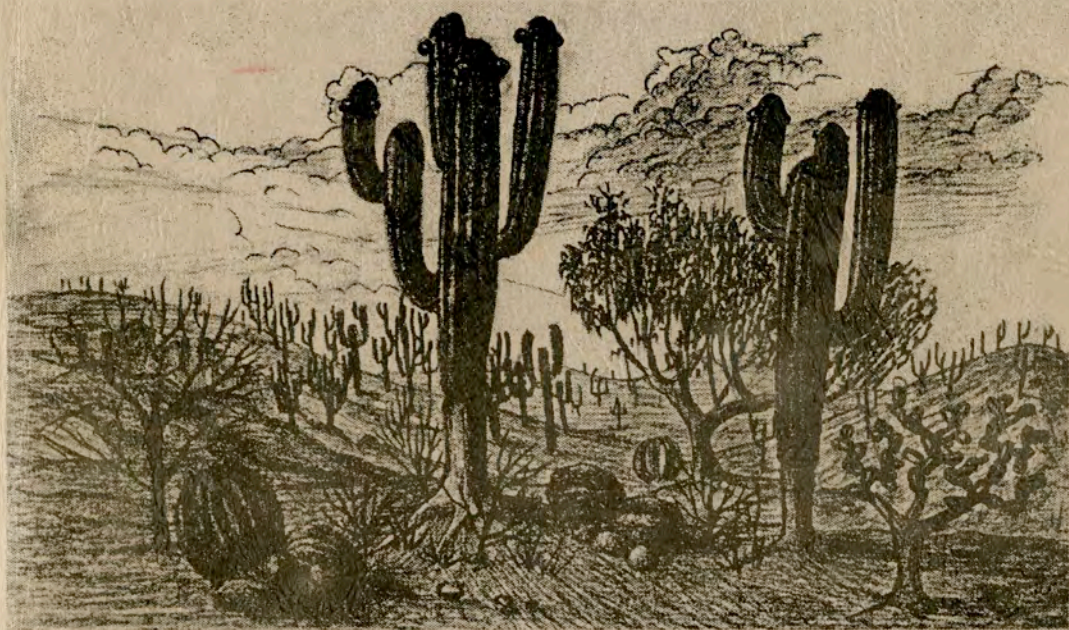


BAJA CALIFORNIA SUR:
MEDICINA TRADICIONAL HERBOLARIA
TESTIMONIOS DE TRADICION ORAL



investigación:

José Gpe. Ojeda Aguilar

UNIVERSIDAD DE EDUCACIÓN HUMANÍSTICA
Ponente

UNIVERSIDAD DE EDUCACIÓN HUMANÍSTICA
Delegación en Baja California Sur.

ALFOMBRAS SUR: MEDICINA TRADICIONAL Y HERBOLARIA

Tratados de Medicina Oral

INVESTIGACION

José Ope Ope Ope

EDITORES

Alfonso de la Paz Escalante Pineda
Director del CONAFOR Pinar del Río
Muriel Elena Castro Ruiz
Delegada del CONAFOR en BCS.

ASESORA METODOLÓGICA

Roberto Cárdenas Molina
Profesor Investigador de la UFR
Lorella Cárdenas Davis
Profesora Investigadora de la UFR

ILUSTRACION DE LA COBERTURA
Amanda Morán



ARCHIVO HISTÓRICO
"BARI" "MIE"

COLEGIO NACIONAL DE EDUCACION PROFESIONAL TECNICA
Plantel La Paz

CONSEJO NACIONAL DE CIENCIA Y TECNOLOGIA
Delegación en Baja California Sur.

BAJA CALIFORNIA SUR: MEDICINA TRADICIONAL HERBOLARIA

Testimonios de Tradición Oral

INVESTIGACION

José Gpe. Ojeda Aguilar

EDITORES

Elsa de la Paz Esquivel Amador
Directora del CONALEP Plantel La Paz
María Elena Castro Núñez
Delegada del CONACYT en B.C.S.

ASESORIA METODOLOGICA

Blanca Olivia Peña Molina
Profesora Investigadora de la UABCS
Lorella Castorena Davis
Profesora Investigadora de la UABCS

ILUSTRACION DE LA PORTADA

Armando Manríquez

INDICE DE CONTENIDOS

PRESENTACION.....	PAG. 9
INTRODUCCION.....	PAG. 11
ASPECTOS GEOGRAFICOS DE BAJA CALIFORNIA SUR (CLIMA Y FLORA).....	PAG. 13
ANTECEDENTES HISTORICOS DE LA MEDICINA TRADICIONAL HERBOLARIA.....	PAG. 19
ANTECEDENTES GEOGRAFICOS E HISTORICOS DEL MUNICIPIO DE LOS CABOS.....	PAG. 21
MAPA ILUSTRATIVO DE LA ZONA DE REGISTRO DE TESTIMONIOS DE TRADICION ORAL DEL MUNICIPIO DE LOS CABOS.....	PAG. 22
TESTIMONIOS DE TRADICION ORAL DEL MUNICIPIO DE LOS CABOS	PAG. 23
ANTECEDENTES GEOGRAFICOS E HISTORICOS DEL MUNICIPIO DE COMONDU	PAG. 31
MAPA ILUSTRATIVO DE LA ZONA DE REGISTRO DE TESTIMONIOS DE TRADICION ORAL DEL MUNICIPIO DE COMONDU	PAG. 32
TESTIMONIOS DE TRADICION ORAL DEL MUNICIPIO DE COMONDU.....	PAG. 33
RECETARIO PARA LA ELABORACION DE ALIMENTOS Y BEBIDAS REGIONALES.....	PAG. 41
CONCLUSIONES.....	PAG. 47
BIBLIOGRAFIA GENERAL.....	PAG. 49

DEDICATORIA

A los habitantes de Baja California Sur, por cuanto he aprendido junto a ellos.

A mi madre, hermanos y al recuerdo de mi padre.

A José Manuel Ramírez Ruíz, por su comprensión y apoyo constantes.

A Cinthya Castro, Sergio Bautista, Lorella Castorena, Belén Ramírez, Fanny Campillo, Cecilia Andrade, Fermín Reygadas, Sandra Robles Gil, Carlos Ojeda, Blanca Olivia Peña, Francisco Altable, Linda Ceseña, María Isabel Munguía, Alejandra Fernández, Sofía Guitiérrez, Jaime Carrillo, Graciela Iglesias, Alicia Gallo, Rodolfo, Esperanza y Alma Quirós, Bernardo e Ivette Veyrand, Jorge Alberto Cota, Luis Peláez, Elsa de la Paz Esquivel, Rafael Iniesta, Roxana Pratt y al recuerdo de Max Alonso y Marco Antonio Peña; mis amigos, por quienes el trabajo vale la pena y que son uno solo en mi afecto.

La Paz, B.C.S., mayo de 1993

AGRADECIMIENTOS

Ing. Alfredo Beltrán Morales, Area Interdisciplinaria de Ciencias Agropecuarias, Universidad Autónoma de Baja California Sur, UABCS.

Dr. Francisco López Gutiérrez, Centro de Investigaciones Biológicas de Baja California Sur, CIB.

Antrop. Soc. Sofía Gutiérrez Cuéllar, Secretaría de Educación Pública del Estado de Baja California Sur, SEP.

Lic. Bertha García Melgar, Instituto de Servicios de Salud en el Estado de Baja California Sur, ISS.

Ing. Quim. Salvador de Pineda, Productos D'Alphin.

Dr. Antonio Villafuerte Moreno, Instituto de Servicios de Salud en el Estado de Baja California Sur, ISS.

Lic. Blanca Olivia Peña Molina, Area Interdisciplinaria de Ciencias Sociales y Humanidades, Universidad Autónoma de Baja California Sur, UABCS.

Lic. Lorella Castorena Davis, Area Interdisciplinaria de Ciencias Sociales y Humanidades, Universidad Autónoma de Baja California Sur, UABCS.

Familia Sandoval Ojeda, del Municipio de Los Cabos, B.C.S.

Familia García Castro, del Municipio de Comondú, B.C.S.

PRESENTACION

El CONALEP Plantel La Paz, Area de Salud, opera, entre otros, un programa de trabajo conjunto de actividades extramuros con numerosas instituciones y organismos dedicados a la difusión y conocimiento de caracteres culturales.

Durante 1992 participamos coordinadamente con la Casa de la Cultura del Estado, en la organización y promoción del Primer Encuentro para Estudio y Análisis de la Medicina Tradicional Herbolaria de Baja California Sur.

La mecánica de este encuentro tuvo lugar a partir de una exposición pública en donde participaron cinco instituciones con un número igual de ponentes que abordaron el tema desde las perspectivas de la antropología, las ciencias naturales, la historia y la cultura popular.

A este encuentro concurrieron los ciento ochenta y seis alumnos de la carrera de profesional técnico en enfermería que se imparte en nuestra institución.

Esta actividad extramuros coincidió en un espacio físico que reúne, sin duda, lo más significativo de nuestros cometidos: historia, tradición y cultura. Nos referimos al espacio centenario que alberga la Casa de la Cultura del Estado, antiguamente Hospital "Juan Ma. de Salvatierra"; precisamente en este lugar surgió la idea de publicar este trabajo de investigación que ahora presentamos.

Conversamos con su autor, José Gpe. Ojeda Aguilar, quien nos mostró un serial de grabaciones testimoniales de hombres y mujeres de Baja California Sur que conocen, porque han experimentado las propiedades curativas de ciertas plantas regionales.

