

# Mujer y Ambiente

Serie 1 N°1



## Tierra y Vida



MATURA  
EVA

# PRESENTACIÓN

Como mujer y como venezolana, me siento muy complacida de presentar este hermoso proyecto editorial dedicado a la difusión de ideas y prácticas vivenciales de profundo contenido pedagógico y de alta significación para la mujer y para la familia.

Como madre y como Ministra del Ambiente y de los Recursos Naturales con esperanzas en los cambios que contribuyan a hacer de nuestro país un espacio digno, con mayor sentido de equidad y justicia social me siento igualmente motivada a presentar esta colección, que intenta a través de una serie de fascículos interconectados, poner de relieve un tema poco explorado en la región y de gran utilidad para la sociedad y para el país, como lo es éste que hoy ofrecemos con el título de Mujer y Ambiente.

Y es que tanto por la vía de los estudios y nuevos conceptos de la temática de la mujer, donde destaca la perspectiva de género, con enfoque de sus derechos, como de los avances de los estudios ambientales, donde cada vez se confirma mas que no existe una ciencia social, distinta de una ciencia ecológica, se dan a buen término, las condiciones para establecer un atractivo espacio de encuentro entre ambas perspectivas, género y naturaleza, mujer y ambiente.

Dentro de este marco de intereses saludamos e inscribimos un proyecto editorial, que además tiene la virtud de poner al alcance de la comunidad un

cúmulo de valiosas informaciones, en donde la mujer con toda su gama de experiencias, matices y sensibilidades se convierte en el hilo protagónico y conector de innumerables temas asociados a la salud, la alimentación, la reproducción, entre otros. Con ello avanzamos también en un importante propósito: democratización y difusión de conocimientos ambientales como componentes claves en el proceso de construcción de ciudadanía. Así pues, en estos cuadernillos amigos lectores, disfrutaremos de un trabajo sensible, y enraizado en el amor por la Venezuela productiva, solidaria y que sigue luchando por ser mejor, poniendo al descubierto la huella fresca de sus autoras, integrantes del Ateneo Andragógico Félix Adam y que agrupa en su mayoría a miembros de la familia Adam, familia de educadores y artistas, con un alto sentido de responsabilidad social. Entre sus miembros se encuentra Lutecia Adam, una venezolana a carta cabal, ya experta en ese difícil arte de transmitir secretos valiosos con magistral sencillez, como suelen ser las obras de trascendencia social.

A todas ustedes mujeres que hacen con su esfuerzo y su creación diaria la Venezuela bonita, esa por la que tanto luchamos y seguimos deseando, vaya esta colección que esperamos sea obra de arraigo y significación popular, teniendo como eje el protagonismo, esfuerzo y tesón de nuestras mujeres.

**Colección:** Mujer y Ambiente  
**Serie:** Mujer y Naturaleza Cuadernillo: Tierra y Vida  
**Edición:** Ministerio del Ambiente y de los Recursos Naturales  
**Autor:** Ateneo Andragógico Félix Adam  
**ISSN:** 1960-2386  
**ISBN:** 980-04-1281-6

