

Enrudemonos
Plantas y humanos con relación a la sensibilidad de la vegetación.

Elaborado por:
María Alejandra Paiva Murcia

Trabajo de grado para optar por el título de:
Licenciada en Artes Visuales

Director de trabajo de grado:
Miguel Rojas

Modalidad: Investigación Creación.
Línea de investigación: Cultura Visual

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Bellas Artes
Licenciatura en Artes visuales
Bogotá, Colombia
2023

Agradecimientos

Le agradezco a Dios, al universo y a las plantas por hacer esto posible.

NUESTRO PRIMER ACERCAMIENTO

Querido lector, lo que usted encontrará en este documento es un compilado de diversas experiencias de diferentes personas con una planta en específico, la hermosa y maravillosa RUDA.

Lo primero que va a leer es un poco de lo que compone toda investigación o trabajo de grado, un índice, unos objetivos, la pregunta de investigación, el marco metodológico y todo lo que hace posible que este trabajo de grado tenga sentido. Sé que algunas veces eso no es tan divertido de leer, pero le prometo que traté de hacerlo lo más interesante posible para que se quede y lea el documento completo. Luego de todo eso, que no es tan largo, lo juro, le voy a contar una parte de mi historia personal y el por qué las plantas son una parte esencial de mí, de mi familia, de lo que soy y del por qué esto se está escribiendo. También le cuento por qué la ruda hace parte de mis creencias y cómo eso compone un poco de lo que soy y de lo que pienso.

En este momento usted se podrá preguntar ¿yo por qué querría saber eso? Pues le cuento que, si se queda a leer, va a amar la ruda como yo lo hago y como lo hacen todas las personas que muy amable y amorosamente participaron en esta investigación.

Quédese y charlamos de a poco con este documento y de paso seguimos la conversación con el manual que está por ahí.

Ese manual hace parte de esto, de todo lo que escuché, vi y sentí, así que no se le puede olvidar revisarlo, sin el manual nuestra conversación no estaría completa.



Adicional no se le olvide que esto está hecho para usted, para mí y para cualquier persona que quiera sentirse un poco más cerca del mundo de los “enruidados”.

Siga leyendo que le voy a contar mi historia, eso sí, por partes y de a poquitos, aún no quiero que seamos amigos tan íntimos, tal vez sí lo seamos más adelante, pero eso lo va a decidir usted.

Índice

1. Resumen: Un poquito de lo que hay	1
2. Introducción: Otra bienvenida más calida.....	1
2.1 Antecedentes: Lo que nos guio	2
2.2 Planteamiento del problema y pregunta de investigación: ¿qué estamos haciendo?	5
2.3 Objetivos: a esto vamos	5
2.4 Justificación: Por esto lo hacemos	6
3. Marco Metodológico: El camino a recorrer	11
3.1. Caracterización de la metodología y métodos usados	11
3.2. Relato de vida	13
3.3. Investigación Creación	15
4. Creación, explicación del proceso de un manual	19
4.1 Un VIVERO y la ruda.....	21
4.2. Enrudarse	31
4.2.1 Breve historia, el cuerpo y la botánica.....	31
4.2.2. La ruda y la descripción científica	36
4.2.3 La ruda y la salud.....	40
4.2.4 La ruda y los procesos espirituales	52
4.2.5. La ruda y las recetas culinarias	76
5. Conclusiones	95
6. Referencias	101
7. Anexos	

1. Resumen: Un poquito de lo que hay

Bueno, siga por aquí, le voy a contar en serio sobre qué es este trabajo de grado. Resulta que mi experiencia de vida ha hecho que tenga una relación más cercana con algunos tipos de plantas y este trabajo de grado en específico es sobre la ruda y los diferentes usos que le han dado distintas personas, afortunadamente en el camino encontré muchas mujeres que estuvieron dispuestas a conversar conmigo y a contarme qué usos le han dado a esa planta, me contaron por qué les gusta y desde cuando empezaron a usarla. Encontré mujeres de la periferia, mujeres de la ciudad, mujeres del común, mujeres jóvenes, mujeres viejas; la verdad, es que, si pudiera decidir, yo diría que el grupo de personas que participó en este trabajo de grado fue un grupo de  mujeres maravillosas , así, sin más distinción. Afortunadamente para mí y para usted encontré mucha información sobre esa planta y decidí hacer este documento y un manual para que todas esas experiencias de vida estuvieran compiladas y salieran “al mundo exterior” y así diferentes personas también tomen la decisión de “Enrudarse” con nosotras.

PALABRAS CLAVE : Ruda, “Enrudarse”, Salud, Recetas y Espiritualidad.

2. Introducción: Otra bienvenida más cálida

Llegamos a un apartado más, ¿se acuerda que le dije que todo esto no iba a ser tan aburrido?, pues esta parte del trabajo en otro tipo de documento se llamaría “Introducción”, y aquí se llama “Otra bienvenida más cálida” y ¿por qué? Porque ya le di una bienvenida y porque quiero volver a dársela, es que, la bienvenida anterior fue muy fugaz y aquí quiero que se sienta más cerca de este documento, quiero que se sienta más cerca de mí y de todas las mujeres que participaron, pero, sobre todo, quiero que se sienta más cerca de la magia que produce el “Enrudarse”.