Es necesario especificar que no se trata de la publicación de un trabajo de carácter médico, su intención es rescatar a través de la palabra de informantes, la experiencia que han guardado con la herbolaria.

Agradecemos al CONACyT, delegación Baja California Sur, las muestras de interés y colaboración para la edición y publicación de este texto, que esperamos sea de su agrado.

Lic. Elsa de la Paz Esquivel Amador.
Directora del CONALEP
Plantel La Paz.

INTRODUCCION

Este trabajo de investigación sobre la medicina tradicional herbolaria, fue realizado en el año de 1989, en los municipios de Los Cabos y Comondú, Baja California Sur.

Incluye información general de la geografía, el clima y la flora de la entidad, semblanza de los antecedentes de la medicina herbolaria en las más destacadas civilizaciones del mundo; información monográfica de los municipios en donde se desarrolló la investigación, una importante relación de la herbolaria regional, recetario para la elaboración de alimentos y bebidas regionales, entre otros importantes datos.

Sin embargo, a nuestro juicio, su aportación más específica la constituyen los diez testimonios de tradición oral consignados por los informantes que nos ayudan a comprender cómo los hombres y mujeres de nuestro estado han propiciado desde tiempos pasados, un constante acercamiento con su medio natural, en favor de su salud.

El valor de su palabra, la herencia de su conocimiento sobre el uso médico y alimenticio de la herbolaria regional son testimonios que definen y distinguen la vigencia de nuestras tradiciones y de nuestra cultura.

Nos parece que con frecuencia olvidamos la importancia de este valioso recuento cultural que conforman la música, la artesanía, la narraciones, la danza y algunas otras manifestaciones populares. Estas expresiones sobreviven en la práctica de nuestro pueblo en forma sensible y por demás explícita.

En relación con el uso médico y alimenticio de plantas regionales, destacamos que no ha sido desplazado por completo de la salud comunitaria, no sólo en las zonas rurales sino en un importante sector poblacional de las zonas urbanas. Esa afortunada presencia bien vale la pena de considerarse, porque dentro de la atención primaria a la salud, los tés, las infusiones, las cataplasmas y otros recursos de la herbolaria, no han perdido vigencia.

Este trabajo de investigación no es de carácter científico o médico es necesario advertirlo responsablemente. Recomendamos que de requerir o desear experimentar las propiedades curativas o terapéuticas de las plantas que aquí se mencionan, se reciba asesoría de quienes poseen mayor conocimiento al respecto.

Hemos llamado "testimonios de tradición oral" al conjunto informativo de este texto, porque un punto coincidente entre nuestros informantes es que aprendieron el uso de la medicina tradicional herbolaria a través de la palabra de las generaciones que les antecedieron y principalmente, de la herencia familiar y comunitaria.

Por otra parte, el recurso para procesamiento y orden de datos testimoniales corresponde a este tipo de técnicas para la investigación. En lo general se define de la siguiente manera: realizamos un recorrido por los municipios antes mencionados, localizamos al informante de mayor edad y experiencia sobre el tema y procedimos a levantar un ficha con datos como: nombre, edad, sexo, ocupación y audiogramamos su testimonio. Una vez concluida esta entrevista, se transcribieron éstos tal y como nos fueron referidos, aunque muchas veces nos

vimos, por razones de espacio en esta publicación, en la necesidad de suprimir algunos de sus comentarios y situarlos en el tema que nos ocupa.

En la bibliografía sobre medicina tradicional de Baja California Sur existen importantes publicaciones.

Rosalba Encarnación Dimayuga y Jorge Agúndez han publicado el libro **Traditional Medicine of Baja California Sur**, editado por el Instituto Orsted, Copenhague, Dinamarca, en 1991. Un texto que nos parece capital para el estudio de este tema.

Fermín Reygadas Dahl y Guillermo Velázquez, han publicado, en su libro **El Grupo Pericú de Baja California**, editado por FONAPAS, B.C.S., en 1983, un importante apartado acerca del modelo de subsistencia de los grupos prehispánicos de Baja California Sur en donde refieren como una de las principales fuentes de su alimentación el consumo vegetal.

Por su parte, Sandra Robles Gil nos proporciona una descripción muy acertada de los tipos de vegetación, influencia del clima en las plantas y uso del suelo de nuestro estado en su *Estudio Geográfico del Estado de Baja California Sur*, Gobierno del estado de Baja California Sur, Programa Cultural de las Fronteras. La Paz, B.C.S., 1985.

Junto a estos investigadores destacan las aportaciones de diversos médicos, quienes han escrito sus experiencias en el estudio de la herbolaria y en las particularidades de la medicina tradicional. Deseamos que este trabajo sea un acercamiento didáctico y de registro oportuno.

Finalmente, expresamos nuestro agradecimiento al CONALEP, Plantel La Paz y a su directora por su apoyo y también por su trabajo en la elaboración de este texto, a la delegación del CONACyT en Baja California Sur, por el interés que ha demostrado en participar de su publicación; del mismo modo es nuestro deber reconocer el apoyo de quienes nos han autorizado a reproducir información sobre este tema, cuyas fuentes citamos oportunamente.

José Guadalupe Ojeda Aguilar.
Investigador.

ASPECTOS GEOGRAFICOS DE BAJA CALIFORNIA SUR: CLIMA Y FLORA

El área total de Baja California Sur es de 73,475 kilómetros cuadrados, limita al norte con el estado de Baja California, al este con el golfo de California y al oeste y sur con el océano Pacífico. Actualmente se divide en cinco municipios: Mulegé, Loreto, Comondú, La Paz y Los Cabos.

El estado de Baja California Sur se sitúa en las latitudes de los grandes desiertos del mundo, por lo que las precipitaciones pluviales al año son de escasas a nulas. La principal fuente de abastecimiento de agua la constituyen los mantos acuíferos formados a través de cientos de miles de años.

El hecho de ser atravesado por una serranía, determina que se presenten diferentes tipos de climas de la costa a la serranía. Un factor que determina las diferencias de temperatura entre la costa del Pacífico y del golfo de California lo constituyen las corrientes marítimas que corren por ambas costas. La temperatura media anual varía entre los 25 grados celsius en el sur y los 20 grados celsius en el norte. La máxima alcanza hasta los 45 grados celsius en algunas regiones del centro del estado.

De acuerdo al Estudio Geográfico del Estado de Baja California Sur de Sandra Robles Gil, en el estado se localizan cinco diferentes tipos de vegetación.

1. *Matorral crasicaule, Mc.*

Determinado por grandes cactáceas de tallos carnosos cilíndricos o aplanados como son los cardonales, las nopaleras y los biznagueros. Se localiza desde el litoral del océano Pacífico hasta la vertiente occidental de la sierra de La Giganta y abarca una región muy extensa en el estado, desde el paralelo 28 hasta el 24. Este tipo de vegetación se encuentra relacionada con la zona que presenta menor precipitación en el estado.¹

¹ Robles Gil, Sandra, *Estudio Geográfico del Estado de Baja California Sur*. Gobierno del Estado de Baja California Sur, Programa Cultural de las Fronteras. La Paz, B.C.S. 1985.

2. Selva baja caducifolia, Sbc.

Determinada por árboles de menos de quince metros de altura, donde todos, o la mayoría de ellos, pierden sus hojas en época de secas, y por lo general, se encuentran en suelos profundos que tienen un drenaje deficiente. Se localizan en toda la vertiente oriental del estado, la cual presenta mayor precipitación que la occidental, desde los 28 grados hasta los 24 de latitud norte y, a partir de ahí, abarca la mayor parte de la región de Los Cabos, excepto el extremo oriental y las sierras de La Laguna, San Lorenzo y San Lázaro. También de las islas del golfo de California y las islas Santa Magdalena, Santa Margarita y Creciente, en el océano Pacífico.²

3.- Mezquital, Mz.

Determinado por agrupaciones arbóreas o arbustivas espinosas, de hojas pequeñas, constituidas principalmente por mezquites que son indicadores de mantos acuíferos y que corresponden a zonas áridas y subáridas. Se localiza al oriente de la región de Los Cabos.³

4.- Bosque de pino-encino, Bpe.

Constituido por comunidades arbóreas de pinos encinos en proporciones variables. Corresponden a zonas de clima templado o semifrío y sobre suelos poco profundos. Se localiza en las partes altas de las sierras de La Laguna y San Lorenzo en donde la precipitación sobrepasa los 600 mm anuales.⁴

5.- Manglar, Ma.

Constituido por vegetación arbórea de aguas salinas de los esteros, desembocaduras de arroyos y lugares cercanos al litoral. Las especies más importantes son el mangle rojo (*Rhizophora mangle*) y el mangle negro (*Avicennia germinans*), los cuales se localizan a lo largo de toda la costa oriental

2 Ibid. pp. 61 y 62.

3 Ibid., p. 62.

4 Ibid., p. 62.

del estado, mientras que en las costas del Pacífico el límite septentrional del mangle rojo es hasta la laguna de San Ignacio y del mangle negro es únicamente hasta la bahía de Magdalena.⁵

Desde tiempos prehispánicos se ha hecho uso de la flora regional de diversas formas, por lo cual y a partir de los estudios más actualizados, hemos realizado una selección que relaciona la herbolaria regional, destacándose el nombre común y su nombre científico.

RELACION DE PLANTAS CON USO MEDICINAL QUE FORMAN PARTE DE LA ETNOBOTANICA REGIONAL.

NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO
01.- Alfombrilla.....	<i>Abronia maritima</i>
02.- Algodoncillo.....	<i>Gossypium spp</i>
03.- Amargoso.....	<i>Castela peninsularis</i>
04.- Batamote.....	<i>Baccharis glitiosa</i>
05.- Cachanilla.....	<i>Pluchea sericea</i>
06.- Cadelilla.....	<i>Pedilanthus macroparcus</i>
07.- Cardón barbón.....	<i>Pachycercus pecten</i>
08.- Cardón pelón.....	<i>Pachycercus pringlei</i>
09.- Cascabelillo.....	<i>Astragalus sp</i>
10.- Copal.....	<i>Bursera laxiflora</i>
11.- Chamizo.....	<i>Artemisa tridentata</i>
12.- Chicura.....	<i>Franseria ambrosioides</i>
13.- Choya.....	<i>Opuntia choya</i>
14.- Chual.....	<i>Chenopodium fremonti</i>
15.- Dais.....	<i>Cassia covesii</i>
16.- Damiana.....	<i>Tumera difusa</i>
17.- Encinilla.....	<i>Croton corymbulosus</i>
18.- Epazote.....	<i>Chenopodium ambrosioides</i>
19.- Estafiate.....	<i>Artemisa lodoviciana</i>
20.- Flor de día.....	<i>Commelina spp</i>

5 Ibid., pp. 62 y 63.

21.- Galleta	<i>Atriplex canescens</i>
22.- Garambullo	<i>Lophocereus schotti</i>
23.- Gobernadora	<i>Larrea tridentata</i>
24.- Golondrina	<i>Euphorbia misera</i>
25.- Guayacán	<i>Guaiacum coulteri</i>
26.- Hierba de ángel	<i>Eupatorium purpusii</i>
27.- Hierba del indio	<i>Aristolochia batucensis</i>
28.- Hierba del manso	<i>Anemopsis californica</i>
29.- Hierba del pasmo	<i>Baccharis sarathroides</i>
30.- Hierba de tepozán	<i>Buddleia sessiflora</i>
31.- Hierba lechosa	<i>Asclepias speciosa</i>
32.- Hierba rosa	<i>Polygonum spp</i>
33.- Huizapol	<i>Cenchrus palmeri</i>
34.- Incienso	<i>Encelia spp</i>
35.- Jojoba	<i>Simmondsia spp</i>
36.- Levántate Juan	<i>Nicotiana glauca</i>
37.- Lomboy	<i>Jatropha cinerea</i>
38.- Maguey	<i>Agave spp</i>
39.- Malva blanca	<i>Hosfordia alata</i>
40.- Mariola	<i>Solanum hindsianum</i>
41.- Matacora	<i>Jatropha macrorrhiza</i>
42.- Mezquite	<i>Prosopis juliflora</i>
43.- Mostaza negra	<i>Brassica nigra</i>
44.- Orégano	<i>Lippia palmeri</i>
45.- Palo brea	<i>Cercidium praecox</i>
46.- Palo de arco	<i>Tecoma stans</i>
47.- Palo fierro	<i>Olneya tesota</i>
48.- Palo verde	<i>Cercidium sonora</i>
49.- Pitaya dulce	<i>Stenocereus thurberi</i>
50.- Quelite	<i>Amaranthus palmeri</i>
51.- Rabo de mico	<i>Heliotropium sp</i>
52.- Raja Matraca	<i>Wilcoxia striata</i>
53.- Romerillo	<i>Hymenoclea monogyra</i>
54.- Salvia	<i>Hyptis spp</i>
55.- Sauz	<i>Salix gooddingii</i>
56.- Tepetate	<i>Aralia scopulorum</i>
57.- Toji	<i>Tillandsia recurvata</i>
58.- Toloache	<i>Datura discolor</i>
59.- Torote blanco	<i>Bursera adorata</i>
60.- Torote colorado	<i>Bursera microphylla</i>
61.- Torote prieto	<i>Bursera hindsiana</i>

62.- Uña de gato	<i>Acacia greii</i>
63.- Vara blanca	<i>Croton taxensis</i>
64.- Vara prieta	<i>Acacia constricta</i>
65.- Viejito	<i>Mamillaria spp</i>
66.- Zaya	<i>Amoreuxia gonzalezii</i>

Fuente: Beltrán Morales, Alfredo, **Relación de plantas de uso medicinal que forman parte de la etnobotánica de Baja California Sur**, Area Interdisciplinaria de Ciencias Agropecuarias, UABCS, 1992.

ANTECEDENTES HISTORICOS DE LA MEDICINA TRADICIONAL HERBOLARIA

El libro más antiguo del mundo sobre las plantas medicinales, fue escrito en china por Kuang-Ti muchos siglos antes de Cristo y en él se describe el uso medicinal del ruibarbo y el opio.

También en china, Li-Chen-Ten escribió el **Pent'sao**, 2,500 años a.C., y en este libro relaciona 110 vegetales y sus propiedades curativas.

Asimismo los egipcios se valían de plantas para tratar desde simples males estomacales, hasta cerebrales. Conocían algunas resinas y utilizaban ciertas hierbas como anestesia y para momificaciones.

En la antigua Grecia, Hipócrates (considerado el padre de la medicina) utilizó más de 200 plantas para sus curaciones. Galeno, Quirón y Discórides nos han legado importantes tratados sobre plantas medicinales. Este último clasificó 800 de ellas.

En nuestro continente, a pesar de la destrucción que hicieron los españoles de los tratados mayas y los códigos aztecas, lo que se logró salvar sirve todavía hoy para conocer parte de lo que llegaron a saber sobre herbolaria los antiguos pobladores de nuestro continente. Los aztecas exigían tributo de plantas a los pueblos bajo su dominio y las clasificaban de manera muy precisa.

Netzahualcóyotl, poseía un impresionante jardín botánico, tanto para ornato como para uso curativo.

Ejemplo importante de un texto sobre el tema es el **Libro de las Hierbas Medicinales de los Indios**, o **Código Badiano**, realizado por el médico azteca Martín de la Cruz, poco después de establecida la presencia española en nuestro continente.

El **Código Badiano** fue descubierto apenas en 1929 en la biblioteca de El Vaticano. El Papa Juan Pablo II lo regresó a México recientemente.

Los aztecas utilizaban la terapéutica herbolaria para combatir un sinnúmero de enfermedades como: glaucoma, cataratas, hemorragias, tos, sarna y males cardíacos, entre otros. Por supuesto, enfermedad, mito y conjuro formaban una unidad indivisible de sus prácticas rituales.

En el año de 1570 llegó a la entonces Nueva España, Francisco Hernández, médico de Felipe II, quien dedicó siete años de su estancia a recopilar y escribir su **Historia de las Plantas de Nueva España**, en la que relacionó mil doscientas plantas y remedios indígenas.

En lo que se refiere a Baja California Sur, la herbolaria regional se nos presenta casi única. Los estudios más antiguos que conocemos los debemos a los religiosos jesuitas Miguel Venegas, **Obras Californianas del P. Miguel Venegas**, UABCS, 1979, obra que después corrigió y amplió Miguel del Barco, en su **Historia Natural y Crónica de la Antigua California** que publicó la Universidad Nacional Autónoma de México en 1973, gracias a la ameritada compilación del doctor Miguel León Portilla.

Los arqueólogos Fermín Reygadas Dahl y Guillermo Velázquez, en su libro **El Grupo Pericú de Baja California** (FONAPAS, B.C.S., 1983), mencionan el uso ritual que de las plantas regionales hacían los *shamanes* de este grupo prehispánico para la cura de enfermedades. Actualmente trabajan en el tema investigadores como Rosalba Encarnación Dimayuga y Jorge Agúndez quienes han publicado numerosa bibliografía sobre herbolaria e incluso sobre medicina tradicional, y Alfredo Beltrán quien realizó una investigación sobre el tema en el Área Interdisciplinaria de Ciencias Agropecuarias de la Universidad Autónoma de Baja California Sur.

ANTECEDENTES GEOGRAFICOS E HISTORICOS DEL MUNICIPIO DE LOS CABOS

El municipio de Los Cabos, el cuarto de Baja California Sur, fue constituido el 8 de abril de 1981, se le denominó *Los Cabos*, por la presencia geográfica de varios de ellos: Cabo Falso, Cabo Pulmo, Cabo Los Frailes, San José del Cabo y Cabo San Lucas.

El municipio de Los Cabos colinda al norte con el municipio de La Paz, al sur y al oeste con el océano Pacífico y al este con el golfo de California.

Cuenta con 3,451.51 kilómetros cuadrados de superficie ocupando el cuarto lugar en extensión territorial.