**Depósito Legal:** If 22220023532337

**Imprime:**

© Derechos Reservados Caracas, Venezuela. Año 2002

Ana Elisa Osorio Granado  
Ministra del Ambiente  
y de los Recursos Naturales

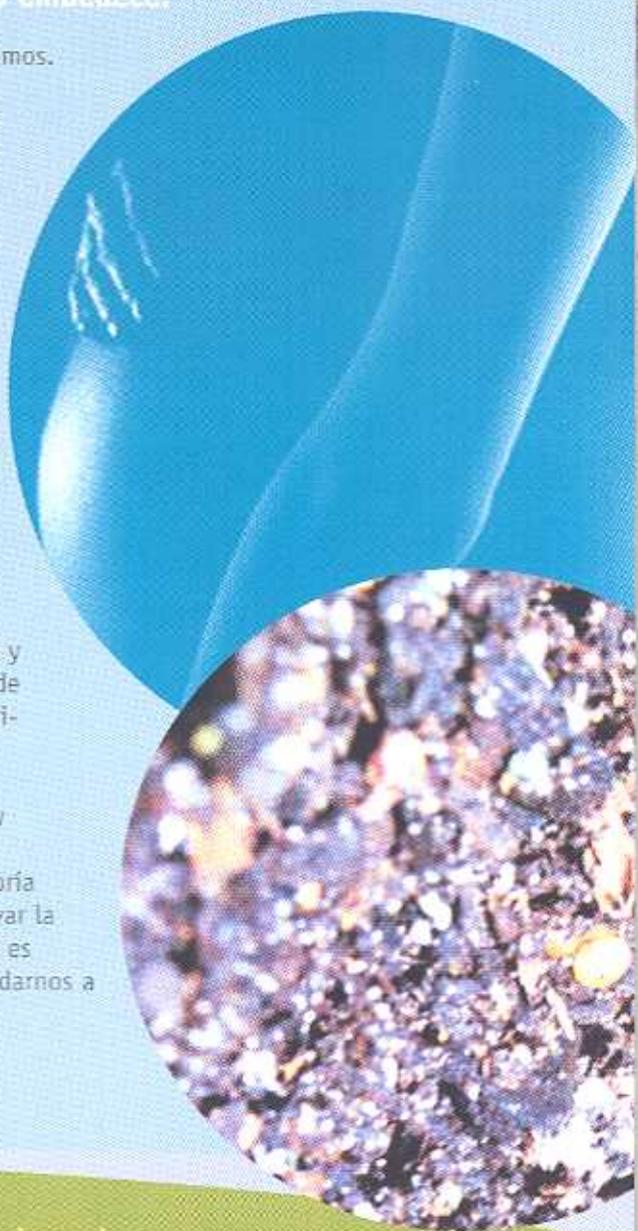
# La buena Tierra...

La que nos nutre, nos sana, nos embellece.

De la tierra venimos y hacia ella regresamos. En el mundo natural es la tierra la que sostiene los árboles y es desde el fondo de la tierra de donde brotan los manantiales que se convierten en ríos y alimentan los mares. Es en los campos fértiles donde nacen los frutos y las flores que nos alimentan y adornan los jardines.

Es la Madre tierra la que nos cobija y protege de lluvias y tormentas con sus troncos de árboles, adobes y tejas de tierra. Convertidos luego en casas y techos de madera o de barro. Todo este caudal de amor, bondad y armonía viene de ella.

A la mujer siempre se le ha identificado y comparado con la tierra, por sus ciclos de fertilidad, su redondez. Esa manera nutridora de sostener la vida en familia, llama a reflexión que ambas, tanto la tierra como la mujer, sean maltratadas y agredidas con tanta frecuencia y pensar que ¿qué sería de la vida sin ellas? ¿Habría vida sin sus presencias? Cuidar y preservar la tierra, aprovecharla y usarla a cabalidad es cuidar y preservar nuestras vidas, es cuidarnos a nosotras mismas.



“La tierra no pertenece al hombre,  
es el hombre quien pertenece a la tierra.”



## Imagina a la MADRE TIERRA

La humanidad siempre ha vivido en contacto directo con el suelo. Suelo que nos alimenta, dándonos cereales, hortalizas, frutos, además de forraje para el ganado que también nos alimenta. Pero ¿te imaginas ver la tierra completa desde el espacio?

