

#6

- P6-1: Sabinita Herrera, Curandera
- P6-2: Remedios
- P6-3: Sabinita Herrera, Curandera
- P6-4: Native Herbs
- P6-5: Hierbas Nativas
- P6-6: Comidas y Especies que son Remedios



SABINITA HERRERA: CURANDERA

Sabinita Herrera es hierbera y curandera. Es hija de Emilio Trujillo y Onofre Mondragón--los dos nativos de Córdoba. Córdoba está cerca de Española en la parte central norte de Nuevo México. Sabinita tiene diez de familia--5 mujeres y 5 hombres. Ahora vive en Truchas, no muy lejos de Córdoba.

Sabinita aprendió de su papá lo que sabe de las hierbas. De él aprendió qué hierbas son buenas según cada aflicción. El también le enseñó a preparar las hierbas para utilizarlas como remedios. También aprendió a limpiarlas, a cortarlas y a secarlas. Es importante que se queden en la sombra porque si están mucho tiempo en el sol pierden algunas de sus cualidades curativas. Muchas hierbas que se usan como remedios se secan en un día, pero otras, como las raíces se tardan ocho días para secar. Sabinita aprendió las lecciones que su padre le enseñó muy bien y las aplicaba cuando era joven y también después de que se casó. Durante el tiempo que estaba criando a sus diez hijos, no tenía mucho tiempo para practicar el curanderismo. Sin embargo, siempre que alguien necesitaba ayuda con algún remedio que necesitaban, ella les decía dónde buscar la hierba propia o les ayudaba a encontrarla.

En 1967 cuando iba a tener su último hijo, construyeron una clínica en Truchas. El director de la clínica convenció a Sabinita de que la gente necesitaba allí una curandera con sus remedios naturales. Pasó un examen de identificar las plantas curativas muy fácilmente y después de eso, regresó a la naturaleza para cosechar sus hierbas. Gracias a Sabinita por mantener vivo el conocimiento de los remedios naturales que siguen beneficiando a mucha gente.

MAREOS:

Ruda (rue) La ruda se prepara y es bebida como té. **Plumajillo** (yarrow) también es bueno para mareos.

CALAMBRES O GASES EN EL ESTOMAGO:

Hinojo (dill) hecho en té. **Yerba Buena** (spearmint) también es buena para el estómago.

CORTADURAS:

Las cortaduras se lavan con un té de **Oshá** (lovage) y se le pone **Encerado** (balm) hecho con **Cera** (beeswax) y **Trementina** (pitch).

DOLORES DE CABEZA:

Poleo (peppermint) se toma en forma de té.

DOLORES DE ESTOMAGO:

Manzanilla (chamomile) El té de manzanilla es bueno para casi todas las afecciones de estómago, **Orégano** (marjoram)-es bueno para el estómago, además se usa como especia para dar sabor a la comida, **Oshá** (lovage) La raíz se hace té y es buena para dolor de estómago.

DOLOR DE GARGANTA:

Malvas (mallow or cheeseplant) en forma de té, es muy buen remedio para dolor de garganta. **Orégano** (marjoram) también se usa como té, al igual que la **Rosa de castilla**. Otro remedio es la **Sal**, se pone una cucharadita en medio vaso de agua tibia y se hacen gárgaras.

FIEBRE:

Alhucema (lavender) se usa para aliviar la fiebre. Un té hecho de las hojas o de la corteza (la parte exterior del árbol) del **Alamo Suaco** (poplar) es también bueno para la fiebre. Otros remedios son el **Azafrán** (saffron or safflower) y también la **Manzanilla** (chamomile), y el **Poleo** (peppermint).

TOS:

Para la tos se usa **Orégano de la Sierra** hecho en té, y se toma despacio lo más caliente que se pueda aguantar. **Inmortal** (creeping milkweed) y **Yerba Santa** también se recomiendan para la tos.

SABINITA HERRERA: CURANDERA

Sabinita Herrera is an herbalist and a curandera. Her parents were Emilio Trujillo and Onofre Mondragón-both natives of Córdoba. Córdoba is near Española in the north central part of New Mexico. Sabinita has 10 children-5 girls and 5 boys. Now she lives in Truchas-very close to Córdoba.

Sabinita learned what she knows of herbs from her father. From him she learned which herbs are good to take for which affliction. He also taught her how to prepare the herbs to use them as remedies. She learned how to clean them, cut them, and dry them.