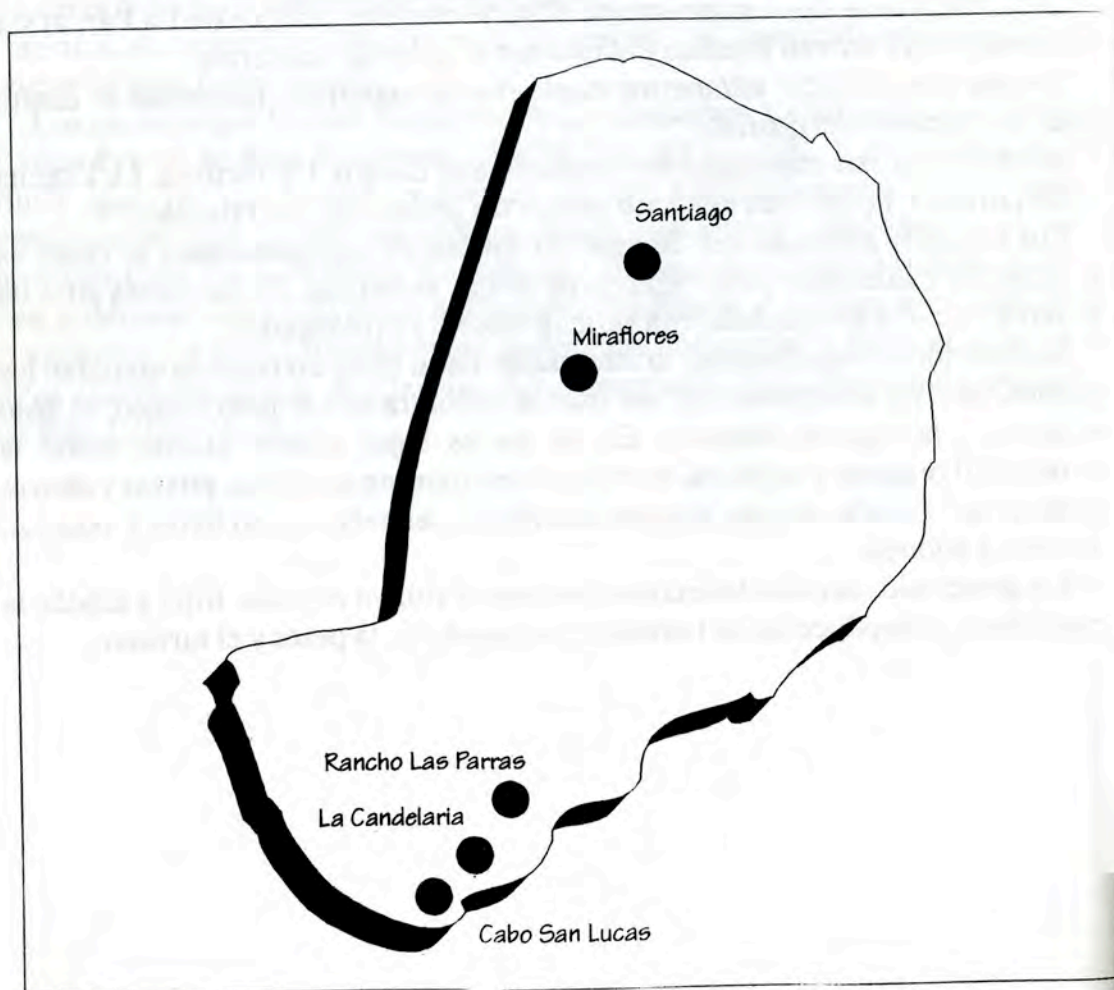
Atraviesan a este municipio las sierras de San Lázaro, La Victoria, La Laguna y San Lorenzo. Por el lado del golfo se localiza la sierra de La Trinidad.

Los caudales permanentes de agua no existen en este municipio, el clima es seco, cálido y extremoso, con régimen de lluvias en verano. En las partes altas de la sierra, el clima es templado con veranos frescos y prolongados.

Lo anterior se menciona por lo interesante de su flora, en la sierra abundan los encinos, pinos y madroños. En sus laderas encontramos el palo blanco, el palo escopeta y la higuera silvestre. En las partes bajas existen plantas como la damiana, el orégano y la jojoba, también se encuentran cardones, pitayas y choyas entre otras. Son abundantes algunos mamíferos pequeños como liebres, conejos, zorrillos y tejones.

Sus principales actividades económicas son el cultivo de maíz, frijol y alfalfa, la fruticultura, la producción de hortalizas, la ganadería, la pesca y el turismo.

MAPA ILUSTRATIVO DE LA ZONA DE REGISTRO DE TESTIMONIOS DE TRADICION ORAL DEL MUNICIPIO DE LOS CABOS



TESTIMONIOS DE TRADICION ORAL DEL MUNICIPIO DE LOS CABOS.

NOMBRE: BERTHA OJEDA VDA. DE SANDOVAL

EDAD: 70 AÑOS.

LUGAR: CABO SAN LUCAS, B.C.S.

"Soy originaria de Miraflores, pero desde los quince años salí de allá y he vivido en otros lugares del estado, como San José, La Paz y desde hace más de cincuenta años aquí en Cabo San Lucas. Recuerdo muchas plantas curativas, porque anteriormente las personas nos curábamos más con plantas que con medicinas.

De niña en Miraflores no había médico, de modo que las personas se curaban con plantas, por lo menos las enfermedades más conocidas, antes que viajar a San José o a La Paz.

Se acostumbraba a tener sembradas en las huertas, plantas medicinales. Algunas también podían comprarse en las farmacias.

Los médicos antes recetaban medicamentos para prepararse, por eso las farmacias tenían encargados que sabían moler hierbas y agregar compuestos químicos, eso era ser farmacéutico, como quien dice casi un médico, a eso le llamábamos medicinas de patente, creo yo.

Cada farmacéutico tenía sus secretos y había farmacias famosas como la de La Perla de La Paz.

Las hierbas medicinales se conseguían también en los mercados. Sé de muchas personas que hicieron fortuna vendiendo plantas, gentes que venían de otros lados de México, hierbas nuevas para nosotros que se fueron sembrando aquí en el estado y que como curaban, la gente utilizó rápidamente.

Es interesante que aquí los curanderos no hagan brujería, yo he viajado a Oaxaca, a Veracruz, he estado en Catemaco y ahí se cura con santos, limpias y esas cosas. Aquí en el municipio también hay quien haga eso, pero la gente cree más en lo que se toma y que en realidad es lo que cura.

Por ejemplo en La Paz, hay una tienda que todavía está, porque yo la he visto, no me acuerdo el nombre pero del... ¿cómo le diré?... del apodo del dueño sí, Don Bebo

Cota. Desde hace más de 30 años que vende plantas medicinales, pero que yo recuerde no hace brujería, al menos nadie me ha dicho. Vende también imágenes de santos.

Porque yo he visto y me he curado con plantas le puedo decir de algunas de ellas:

El té de nicle que es un arbusto que da una flor roja, y cuando tenían diarrea los niños y las personas adultas hacían té de nicle, inmediatamente sanaban. El de hinojos que es como la menta, hace repetir y saca los gases. El carambullo que no es tan amargo como el palo de arco y que tiene que ser, como dice la leyenda, de cinco picos, para la diabetis. El árbol de lape para lavar las mordeduras de las víboras, que es como un arbusto también.

Ya no sé si existe todavía, yo lo oía nombrar de niña allá en Miraflores. El tabardillo se usa para limpiar el riñón, pero no es la rama la que se usa, es la raíz también y muy difícil de conseguir.

He oído de la hierba del cáncer, no la conozco, pero me han dicho que sí hay, allá en el rancho me han dicho de esta rama, pero como antes no se usaba el cáncer... no la conozco.

Las plantas curativas siempre se van a usar, la naturaleza nunca pasa de moda, las plantas son parte de la salud de las personas. "

NOMBRE: ROSA AGÚNDEZ VDA. DE CESEÑA

EDAD: 67 AÑOS

LUGAR: RANCHO LAS PARRAS, MUNICIPIO DE LOS CABOS. B.C.S.

" Yo nací en la mera sierra, San Vicente de la Sierra se llama el lugar. Luego vine a vivir aquí en este rancho que se llama Las Parras, y aquí crié a mis hijos, porque ya le dije que quedé viuda muy joven, los mantuve y les dí escuela con mi trabajo, yo siempre he trabajado el barro para hacer trastes y he hecho mucho pan para venderlo y sacar centavos.

Una mujer se enfrenta a la vida y a la gente de muchas formas, y para sacar adelante a los hijos hay que ahorrar, y así sin dinero antes, ¿qué medicinas caras podría comprar uno?

Claro que me sé muchos remedios con plantas, mire, la gente de los ranchos no se enferma tanto como la de la ciudad y cuando se enferma se cura con remedios naturales.

Yo he oído decir a la gente que la "menganita" es curandera o bruja, pero qué casualidad que cuando las ocupan, luego recurren a ellas.

Hay pueblos donde hay mucha gente que cura, desde lo simple, como el "empacho" y el "mal puesto", hasta enfermedades más serias.

También se lee las cartas y se reza, más que las cartas y las hierbas, tiene importancia la fe. Si uno cree en Dios, ahí está la fe y la salud para todo lo que tiene remedio y para lo que no lo tiene también.

Pero si una vive en los ranchos conoce las plantas, son cosas que ya se traen, que se ven en la vida. Un perro o una vaca cuando se enferman, ni modo que vayan con el doctor. Verá bien, que se arrancan al monte y se curan con hierbas, muerden plantas y ahí andan y andan hasta que se alivian, y los animales viven lo que tienen que vivir.

Claro que hay doctores para los animales, pero en la vida diaria o sea en los ranchos y los pueblos, se curan solos, ino... si los animales son reintentos!

Con las horneadas yo tengo reumas, pero me curo con cocimiento de romero y guaco. Estas dos hierbas juntas se ponen a hervir y... puro como agua de uso, a tomarla y a esperar. Cuando te enfermas de la garganta no hay como hierba de golondrina que de paso te limpia el estómago.

En los meses difíciles de la mujer, el muitle bien cargado, endulzado con miel

virgen, ayuda a lo inflamado, más todavía si se acompaña de cocimiento de gobernadora.

Yo no sé del palo blanco que sea medicina, sé que lo usan los rancheros para pintar y curtir las pieles, es un cascalote de tinta muy fuerte.