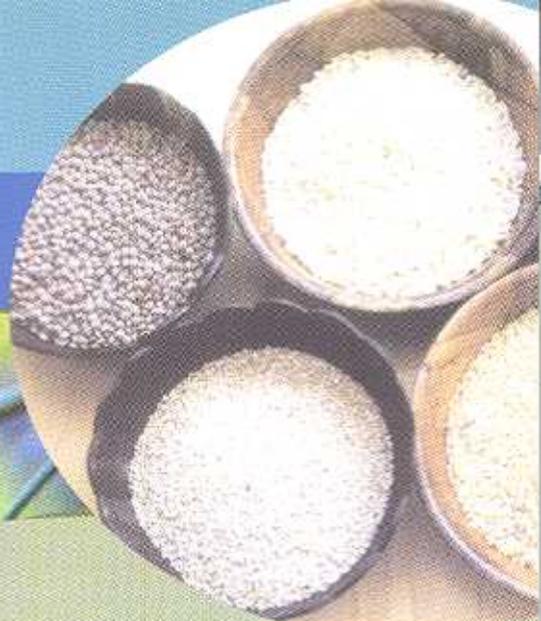
Venir acercándote poco a poco, penetrar en su atmósfera y rondar esa esfera en movimiento, achatada en los polos.

Encontrarte de una sola mirada con todo su paisaje, tanto los ríos y los mares como los llanos, las montañas, los desiertos.

¿Sabías que en el fondo del océano se consiguen largas cordilleras? y que ¿estas cadenas montañosas son las más largas del planeta?

Sí, montañas altísimas en el fondo de los océanos.

Visualiza la Madre Tierra, fértil y fecunda con mucha agua dulce, aire puro, sembradíos, cosechas, animales y gente que la cuida, la protege y la ama. Visualízate a ti misma fértil y fecunda, construyendo la vida que para ti quieres siempre bajo el cobijo de la Madre Tierra.

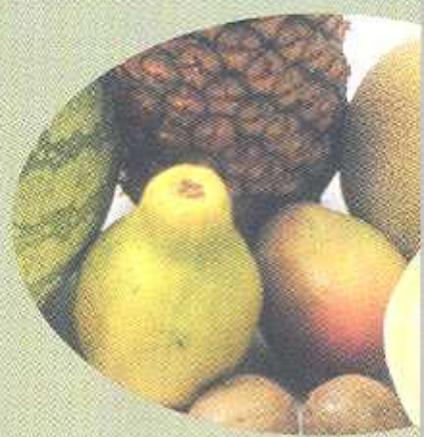


# Nutridora Tierra

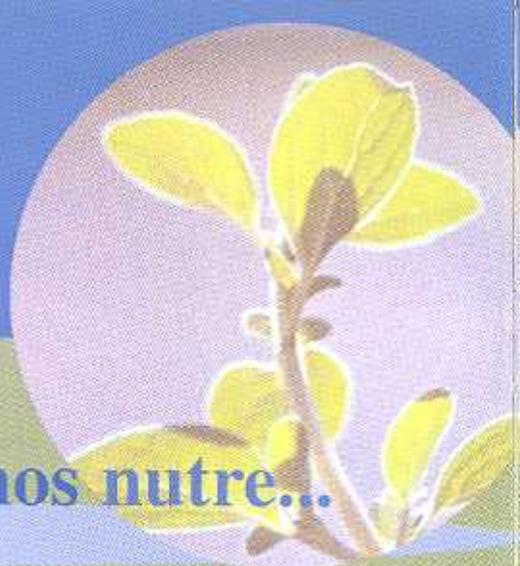
La tierra es buena para muchas cosas, pero sobre todo nos da los frutos y granos que nos alimentan. Sus componentes minerales son los mismos que necesita el cuerpo humano para su subsistencia: silice, calcio, aluminio, magnesio, hierro, potasio y muchos otros. Si realizas una alimentación balanceada no necesitas ingerir pastillas ni capsulas para suplir carencias vitamínicas.

Vigila la calidad de los alimentos que consumes y si vives en el campo, vigila también la calidad de la tierra y el agua con que siembras, riegas y cosechas. La gran cantidad utilizada de fertilizantes y biocidas como los insecticidas y funguicidas alteran la calidad de los vegetales, legumbres y frutas que consumes.

