Alcances y beneficios del autocuidado y la salud integral en el consejo comunitario del rio calima

1**)Formas del cuidado del cuerpo ancestral:** Las formas del cuidado del cuerpo ancestral son prácticas y conocimientos tradicionales que las comunidades han utilizado durante generaciones para mantener la salud, la armonía y el equilibrio entre el cuerpo, la mente y la naturaleza. Estas formas de cuidado se basan en el respeto por la vida, la medicina natural y las costumbres culturales.

Algunas formas del cuidado del cuerpo ancestral

Uso de plantas medicinales:

Preparación de infusiones, baños, pomadas y remedios naturales con plantas como matarratón, hierbabuena, ruda, sábila, manzanilla y limoncillo para aliviar enfermedades y fortalecer el cuerpo.

Alimentación tradicional y natural:

Consumir alimentos frescos del territorio como frutas, pescado, maíz, plátano, yuca y plantas alimenticias que aportan energía y bienestar.

Baños y limpiezas espirituales:

Uso de hierbas aromáticas y agua para limpiar las malas energías, relajar el cuerpo y recuperar el equilibrio espiritual.

Actividad física tradicional:

Caminatas, pesca, siembra, danza y trabajos comunitarios que ayudan a mantener el cuerpo activo y saludable.

Descanso y armonía con la naturaleza:

Dormir adecuadamente, escuchar los sonidos de la naturaleza y vivir en tranquilidad para cuidar la salud física y emocional.

Saberes de los mayores:

Los abuelos y sabedores enseñan cómo prevenir enfermedades y cuidar el cuerpo mediante consejos, remedios y prácticas ancestrales.

Cuidado emocional y comunitario:

Conversar, compartir en familia y participar en círculos de palabra fortalece la unión, la tranquilidad y la salud integral.

2)Cuidado: Salud, armonía y equilibrio: La salud, armonía y equilibrio son conceptos relacionados con el bienestar integral de las personas, las familias y la comunidad. No solo incluyen el cuidado del cuerpo, sino también de la mente, las emociones, el espíritu y la relación con la naturaleza.

¿Qué es la salud?

La salud es el estado de bienestar físico, mental, emocional y espiritual. Significa sentirse bien, tener energía, prevenir enfermedades y mantener buenos hábitos de vida como la alimentación saludable, el descanso y el autocuidado.

¿Qué es la armonía?

La armonía es vivir en paz y tranquilidad con uno mismo, con la familia, la comunidad y la naturaleza. Se refleja en el respeto, la unión, la convivencia sana y las buenas relaciones entre las personas.

¿Qué es el equilibrio?

El equilibrio es mantener estabilidad entre el cuerpo, la mente, las emociones y el entorno. Se logra cuando hay orden en la vida, buena alimentación, descanso, manejo de emociones y cuidado espiritual y comunitario.

Importancia de la salud, armonía y equilibrio

Ayudan a prevenir enfermedades.

Fortalecen el bienestar físico y emocional.

Promueven la convivencia y el respeto comunitario.

Mantienen vivos los saberes ancestrales.

Favorecen una relación sana con la naturaleza y el territorio.

3)Protección y cuidado del cuerpo:

La protección y cuidado del cuerpo consiste en todas las acciones y hábitos que ayudan a mantener la salud, prevenir enfermedades y conservar el bienestar físico, mental y

espiritual. Es una forma de autocuidado que permite vivir en armonía y equilibrio con uno mismo y con el entorno.

4) Plantas medicinales

Las plantas medicinales son aquellas que se utilizan de manera natural para prevenir, aliviar o tratar algunas enfermedades y molestias del cuerpo. Desde tiempos ancestrales, las comunidades han usado las plantas como parte del cuidado de la salud, aprovechando sus propiedades curativas y aromáticas.

Importancia de las plantas medicinales

- Ayudan a aliviar dolores y enfermedades comunes.
- Fortalecen el cuerpo de manera natural.
- Conservan los saberes ancestrales y tradicionales.
- Son parte del autocuidado y la salud integral.
- Promueven la armonía entre las personas y la naturaleza.

Ejemplos de plantas medicinales y sus usos

Manzanilla:

Ayuda para el dolor de estómago, cólicos y relajación.

Hierbabuena:

Sirve para problemas digestivos y dolores de cabeza.

Sábila (Aloe vera):

Ayuda a cicatrizar heridas y aliviar quemaduras.

Limoncillo:

Se utiliza para calmar nervios y mejorar el descanso.

Ruda:

Tradicionalmente usada en baños y limpiezas espirituales.

Eucalipto:

Ayuda a aliviar la gripe, tos y congestión.

Jengibre:

Sirve para resfriados, garganta y fortalecer defensas.

Malvarrosa: se utiliza para baños frescos

Matarratón: se utiliza para la fiebre y escalofríos

Calan bombo: se utiliza para el pasmo