Me sé muchos remedios, nomás es cuestión de hacer memoria. Pero como le decía lo más importante es la fe, esa es la verdadera medicina y las hierbas hacen lo que falta. Hay santos para todo, pero ya le digo, la fe,... la fe cura todo, y a los pobres,... ¿qué más nos queda que la fe? "

NOMBRE: JOSE MARIA COSSIO GONZALEZ

EDAD: 75 AÑOS

LUGAR: SANTIAGO, B.C.S.

"Hay plantas que no se dan aquí y con ellas se cura mucha gente, sólo que van a conseguirlas a pueblos más grandes como San José, pero todos siempre usamos las hierbas para curaciones. Lo que pasa es que eso es más como para las mujeres, o sea, tenerlas las hierbas en la casa, saberse los remedios.

Los hombres usamos las plantas, los árboles pues, para trabajar. Ahí tiene de ejemplo, yo hago muebles de un árbol de por aquí, muy resistente, el árbol de "chino" se llama, de eso ya hablamos y es uno de los árboles más duros y difíciles de trabajar.

Otros hombres siembran y así usan las plantas, yo... claro que sé que hay muchos hombres curanderos, si no, nomás vaya para La Candelaria o para Todos Santos, hay muchos que curan con hierbas o con puro sobar, les dicen los "hueseros", arreglan mucho mejor que los doctores y cobran menos.

Antes, viera que la gente no se enfermaba tanto, porque no comía tantas porquerías como ahora.

Se enfermaba uno de cosas pues, que del estómago, de los ojos, de cortadas con espigas del monte; pero eso nada más, si no fijese bien que la gente duraba más.

En mi casa, en mi familia se curaban con plantas, yo he usado el palo de arco para curar la diabetis. Se prepara igual que todos los té, cuando está hirviendo el agua, se le echa el cogollo, no toda la planta de palo de arco. Sirve mucho, aunque es muy amargo, pero ni modo que le ponga azúcar, saldría peor el remedio que la enfermedad, como dicen luego. "

NOMBRE: LAURA DE VERDUZCO

EDAD: 82 AÑOS

LUGAR: MIRAFLORES, B.C.S..

"Con plantas se hace de todo y más las curaciones. A mí me han atendido poco los doctores, hace un tiempo me operaron porque hay dolores y enfermedades que sí, no curan las plantas.

Me operaron en La Paz y gracias a Dios no sentí nada, nomás un poco desviada cuando desperté, soñé con mucha lluvia.

Hay dolores de estómago que se curan con la cáscara de la naranja agria, lo amargo hace que se devuelva todo y uno se queda curado; la cáscara se pone a hervir en agua hasta que le sale lo amargoso y con eso se cura uno.

Para los riñones se deben de cocer las barbas del elote y entonces saca hasta las piedras. Yo sé de gente que les ha sacado, esta agua con barbas de elote, hasta una piedra del tamaño de una canica.

Cuando yo era más joven sembraba plantas, aquí en su pobre casa, pero ahora ya no tengo humor de nada. Pero no nada más yo, toda la gente sembraba.

De las plantas que son buenas para curar, por ejemplo la hierbabuena para el estómago, la manzanilla para el mal de ojo, ese que pegan los bobitos o algunos moscos, en cada casa había un prado. Los ojos se lavan también con cardoncillo, y el juguito, no el té de la siempre viva, el juguito, saca los granos que salen en los párpados.

También las quemaduras y las manchas se curan con pedazos del corazón de las pencas de sábila, que se ponen frescas en las heridas o manchas, y que hacen buena cicatriz. Tiene que ser la sábila más lechosa, esa que huele muy fuerte, la que tiene manchas pintas de blanco.

De esas plantas, ahorita es de las que más me acuerdo porque todavía todo mundo las conoce y las usa."

NOMBRE: MA. DE LOS ANGELES CESEÑA.

EDAD: 68 AÑOS.

LUGAR: LA CANDELARIA, B.C.S.

"Nos curaban con plantas y hierbas, y así nos curamos todavía cuando las enfermedades son ligeras. Cuando las gentes nos atendemos por medios naturales no es necesario gastar en doctores, a menos de que sea muy fuerte la enfermedad.

Mas yo creo que hasta las enfermedades se curarían con hierbas si uno las supiera cocer y aplicar.

Yo he visto gente que arregla huesos y enfermedades con solo sobar la parte y tomar remedios caseros, y la gente sana mucho más rápido que yendo con los doctores.

Mucho más antes no había los Centros de Salud que hay ahora, y le voy a decir que ahora tampoco es que sirvan mucho, porque ni buenas medicinas tienen y los atienden los practicantes.

Las gentes, o sea, las personas mayores como dice el dicho "más sabe el diablo por viejo, que por diablo", todavía les hacemos recomendación a los hijos de uno o a los parientes: usen las plantas, usen las plantas... ¿Quién va a saber más que la naturaleza?

Le voy a decir de algunos remedios. ¿Ya le dijeron del mangle?, es buenísimo para secar las llagas y también para la presión. Las ramas y hasta la madera del encino en pedacitos y en forma de té, para las anginas de muchos días, es rebueno.

Y para los animales en el estómago no hay como té de orégano bien cargado, de niña eso nomás nos daban en mi casa, o purga de olivo, del aceite de olivo bien cargado también.

Mi comadre, la de la casa rosa de la entrada, esa sí que sabe de plantas, no como otros que dicen que saben. Debería de volver luego para que le pregunte. La cosa está en que no todos saben, porque las plantas hay que saberlas escoger.

¿Sabe cuál es la prueba de que la gente sabe de plantas?, primero que no se equivoque y las reconozca en el monte, que las sepa cortar, hay flores que se hacen en la comida y que se amargan si no se cortan en la mañanita, la yuca le decimos la gente de por acá, pues asina se llama.

Los tés y los cocimientos no se deben preparar como le dijeron a usted... que cinco minutos o que hirva el agua; no, cada planta se tarda un tiempo diferente. Por

eso la que sabe, va a buscar a la hora apropiada, con la luna a su favor, corta unas plantas, otras las tira cuando las usa, otras las guarda para otras curaciones, y así según cada caso. ¿Que si yo curo?, ¿quién le dijo?... , usted...¿qué cree? "

ANTECEDENTES GEOGRAFICOS E HISTORICOS DEL MUNICIPIO DE COMONDU

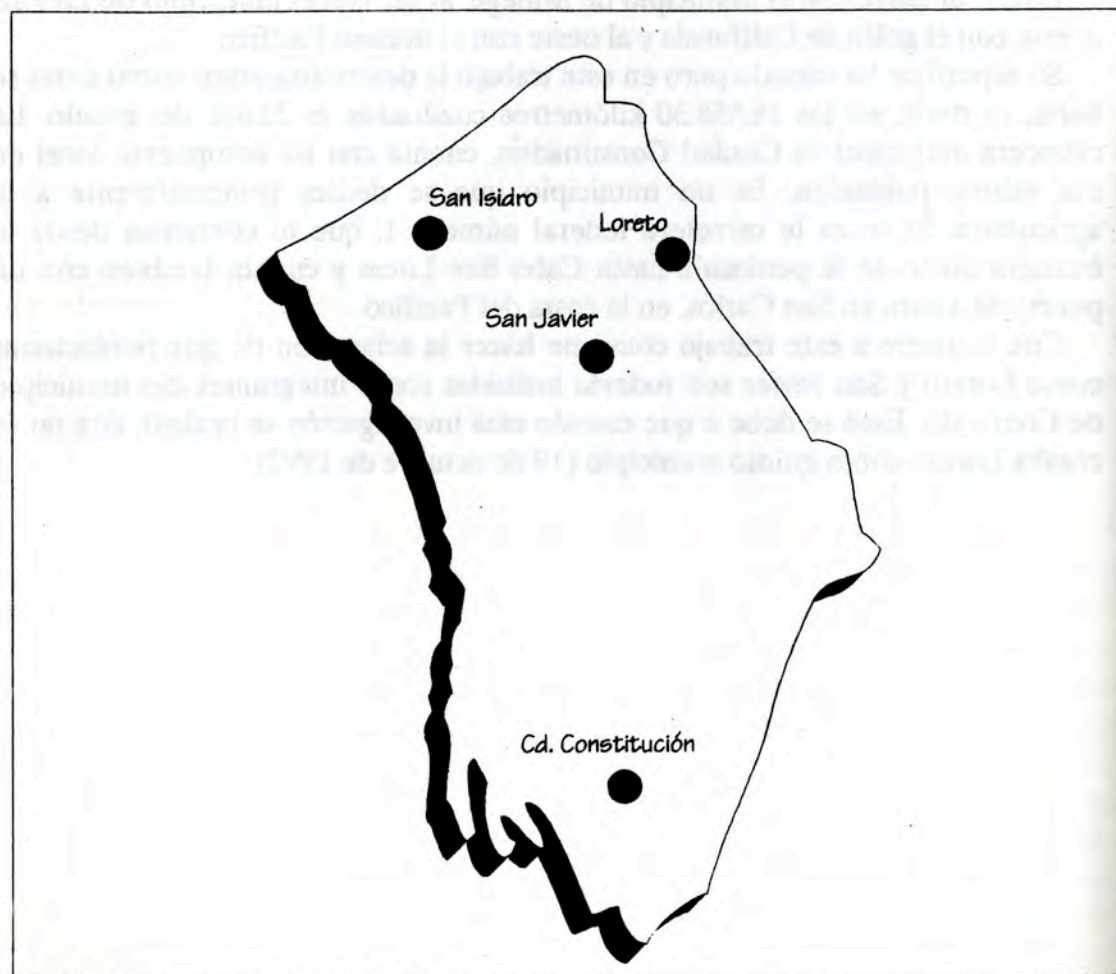
Comondú debe su nombre a un vocablo compuesto de dos raíces y que significa "Carrizal en cañada". La designación Comondú fue utilizada por vez primera en el año de 1708.