*¿Sabías que cuando consumimos vegetales cultivados en tierras sanas, los frutos absorben esos minerales y esa tierra sana te los ofrece con todo su valor nutritivo?*



Lava con cuidado las frutas y vegetales que vas a consumir



## Tierra La que nos nutre...

### Huerto en la Despensa

Cultivar es algo sencillo y agradable. Si vives en la ciudad puedes sembrar tallos y raíces y cosecharlos también.

Toma unas latas o cartones de leche y abréles unos orificios en el fondo. Llena de tierra y siembra los tallos y las raíces del cebollín, perejil, cilantro y otras hierbas aromáticas. Colócalas en un lado de la ventana y verás como a los quince días estás tomando hojitas para aderezar caldos y ensaladas, o para beberte una taza de té de tu propia cosecha.

### Niños come Tierra

Muchas veces encuentras a niños comedores de tierra, porque su instinto los lleva a buscar en la naturaleza los minerales que necesitan. El peligro es que además de ingerir los minerales, se infectan con los muchos parásitos y bacterias que la tierra contiene. Sumínistrale a través de una alimentación balanceada, las vitaminas y los minerales necesarios para sustituir esta conducta.



# ...La que nos Sana

## Barro...Sana que sana

La arcilla es una tierra densa, pastosa, de apariencia grasosa que conserva, hasta después de seca, sus cualidades sanadoras. Basta humedecerla y colocarla al sol para que recobre sus poderes energéticos. Sus poderes curativos son conocidos desde la antigüedad. En las antiguas civilizaciones la arcilla, junto con el aire, el agua y el sol, constituían un verdadero auxilio en cualquier proceso regenerativo.

La principal cualidad de la arcilla es su poder de absorción, pues no solo absorbe las toxinas, sino gases, agua y sustancias venenosas producto de picaduras de animales. En algunas tribus una buena pellada de barro es un antídoto contra las picaduras de avispas e insectos.

## Toma de Arcilla

Lo mismo que la tierra enferma, la tierra cura y la arcilla esterilizada es un excelente regenerativo y reconstituyente. Se deja en la noche 1 cucharadita rasa de arcilla en 1/2 vaso de agua y en la mañana se toma. Esto es muy útil en gastritis, para combatir parásitos, para personas desmineralizadas, para las alergias y el cáncer.

## Recuerda

*Bebe abundante agua durante tres horas después de tomarla y no se te ocurra consumir café, ni bebidas alcohólicas, tampoco aceites.*

*No bebas fármacos, ni medicinas homeopáticas y no la uses si eres hipertensa, o sufres de estreñimiento.*



# Tierra La que nos Sana

## Cataplasmas de Arcilla

Las cataplasmas de arcilla por lo general las aplicas a temperatura ambiente.

Preparas un té de hierbabuena y albahaca. Disuelves la arcilla en el té caliente hasta que quede como una pasta. Te lo colocas sobre una gasa o tela de algodón y lo aplicas sobre la parte afectada. Le pones calor encima, con una bolsa de agua caliente o una fomentera eléctrica y te lo dejas por una hora. Luego le colocas arcilla fría y te lo dejas hasta que se seque.

Para combatir fiebres, colócalas frías y quitálas cuando estén templadas.

Cuando las aplicas calientes, si se sienten muy calientes, retíralas y vuévelas a colocar. Para tumores o inflamaciones en la garganta, un buen emplasto de barro es de gran utilidad para lograr una pronta recuperación.

Estas cataplasmas son un excelente desinflamatorio en las colitis agudas, al igual que en las afecciones reumáticas.

## CUIDADO ¡BACHACOS!

Si la tierra con minerales es buena para curar, la que trabajan las hormigas y los bachacos tiene características muy efectivas para aliviar las inflamaciones. Basta colocarte una cataplasma de esta tierra humedecida sobre la zona afectada para que te beneficies de su poder Anti-inflamatorio.