It is important that the herbs not be placed in the sun because they can lose some of their curative qualities. Many herbs that are used as remedios dry in just one day, but others (like roots) last eight days in the drying process.

Sabinita learned the lessons that her father taught her very well and she applied them when she was young as well as after she got married. During the time she was raising her children, she did not have much time to practice curanderismo. Still, whenever someone needed help with some remedy, she would tell them where to find the proper herb and help them find it.

In 1967, when Sabinita was going to have her last child, they built a clinic in Truchas. The director convinced her that the people needed a curandera there with her natural remedies. She passed a test to identify the curative plants easily and after that she returned to nature to gather her herbs. Thanks to Sabinita for maintaining the knowledge of the natural remedies that continue to benefit many people.

NATIVE HERBS

RUE: a small tree that grows in forests, on the sides of mountains, or in arroyos. It measures 2 to 5 meters in height. It is grayish-white. It has white flowers in the fall and spring. It has a bitter taste. It is good for sore throats, arthritis, lesions, and dizziness. You use the roots and leaves.

PURSLANE: these grow in gardens and along roadsides. The stem is red and the leaves are thick. In the summer they have yellow flowers in groups of three. They taste bitter. They are good for boils and ulcerated sores as well as for insect bites.

GARDEN SAGE: this grows on the sides of mountains, near rivers, and in arroyos. The root is red. The stem is between 40 and 60 centimeters in height. It has lots of branches. The flowers are bluish-purple. It tastes bitter. It is good for stomach aches, insomnia, and rashes. You use the roots in an infusion or as a tea.

LILY: this grows near mountains. It has a white bulb that grows under the earth. The stem measures from 30 to 60 centimeters. Some have large red flowers in the summer. It tastes bitter. It alleviates a cough and increases your energy. It is also good for sicknesses that affect the lungs. Prepare the bulb in an infusion or use the whole plant boiled and mixed with sugar.

HIERBAS NATIVAS

RUDA: árbol pequeño que crece en las florestas, a los lados de las montañas, o en arroyos. Mide de 2 a 5 metros de altura. Es blanca-gris. Tiene flores blancas en el otoño y la primavera. Es amarga. Es buena para los dolores de garganta, artritis, lesiones, y mareos. Se usan las raíces y las hojas.



VERDOLAGAS: crecen en jardines y en los caminos. El tallo es rojo y las hojas gruesas. En el verano dan flores amarillas en grupos de tres. Son de gusto amargo. Son buenas para el acné y úlceras así como también para picaduras de insectos.

SALVIA: crece a los lados de las montañas, cerca de ríos, y en arroyos. La raíz es roja. El tallo tiene entre 40 y 60 centímetros de altura. Tiene muchas ramas. Tiene flores púrpura-azuladas. Tiene un gusto amargo. Es buena para el dolor de estómago, insomnio, y ronchas. Se usan las raíces en infusión, o como té.



LIRIO: crece cerca de las montañas. Tiene bulbo blanco que crece debajo de la tierra. El tallo mide de 30 a 60 cm. Algunos tienen flores rojas y grandes en el verano. Tiene un gusto amargo. Alivia la tos, y aumenta la energía y enfermedades de los pulmones. Se prepara el bulbo en infusión o toda la planta hervida y se mezcla con azúcar.

COMIDAS Y ESPECIAS QUE SON REMEDIOS

Tradúzcalas al inglés.

Barba de Maíz _____
(Es bueno para eliminar agua acumulada en el cuerpo.)

Ajo _____
(Se usa para bajar el alta presión de sangre.)

Habas _____
(El caldo de habas es bueno para el asma y la pulmonía.)

Jenjibre _____
(Es bueno para dolores en el pecho.)

Cebolla _____
(Es buena para aliviar resfríos.)

Vinagre _____
(Se toma media cucharadita cuando se tiene tos.)

Miel Virgen _____
(Se usa como azúcar para dar sabor a los remedios.)

Betabeles _____
(Se dice que son buenos para problemas de riñones.)

Canela _____
(Se usa para asentar el estómago.)

Sandía _____
(Es buena para úlceras.)

Leche de cabra _____
(La gente la bebe cuando tiene úlceras.)

**FIESTA DE GLOBOS
ALBUQUERQUE
5 OCTUBRE A 13 OCTUBRE**