Limita al norte con el municipio de Mulegé, al sur con el municipio de La Paz, al este con el golfo de California y al oeste con el océano Pacífico.

Su superficie ha variado pero en este trabajo la determinaremos como antes se hacía, es decir, en los 18,558.30 kilómetros cuadrados, el 22.8% del estado. La cabecera municipal es Ciudad Constitución, cuenta con un aeropuerto local en esa misma población. Es un municipio que se dedica principalmente a la agricultura, lo cruza la carretera federal número 1, que lo comunica desde la frontera norte de la península hasta Cabo San Lucas y cuenta también con un puerto de altura en San Carlos, en la costa del Pacífico.

Con respecto a este trabajo conviene hacer la aclaración de que poblaciones como Loreto y San Javier son todavía incluidas como integrantes del municipio de Comondú. Esto se debe a que cuando esta investigación se realizó, aún no se creaba Loreto como quinto municipio (19 de octubre de 1992).

MAPA ILUSTRATIVO DE LA ZONA DE REGISTRO DE TESTIMONIOS DE TRADICION ORAL DEL MUNICIPIO DE COMUNDU



TESTIMONIOS DE TRADICION ORAL DEL MUNICIPIO DE COMUNDU

NOMBRE: ENRIQUE MARTINEZ.

EDAD: 52 AÑOS.

LUGAR: SAN JAVIER, B.C.S.

"Yo me acuerdo de que me han curado con plantas, pero me acuerdo de cómo usarlas, pero no de curar yo.

Cuando se va y viene tanto por los caminos, se aprende a conocer a las plantas, pero para eso hace falta crecer o vivir un tiempo en el monte.

Reconozco el lomboy, el palo blanco, el palo adán, la gobernadora, el nicle, por supuesto la pitaya dulce, el palo verde, el viejito y la choya. Esos sí sé reconocerlos perfectamente. Son muchos y cada uno tiene su utilidad diferente.

A mí, me recuerdo, me han curado así, con plantas y con remedios, desde niño, aunque uno ahora vaya con los doctores.

Por ejemplo, antes cuando uno se falseaba un pie, se hacían calentamientos con trapos bien empapados con petróleo y se aplicaban bien calientes en el pie, y para desinflamar más rápido se nos daba un cocimiento de gobernadora.

Antes en todos los pueblos había señoras que curaban con plantas de aquí de la región, curaban de la "mollera" y del "empacho", y no era mal visto.

Hay plantas que yo sé que sí funcionan y cuando la gente no se alivia de algún dolor, es capaz de probar de todo. Para curar los oídos, me acuerdo de algodones empapados con petróleo caliente, con ramitas de ruda y también con un diente de ajo, de esos que les dicen "ajos machos".

También se me viene a la mente que una señora que conocí se amarraba unas hojas de higuera untadas con manteca en la cabeza amarrada con un pañuelo. Eso es ahora de lo que más me acuerdo."

NOMBRE: MA DOLORES DE LOS SANTOS

EDAD: 91 AÑOS

LUGAR: SAN JAVIER, B.C.S.

"Nací en Loreto. Con otras hermanas vinimos a vivir al rancho Las Parras, por el que usted pasó antes de llegar aquí, a San Javier, no sé si se dió cuenta.

Tengo noventa y un años y estoy muy sana, tengo reumas nomás. En la familia de mi papá, eran puros hombres y una sola mujer, y a esa mujer le dejaron primero la huerta, la del rancho Las Parras donde nosotros vivimos muchos años.

Es que mi papá y sus hermanos eran muy andariegos y no les interesaba la tierra. Pero con el tiempo mi tía se casó y entonces se fue de aquí y le vendió la huerta a mi papá. Entonces la huerta era otra cosa, estaba muy abandonada porque mi tía vivía sola con mi abuelita, y mi abuelita era viuda, se casó con un portugués que se murió joven.

Yo tenía varios hermanos hombres que le decían a mi papá: "No papá, no compre la huerta porque hay muchos pinacates", fíjese nomás.

Nosotras las mujeres que vivimos aquí, tuvimos que aprender a matar una chiva o un becerro, llorábamos con llanto, porque una se queda sola y hay que curarse y ayudarse sola. Pero cómo se aprende, eso sí...

Mire, hay plantas para curarse y también para alimentarse, unas las siembra en las huertas y otras nacen solas en el monte. Para todo hay hierbas. Antes se usaba mucho enfermarse del estómago, para eso uno preparaba el agua de guayabo, se ponía a hervir el agua con guayabas y así se tomaba como agua de uso, pero sin dulce.

El té de gordolobo bien hervido para la tos o las flemas cuando hace mucho frío. Cuando uno padece de mucha calentura, la raíz de la choya, sobre todo la que está bien tiernita, se pone a hervir en agua y se toma cada tres horas, eso refresca mucho el cuerpo, sobre todo esas calenturas que dan por dentro y que sacan ampollas como si hubieras ido a la playa en las comisuras de la boca, que no son como las que se dicen "boquillas" que son infección por algo mal asentado en el estómago, para eso está la hierba del pujo, bien cocida y tomada como agua de uso.

Y es que mis hermanos se criaron en Loreto, de modo que venirse a sembrar no les interesaba como a nosotras, las mujeres. Nosotras nomás estudiamos la primaria porque nomás eso había, y ellos, los hombres, estudiaron más con un hombre que

vino de otras partes, era el jefe de la Aduana. Daba una hora de escuela en la noche, les enseñó cuentas y otras cosas, y por eso ellos se prepararon muy bien, y ningún canijo se quiso venir a sembrar al rancho. Sobre todo Antonio, que salía mucho, era muy enamorado y cantaba muy bonito. A los diez y ocho años se embarcó en un barco inglés, volvió a Loreto cuando ya estaba pelón, ya estaba viejito. A los cuarenta y cinco años de haberse ido, volvió a Loreto. Así, qué vida de campo, ni qué nada.

Yo sé que cada vida tiene su chiste, a lo mejor así le gustaba a él, por cierto que murió grande. Mire, yo nací a la mitad de la familia y él me llevaba muchos años.

Ya le dije que no padezco de ninguna cosa, soy muy sana, ...nomás el reuma, pero yo aprendí mucho de curar con plantas.

A las plantas hay que conocerlas, sobre todo las que crecen aquí. Antes no había médico, tenías que ir a Loreto, así que me digan... ¿quién iba a ir hasta allá?, si todavía cuando llueve se destruye el camino; puro con hierbas, puro con plantas se curaba uno y era muy natural.

En Las Parras, nosotras aprendimos a sacarle provecho a las plantas, porque había muchas. Yo creo que ya no se usa, pero las flores de la bugambilia para el pecho, son muy buenas. Además, en el invierno, porque quiero que sepa que aquí sí hace frío. Por la sierra se usaba hacer licor de naranja bien cargado y adiós a la gripa...

Para la piel se usaba hacer el jabón de olivo, quitaba las manchas y las infecciones. Se juntaban muchas aceitunas y se molían, una se ponía a moler y quebraba bien las aceitunas, hasta que quedaba como cremita y se le iban quitando los grumitos. Luego cada quien hacía su lejía, porque no se usaba la lejía de ahora, la de los tiempos modernos.

Cortábamos mucho lomboy y lo atizábamos mucho hasta que se hacía ceniza y de esa ceniza hacíamos la lejía y quedaba muy fuerte, y le voy a decir cómo probábamos la lejía para saber si estaba fuerte o no. Mi papá fue el que nos enseñó. Me acuerdo que nos decía: "Echen en un balde con agua la lejía, luego tráiganme un huevo para hechárselo encima, si la lejía está fuerte se va a levantar para arriba y si no está fuerte va andar para abajo".

Cuando ya estaba fuerte, con esa cocían la aceituna y le echaban manteca de res, al menos así lo hacía mi papá. Bueno, eso era trampa para hacer más jabones, ... no, no es cierto, lo que pasa es que antes llovía mucho, había mucho ganado y la

manteca se podía hechar a perder. Había mucho olival, una vez sacamos aceite para veinte latas que entregamos a Ruffo, antes la aceituna no tenía precio.

Fíjese, con el aceite de oliva también se cura, ya sea el estómago como purga o para sacar las espinas. A mí me contaba mi papá que su mamá lo requemaba, luego lo ponía en la mano o en el pie o donde estuviera la espina, y luego se ponía negra y con otra espina, de esas del maguey, se sacaba la otra espina. Yo no me animo, eso de que se pone negra, se me hace que es por la quemada.

Mire, nada debe desperdiciarse en esta vida, todo tiene utilidad, las plantas son lo primero y también la tierra de donde provienen, porque como luego dicen, se regresa a la tierra. Pero aunque no me lo crea yo todavía me pienso tardar un rato."

NOMBRE : JUVENTINO ARCE M.

EDAD : 70 AÑOS

LUGAR : LORETO, B.C.S.

" Claro que sé que las hierbas son importantes para uno, para la vida de uno. De las plantas de por aquí, la gente pobre hacemos las casas. Con los techos de palma, barejones de palo de arco, con lo que se puede. Cuantimás se cura uno, de todo se puede curar uno con plantas.

Pero sembrarlas y andar haciendo los remedios, es cosa más frecuente de las mujeres, a ver,... a que usted no anda en las casas,... bueno ahorita sí anda pues, pero trabajando, según dice.