## Embadurnate de Arcilla

Los baños de arcilla caliente untados en todo el cuerpo cubriéndote luego el cuerpo con un plástico, para mantener el calor, tienen un poder desintoxicante y regenerador. También te ayudan a embellecerte y a liberar el cuerpo de toxinas. Luego date un baño de agua templada y fricciónate bien el cuerpo con tus manos para reactivar la energía. Esto es algo que puedes hacer cuando tengas un tiempo libre. Hazlo aunque sea una vez al mes. Quererte no cuesta nada. Róbale ese rato al marido o a los hijos y dedicatelo a ti.



## Jabón de Arcilla

### Ingredientes

para 20 jabones medianos  
250 gr. de jabón de glicerina  
o jabón de coco  
1/2 taza de agua  
3 cucharadas de miel de abeja  
1 cucharada de ácido bórico  
1 taza de arcilla en polvo

### Preparación

Ralla el jabón y colócalo en baño de María en la media taza de agua hasta que se disuelva. Bájalo del fuego, manteniéndolo sobre el agua caliente del baño de María, para que no se seque. Agrégale la miel, el ácido bórico, y al final le agregas la arcilla revolviendo todo muy bien hasta que te quede una masa compacta. Sácalo de la olla y extiéndelo sobre una superficie, espolvoreada de arcilla, para que no se te pegue, dándole el grosor y la forma que más te guste. La forma depende de la horma que uses. Puedes usar una horma de galletas. El color depende del color de la arcilla que uses.

# La que embellece

## Barro...¿EMBELLECEDOR?

Hay en el mundo grandes balnearios donde la gente acude a darse baños de barro y aguas termales. Aquí en Venezuela tenemos los baños termales de Las Trincheras, en el estado Carabobo, en San Juan de los Morros, en el estado Guárico y en los estados Táchira y Mérida. Estos balnearios ofrecen instalaciones decentes para realizar curas de sanación y de belleza. Además del contenido mineral que conforman estos barro y aguas, su poder limpiador ayuda a extraer muchas toxinas acumuladas en la piel y así los poros realizan mejor su función respiratoria, porque, amigas mías, por la piel también se respira.

La arcilla es muy utilizada para sanar el acné y en los tratamientos de belleza. Las mascarillas de arcilla preparadas con algún vegetal de tu preferencia, son excelentes para tu cutis.

Si tienes un cutis seco nada mejor que una mascarilla de arcilla con una fruta aceitosa como el aguacate o el cambur.

Si tu cutis es graso debes disolver la arcilla en jugo de naranja o de limón, o alguna fruta cítrica, con una cucharada de cristal de sábila y aplicar la mascarilla hasta que seque.

## Mascarilla de Arcilla

**Elabora tu máscara de belleza y verás los maravillosos resultados de la misma**

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de arcilla
- 1 cucharadita de miel de abeja
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de agua destilada

### Preparación:

Une todos los ingredientes y colócate la mascarilla sobre el cutis limpio, por media hora hasta que esté seca. Úntate hasta el cuello, pues muchas de las arrugas en esta área se producen a causa de que los tratamientos se hacen solo hasta la barbilla. Luego lávate la cara y pásate un algodón con agua de rosas.

Para las quemaduras es muy efectivo un emplasto de arcilla sobre la parte afectada.

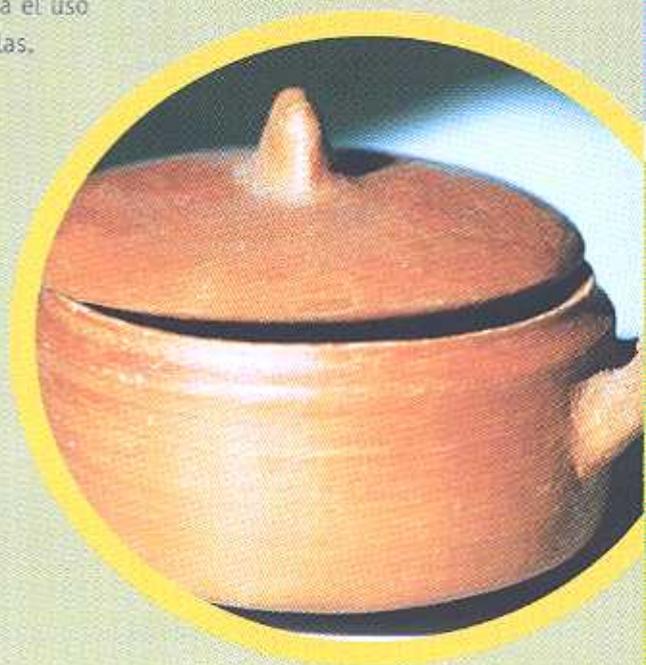


# Tierra

## *De Tinajas a Piñatas*

La arcilla también nos facilita el material necesario para elaborar objetos utilitarios para el uso cotidiano: ollas, tazas, platos, vajillas, tinajas para el agua y para hacer piñatas y objetos artísticos de gran valor.

Las piñatas antiguas eran tinajas de barro que se adornaban con papel picado de colores y los niños igualmente le catan a palos. También en tiempos lejanos, se usaban los grandes tinajones de arcilla, para enterrar a los muertos.



## **Ollas de Barro**

Las ollas de barro se deben fabricar con arcilla libre de minerales tóxicos y curarlas muy bien antes de utilizarlas. Una buena manera de hacerlo es montar al fuego una cazuela con agua de panela y dejarla reducir. Puedes usar leche, en vez de agua de panela.

Otra manera es, si embadumas la olla con camúur o plátano por dentro y por fuera y la pones al horno o al fuego hasta que se queme. Luego lavas la cazuela, la llenas de agua y la montas al fuego por media hora.

Para hacer bebidas fermentadas de piña, batata, moriche y otras frutas, nada mejor que una tinaja de barro.

Los barros esmaltados son más duraderos y tienes más garantía de que no tienen contaminantes.



## Mujeres concientes y alertas sobre:

La basura y desechos esparcidos en cualquier parte y no en los lugares apropiados para ello.

La deforestación de bosques húmedos para explotar la madera y convertirlos después en hatos ganaderos.

La extinción creciente de distintas especies animales.

La erosión causada por el ser humano, responsable de mucha de la destrucción de las tierras cultivables, transformando fertilidad en aridez.

Los incendios criminales de la vegetación que hace que la tierra pierda su riqueza vegetal y se seque.

Los residuos tóxicos industriales y domésticos que contaminan las aguas y el aire que respiramos.



## ¿Cada cuánto aprovechas los regalos de la Tierra?

	nunca	a veces	muchas veces	siempre
Baños				
Mascarilla de arcilla				
Cataplasmas de barro				
Cataplasmas de tierra de bachacos				
Beber arcilla para la salud				
Jugar con barro y arena				
Moldear objetos de arcilla				
Sembrar matas				
Hacer castillos de arena				
Buscar lombrices para pescar				

## ¡ Gracias Madre Tierra !

Sería un crimen con la Madre Tierra cerrar este cuadernillo sin agradecerle por todos los regalos con que nos colma día a día. Ese intercambio con todos los seres vivos y no vivos que integramos este planeta. Apreciar, saborear y oler una guayaba, un mango u otra de sus deliciosas frutas. Sentir el aroma de las flores y recrearnos ante su belleza. Observar un venado o un chigüire en su ambiente natural. Abrazar un árbol y sentir su energía y su vida interna. Ver un amanecer, un atardecer. Caminar por la playa, sentir la arena, embadurnarnos con ella. Moldear una taza con arcilla, y sentir su suavidad, su maleabilidad. Gracias Madre Tierra por tanta riqueza y belleza.