En el año pasado, me dio una bronquitis en el pecho que ni trabajar podía. Esa silla de montar que ve usted, la estuve haciendo a pedazos, a ratos.

Antes que se me olvide, quiero decirle que en el trabajo sirven las plantas, antes uno pintaba las cosas de cuero, las sillas de montar, las cueras con la tinta del cascalote del palo blanco.

Pero volviendo a la enfermedad, voy a decirle cómo se cura uno de la bronquitis en el pecho. En una hornilla se pone bastante agua a hervir y ahí se le echan las hojas del eucalipto hasta que quede bien concentrado, y ese vaporcito que suelta se respira hondo y uno se tapa con una cobija para sudar mucho, esto se hace todas las veces que quiera.

Pues sí, el eucalipto debe ser de por aquí, porque yo lo conozco desde que estaba plebe, así que debe ser de por aquí.

Yo creo que todas las plantas que se dan en este lugar, son de por aquí, porque yo he visto que las mujeres traen plantas del norte y como que por el clima no "prenden," por más que le hagan la lucha."

NOMBRE: ANTONIO OSUNA.
EDAD: 62 AÑOS
LUGAR: CD. CONSTITUCION, B.C.S.

"Sí, es cierto que antes se curaba uno con plantas, hierbas y ramas, y no es por nada, pero igual o mejor que la medicina de ahora.

Cuando alguien tenía problemas con el estómago, hacían caldos de pollo sin la grasa y mucho polvito de cilantro molido en metate, sacaba todo el aire.

El guatamote para que crezca el cabello, el jugo del "pomelo" del toronjil, pues, para la gente que tenía anemia. Es ahorita de las que más recuerdo y también la higuierilla para la bilis.

Yo sí me acuerdo de los cataplasmas, son de barro frío, ...¿sabe para qué lo usan principalmente?, para la mordedura de víbora. Se pone frío, frío, y con eso se sanan también las quemaduras.

También hay cataplasmas de hierbas. Recuerdo las de sábila o de torote, para las hinchazones de golpes. Otra hierba que recordé es el jumete, que sirve para quemar los mezquinos. Ojalá que estas hierbas que recuerdo le sirvan para algo."

NOMBRE: MA. ELENA ARCE ARCE.
EDAD: 68 AÑOS.
LUGAR: SAN ISIDRO, B.C.S.

"Todavía en muchas tiendas de los pueblos se venden cosas que ya no se venden en las ciudades. Tractolina, pilas para radio, canastas de tejidos de la región, sillas de montar y cuchillos también; le digo esto porque también en las tiendas de antes, cuando yo era chica, me recuerdo que se vendían las hierbas que curan.

Hacían unos rollos de papel y ahí adentro, vendían semillas o las hierbas simplemente que se iban a ocupar para curar.

Me acuerdo que nada más comenzaba el verano y comenzaba el "mal de ojo", se cierran los ojos y se infectan, eso se curaba con manzanilla envuelta en trapitos calientes, lo mismo ruda con albahaca para el dolor de oídos.

Le voy a decir que los ojos también se curaban con juguito de limón o de cebolla. Para las muelas se acostumbra un pedacito de clavo de olor.

También la planta del viejito que crece al ras del suelo es muy espinosa, se amartajaba bien y luego se preparaba, sea como té o como alimento, pues, y era muy bueno para el maldeorín.

También me recuerdo de las semillas del cardón barbón, que se freían o se molían y se hacía té colado, que era muy útil para los niños como tónico. Hasta ahora son las plantas que a mí me han servido."

RECETARIO PARA LA ELABORACION DE ALIMENTOS Y BEBIDAS REGIONALES.

Presentamos a continuación un par de menús con sus respectivas recetas de cocina para la preparación de alimentos y bebidas, elaborados con plantas regionales.

Este material fue recopilado en diversas poblaciones de la zona rural de los municipios en donde se realizó la investigación de testimonios.

La selección de este material estuvo a cargo de la Lic. Bertha García Melgar, jefe del Departamento de Primer Nivel de Atención a la Salud del Instituto de Servicios de Salud de nuestro estado.

MENU # 1

DESAYUNO

- 1) Jugo de pitaya con leche
- 2) Chaya con huevo
- 3) Café de semillas de caribe
- 4) Mermelada de choya
- 5) Pan integral.

COMIDA

- 1) Ensalada de papaya verde
- 2) Guisado de datilillo
- 3) Agua fresca de palo de brasil
- 4) Dulce de almendras de chunique
- 5) Café de semillas de caribe.

CENA

- 1) Jojolate
- 2) Pastel de taco de palma, chunique y jojoba.

MENU # 2

DESAYUNO

- 1) Jugo de damiana con leche
- 2) Quelites con huevo
- 3) Mermelada de pitaya
- 4) Pan integral
- 5) Café de semillas de caribe.

COMIDA

- 1) Sopa de flor de yuca
- 2) Verdolagas con liebre
- 3) Guamúchiles enmielados
- 4) Café de semillas de caribe.

CENA

- 1) Champurrado de jojoba
- 2) Galletas marineras.

PRIMER DESAYUNO

JUGO DE PITAYA CON LECHE

Ingredientes: 4 pitayas, 1 litro de leche de vaca, miel de abeja al gusto.

Manera de prepararse: Se muelen las pulpas de pitaya, se les agrega la leche de vaca y la miel de abeja al gusto.

CHAYA CON HUEVO (rinde 8 porciones)

Ingredientes: 8 huevos, 400 gramos de chaya picada y cocida, aceite vegetal de semilla de girasol y sal al gusto.

Manera de prepararse: Se pica la chaya y se pone a hervir en agua, cuando ya está blanda se escurre y se pone a freír en el aceite, ya que está cocinada se le agregan los huevos y sal al gusto sin dejar de mover.

CAFE DE SEMILLAS DE CARIBE.

Ingredientes: Semillas de caribe, azúcar morena o miel de abeja.

Manera de prepararse: Tostar bien las semillas y luego molerlas perfectamente hasta formar una pasta a la que se agrega agua hirviendo, se deja cocer por algunos minutos, se cuele, se le agrega leche, una taza de miel o azúcar al gusto.

MERMELADA DE CHOYA

Ingredientes: 1 taza de tuna de choya, 2 tazas de azúcar, el jugo de 2 naranjas, 1 cucharada grande de cáscara de naranja raspada.

Manera de prepararse: Se bate en la licuadora la tuna de choya, se mezclan todos los ingredientes y se dejan hervir a fuego lento durante media hora revolviendo frecuentemente. Si se desea conservar, se envasa y se sella con cera.

PAN INTEGRAL (adquirir el que tenga mayor contenido de fibra).

SEGUNDO DESAYUNO

JUGO DE DAMIANA CON LECHE

Ingredientes: Damiana al gusto, 1/2 litro de leche fresca de vaca, 1/2 taza de agua miel de abeja al gusto.

Manera de prepararse: Se pone el agua al fuego, cuando esté a punto de hervir se le agregan las hojas de damiana y la leche, y se deja hervir 3 minutos, se le agrega la miel de abeja y se enfría.

QUELITES CON HUEVO

Ingredientes: 1/2 kilo de quelites previamente cocidos, 8 huevos, cebolla y tomate finamente picados, 1 diente de ajo, aceite de semillas de girasol, pimienta y sal gusto.

Manera de prepararse: Se pone en una sartén con aceite el diente de ajo, cuando ya está frito se retira y se le agrega la cebolla hasta que acitrone, luego se le agrega el tomate hasta que se cueza ligeramente, después se añaden los quelites finamente picados y los huevos batidos, la sal y pimienta al gusto, se adereza con queso regional rayado y se decora con rodajas de tomate.

MERMELADA DE PITAYA

Ingredientes: Pitayas dulces, azúcar morena.

Manera de prepararse: Se retiran las cáscaras de las pitayas, se machacan las pulpas. A menos que se quieran más dulces, se les añade azúcar hasta alcanzar el gusto deseado.

PRIMERA COMIDA

ENSALADA DE PAPAYA VERDE

Ingredientes: 1 kilo de papaya verde previamente pelada, 250 gramos de cacahuates tostados, un chile verde, una cebolla mediana, sal al gusto, 2 limones, 2 hojitas de limón.

Manera de prepararse: Se raya la papaya y se mezcla con las hojas de limón, se añade la cebolla picada, el jugo de limón y el chile menudamente picado, se sirve en un platón adornado con el cacahuete.

GUISADO DE DATILILLO

Ingredientes: Flor de datilillo, tomate, cebolla, chile y sal al gusto, queso regional.

Manera de prepararse: Se recoge un racimo de flores de datilillo (que no estén ni verdes ni muy maduras) de preferencia lo más temprano posible y se utilizan solamente los pétalos, lo demás no se puede usar porque es amargo. Para preparar los pétalos para el guisado se ponen en salmuera por 10 minutos y luego se enjuagan.

Los pétalos ya preparados se frien con los ajos, luego se les agrega la cebolla picada y los tomates ya asados y molidos, se les añade el chile y el queso.

AGUA DE PALO DE BRASIL

Ingredientes: Agua, panocha o miel, 1 trozo de madera de palo de Brasil.

Manera de prepararse: Se introduce por 30 minutos el trozo de madera de palo de Brasil en el agua y después se endulza al gusto.

DULCE DE ALMENDRA DE CHUNIQUE

Ingredientes: 1 litro de leche, 1/4 de kilo de azúcar morena, 3 tazas de almendras de chunique.

Manera de prepararse: Se pone a hervir la leche con el azúcar morena, revolviendo constantemente hasta que espese, se le agregan las almendras y se continúa revolviendo hasta que seque (a punto de jamoncillo), se deja enfriar y se procede a cortarlo en cuadros y envolverlos en papel encerado.

CAFE DE SEMILLAS DE CARIBE (seguir la receta contenida en el menú # 1)

SEGUNDA COMIDA

SOPA DE FLOR DE YUCA

Ingredientes: Flor de yuca, tomate, cebolla, ajo, pimienta, tocino frito, sal al gusto.

Manera de prepararse: La flor debe estar abierta, no muy tierna ni muy madura porque se amarga. Se utilizan, al igual que en la receta anterior, solamente los pétalos, desechándose el resto de la flor. Se cuecen por 5 minutos, se escurren y se frien en aceite, con la cebolla picada, la mitad de los tomates se cuecen y muelen, la otra mitad se emplea en crudo, sin semilla en crudo y picados. Se mezcla todo y sazona al gusto con sal y pimienta y se sirve con los trozos del tocino frito.

VERDOLAGAS CON LIEBRE

Ingredientes: 1 kilo de verdolagas, carne de liebre al gusto, chile ancho poblano, cebolla, tomate, ajos, papas, orégano, sal.

Manera de prepararse: Primero preparamos las verdolagas, se limpian y se quitan las raíces, se cuecen durante 10 minutos y se escurren. Aparte se sancocha la carne de liebre con sal, ajo y orégano, en este mismo cocimiento se pueden cocer las papas enteras. Se desmenuza la carne, se pican las papas, la cebolla, el tomate y el chile ancho. Se acitrona la cebolla, se agrega el tomate, el ajo y sal al gusto, se añade la carne de liebre desmenuzada y las papas con los demás condimentos. Se tapa, dejándose guisar a fuego lento, cuidando que quede jugosa.

GUAMUCHILES ENMIELADOS

Ingredientes: Guamúchiles maduros, miel de caña fresca.

Manera de prepararse: Se cuecen los guamúchiles en la miel de caña, dejándolos hervir hasta que den la impresión de que hierven en el aceite (los guamúchiles tendrán apariencia cristalina y la miel se habrá consumido), se añade la cuajada fresca y se continúa cociendo 5 minutos más. Debe moverse continuamente para que no se pegue ni se queme.

PRIMERA CENA

JOJOLATE

Ingredientes: Semillas de jojoba tostadas y molidas, leche, canela, maicena, azúcar morena.

Manera de prepararse: Se tuesta la semilla a punto de café y se muele utilizando un molinillo para café. A la leche, a punto de hervir, se le añaden el azúcar y la canela moviendo constantemente. Se coloca un cedazo con una pequeña porción de la semilla molida que se introduce en la leche, después conforme se disuelve la mezcla de jojoba, se prueba para determinar el punto preciso, al final se le agrega la maicena diluída en agua y se deja reposar.

PASTEL DE TACO DE PALMA, CHUNIQUE Y JOJOBA

Ingredientes: 1 taza de pulpa de taco de palma, 1 taza de chuniques, 1 taza de semillas de jojoba,

1/2 taza de azúcar morena, 1/4 de mantequilla de rancho, 3/4 de taza de agua hirviendo, 1 huevo entero, 1 cucharadita de bicarbonato, 1/4 taza de harina de trigo, 1/2 cucharadita de sal.

Manera de prepararse: Se mezcla el agua, el azúcar y la mantequilla, aparte los demás ingredientes se baten. Se unen los dos grupos de ingredientes y nuevamente se baten. La mezcla final se vierte en un molde engrasado y se hornea a 350 grados Farenheit, durante 50 minutos.

SEGUNDA CENA

CHAMPURRADO DE JOJOBA

Ingredientes: Semillas de jojoba tostadas y molidas, leche, canela, azúcar, harina de maíz.

Manera de prepararse: Se tuesta la semilla a punto de café y se muele en un molinillo para café, se pone a hervir la leche a punto de ebullición, se añade la canela y el café revolviendo constantemente. Se coloca un cedazo con una pequeña porción de semilla molida, el cual se introduce en la leche. Después, conforme se disuelve la mezcla de jojoba, se prueba el sabor para saber el punto. Al final se agrega la harina de maíz disuelta en agua y se deja reposar.

GALLETAS MARINERAS

(Comprarse en panadería)

CONCLUSIONES

A partir de los testimonios consignados en este trabajo de investigación, podemos observar lo siguiente:

A) Basados en la relación de plantas con propiedades medicinales proporcionada por el Ing. Alfredo Beltrán Morales, y en el número de plantas reconocidas como medicina por los entrevistados, afirmamos que ellos conocen más del 70% de la herbolaria medicinal localizada en los municipios de Los Cabos y Comondú.

B) Asimismo, el uso medicinal y alimentario de la herbolaria regional constituye en la memoria y, más de una vez en la práctica de los habitantes de estos municipios, un elemento alternativo para enfrentar las enfermedades valiéndose de los recursos naturales de su entorno, como estrategia de atención primaria a la salud tanto en las zonas rurales como urbanas.

C) El ejercicio de la medicina tradicional en este caso, no va acompañado de rituales o prácticas mágicas de ningún tipo y son escasas las personas que aún recurren a ellas.

D) Por último, señalamos que algunos nombres y propiedades de plantas curativas han desaparecido de la práctica popular porque estas plantas ya no se localizan en algunos lugares. Convendría investigar las causas que, al parecer, inciden en temas de impacto ecológico: depredación forestal y otras variables de carácter climático.

Profundizar en el contexto sociocultural que permita la transmisión del conocimiento y uso medicinal de la herbolaria constituye una línea de investigación que ofrece diversas posibilidades.

La etnohistoria regional muestra que las plantas medicinales representan un medio y un fin en sí mismos que demanda mayor atención en programas prioritarios de educación social y en particular de salud comunitaria.

BIBLIOGRAFIA GENERAL

BARCO, Miguel del, **Historia Natural y Crónica de la Antigua California**, compilador: Miguel León Portilla, UNAM, 1973.

BELTRAN Morales, Alfredo, "Herbolaria y Etnobotánica Regional", **Memoria CONALEP, Area de Salud, 1er. Encuentro para Estudio y Análisis de la Medicina Tradicional en Baja California Sur**, 1992.

DIMAYUGA, Rosalba Encarnación y Jorge Agúndez, **Traditional Medicine of Baja California Sur**, Instituto Orsted, Copenhagen, Dinamarca, 1991.

ESQUIVEL, Elsa de la Paz, "Mensaje de la vocal de Arte Popular del Consejo Estatal para la Cultura y las Artes", **Memoria CONALEP, Area de Salud, 1er Encuentro para Estudio y Análisis de la Medicina Tradicional en Baja California Sur**, 1992.

ESTRADA, Erik, **Etnobotánica**, Colegio de Postgraduados, Chapingo, Mex., 1979.

GARCIA Melgar, Bertha, "La Herbolaria de Baja California Sur en el Alimento", **Memoria CONALEP, Area de Salud, 1er. Encuentro para estudio y Análisis de la Medicina Tradicional de Baja California Sur**, 1992.

HERNANDEZ, Et. Al, **Perspectiva Interdisciplinaria de la Etnobotánica a partir del Servicio, Plantas Medicinales**, México, 1979.

LOPEZ Gutiérrez, Francisco, "Recursos Naturales: un reto intelectual y metodológico", **Memoria CONALEP, Area de Salud, 1er. Encuentro para Estudio y Análisis de la Medicina Tradicional de Baja California Sur**, 1992.

MAUSS, Marcel, **Institución y Culto**, Barcelona, España, 1979.

OJEDA Aguilar, José Guadalupe, **Artesanos y Artesanía de los municipios de Los Cabos y Comondú**, Baja California Sur, Gobierno de Baja California Sur, Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 1990.

PINEDA, Salvador de, "Elaboración de Bebidas con Plantas Regionales", **Memoria CONALEP, Area de Salud, 1er. Encuentro para Estudio y Análisis de la Medicina Tradicional de Baja California Sur**, 1992.

PIÑA, Ponte, **Cátalogo de Especies Utiles no Maderables con Importancia Económica**, Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, La Paz, B.C.S., 1980.

REYGADAS Dahl, Fermín y Guillermo Velázquez, **El Grupo Pericú de Baja California**, FONAPAS, Baja California Sur, México, 1983.

ROBLES GIL, Sandra, **Estudio Geográfico de Baja California Sur**, Gobierno de Baja California Sur, Programa Cultural de las Fronteras, 1985.

VANCINA, Jan, **Técnicas para la Investigación de Temas de Tradición Oral**, Nueva Colección Labor, Barcelona, España, 1982.

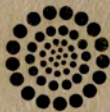
VENEGAS, Miguel, **Obras Californianas del P. Miguel Venegas**, UABCS, 1979.

VILLACIS, Luis, **Plantas Medicinales de México**, Editorial Epoca, México, 1980.

Se terminó de imprimir en mayo de 1993, en **Impresiones Instantáneas de La Paz**, Bravo 730 A, La Paz, B.C.S., C.P. 23000. Tiraje: 250 ejemplares. Los tipos de letra que se utilizaron fueron: Dutch 12 y 10 puntos y Swiss 10 y 8 puntos. Tipografía y Formato en Ventura Publisher (software) a cargo de José Luis García Hernández. El cuidado de la edición estuvo a cargo de Lorella Castorena y José Manuel Ramírez.



COLEGIO NACIONAL DE EDUCACION PROFESIONAL TECNICA
Plantel La Paz



CONSEJO NACIONAL DE CIENCIA Y TECNOLOGIA
Delegación en Baja California Sur