Establecer una verdadera relación de respeto y amor con la Tierra, Madre generosa que nos alimenta, nos cobija, nos sana y embellece es esencial para poder preservarla y conservarla. Si respetamos sus leyes y sus ritmos, no la ensuciamos, ni maltratamos y evitamos su deterioro y contaminación, esta relación florece y se asienta en una base sólida y firme como las majestuosas montañas que nos ofrece. Vamos a compartirla, amarla y respetarla más allá del Infinito.



*La comunidad y especialmente, tú mujer debes conocer las virtudes y el amor y respeto que en toda su dimensión merece la Madre Tierra, porque somos un grano de arena, una hoja de árbol, una gota de lluvia en ese misterioso y frágil universo al que pertenecemos.*

*No te pierdas tu próximo cuadernillo.*

# Mujer y Ambiente

## Fuentes:

- Adam Lutecia. Gran Laboratorio de la Naturaleza. I.A. Editora. Caracas. 2000.
- Albornoz. Américo. Energía en Cuerpo y Alma. Dhiana. Caracas. 2000.
- Ayensu. Edward y Whitfield. Philip. Ritmos de Vida. Ed. Debate. Barcelona. España. 1983.
- Prof. Gómez E, Antonio. Geografía General. Editorial Salesiana S.A. Caracas. 2001.
- Sun Bear. Wabun. The Medicine Wheel. Prentice Hall. New Jersey. 1980.

## Redacción:

Lutecia Adam, Luisa B. Arreaza Adam

## Diseño gráfico y diagramación:

Patricia Acuña

## Fotografía:

Jorge Gonzalez, Carla Lei y Patricia Acuña

## Ilustraciones:

Henriette D. Arreaza

## Colaboradores:

Mariana Baldó, Manuela Montilla y Nicanor García

## Equipo de investigación por el AAFA

Henriette Adam, Lutecia Adam, María E. Arreaza Adam y Luisa B. Arreaza Añam

## Equipo de revisión y corrección por el MARN

Freya Rojas, Noris Bañez, Luis Carlos Rodríguez, Azucena Martínez y Elizabeth Centeno.

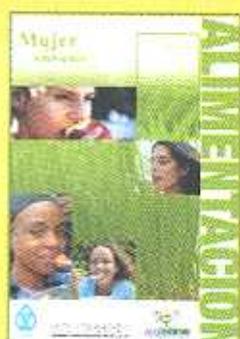
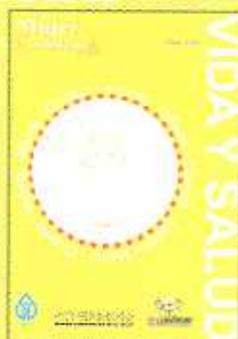
## Coordinación por el MARN:

Freya Rojas

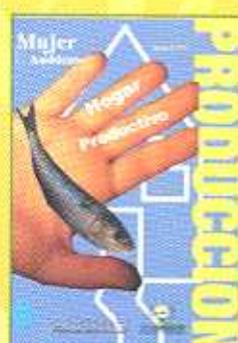
## Coordinación por el AAFA:

Luisa Beatriz Arreaza

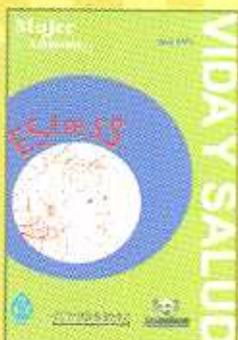
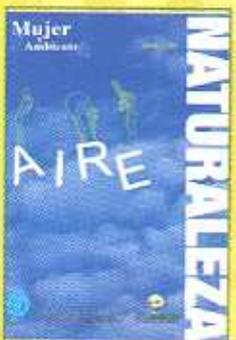
# Naturaleza



# Vida y Salud



# Alimentación



# Producción

No te pierdas ninguno de los cuadernillos



Ministerio del Ambiente y de los Recursos Naturales  
 Dirección General de Educación Ambiental y Participación Comunitaria  
 Tlf. 4081531-4082090 / educambiente@mam.gov.ve

Mujer  
 y  
 Ambiente