Le cuento que, en este trabajo, aparte de lo que ya le mencioné, va a encontrar unos referentes, un planteamiento del problema, unos objetivos y luego va a encontrar la

explicación del proceso de la creación del manual, luego un poco de mi historia y de la ruda, luego sigue el componente de “Enrudarse”, el cual integra muchas cosas acerca de la investigación, el cuerpo y la perspectiva de distintas mujeres, luego son las conclusiones, la bibliografía y los anexos. Básicamente eso es lo que va a encontrar, lo cual me hace muy feliz, ya que tal vez aquí se lee de manera simple, pero la composición de todo el documento no fue tan sencillo; me alegra que se tome el tiempo de leerlo, espero que hasta el momento le esté gustando y tenga intriga de qué va a encontrar en cada uno de los apartados siguientes.

Le cuento que aquí usted verá la ruda como eje principal, ya que dentro de este trabajo de grado le voy a contar sobre su historia, cómo llegó a nuestro país y los diferentes usos que tiene, tanto en lo espiritual, en la salud, en lo culinario, entre otros. Todo cuenta dentro de este trabajo de grado, así que, si después de leer todo el documento y ver manual, hay otros usos que usted le dé, al final le voy a dejar unas instrucciones.

Adicional dentro de este trabajo lo que va a encontrar es una búsqueda que aporta al poli uso de la ruda, ya que la información que las mujeres participantes muy amablemente nos brindaron es una parte de todo lo que se puede hacer con esta planta. En este trabajo va a encontrar un poco de mí, un poco de ellas y un poco de otras personas, ya que existen diferentes tipos de referencias para complementar toda la información que usted encontrará aquí compilada.

No olvide disfrutar el proceso de aprender acerca de todo lo que tiene esta planta por aportar y lo más importante, disfrute el proceso de “Enrudarse”.

2.1 Antecedentes: Lo que nos guio

En este apartado quiero contarle que realicé una búsqueda de trabajos investigativos que se encuentran relacionados con el tema de este trabajo de grado, los cuales aportan a la ampliación y la comprensión sobre lo que se ha indagado con respecto a la ruda, su historia y los distintos usos, elegí dos proyectos los cuales le cuento a continuación:

El primer antecedente que estimé como una investigación relevante para este estudio es la monografía *DETRÁS DE LA RUDA: Un acercamiento a la transformación simbólica*

desde la finca, la plaza de mercado y el consumidor final (Forero, 2016). Este documento realiza un recorrido por la historia de la ruda y el cómo llegó al país, pero sobre todo se enfoca en los significados de la ruda durante la cadena de reproducción, comercialización y consumo. El investigador muestra distintas visiones, la de quienes cultivan la planta, quienes la comercializan y quienes la compran, demostrando así que toda persona que tiene contacto con la planta tiene relación con la connotación espiritual de esta, dándole una animación y “tratándola como si fuera una persona”, como indica el autor, dando cuenta de que esta, desde ninguna perspectiva es tomada como solo una planta, sino que se posiciona como un ente superior a solo un ser botánico; dentro del contexto de este trabajo de grado, se muestra la versión “Enrudada” de esas personas, ya que muestra cómo usan la planta y la fe que depositan en ella en los diferentes usos.

Dentro de la investigación el autor enfatiza la relación simbólica entre el productor y el consumidor final, no solo por la planta, sino por todo el universo simbólico que se encuentra detrás de la misma, mostrando así, las creencias de todas las personas que tienen contacto con ella. En uno de los apartados cuenta los rituales que practican las personas que realizan la siembra de la ruda, cómo hacen la cosecha y cómo realizan el embalaje para transportarla, y en otro de sus apartados cuenta la experiencia del uso de la ruda de una mujer partera y un hombre espiritista, cuenta sus historias de vida, las formas en las que llegaron a conectarse con la planta y las formas en las que en la actualidad la utilizan, también cuenta las maneras en que un comprador moderado o normal, como él lo indica, hace la compra la ruda y luego realiza sus prácticas.

En los últimos apartados cuenta las maneras en que los participantes hacen uso de la planta, dando muestras del animismo que se le aporta a esta y las diversas formas en las que las personas creen.

Esta investigación se toma como base con el fin de aportar información de distintos relatos basados en la ruda y en experiencias, ya que es posible compararla con los datos que las mujeres participantes de este trabajo de grado han aportado.

Adicional, brinda una perspectiva diferente, ya que menciona un camino más largo de la ruda y no solo el consumidor final, como en este caso se plantea. Adicional, demuestra que hay otras personas interesadas en la planta y cómo estas también hacen parte del “Enrudarse”.

Y la otra investigación que considero pertinente para este trabajo de grado es *Poderes de la mimesis identidad y curación en la comunidad indígena muisca de Bosa* (Medina, 2009). Este documento se encuentra enfocado principalmente en la comunidad muisca de Bosa y en la identidad y curación de esta. Dentro de sus apartados se encuentra uno acerca de la curación, de la medicina tradicional, popular y la yerbatería, también acerca de rituales públicos, rituales de despojo y brujería amorosa, y rituales corporativos, donde se explica cada componente con relatos de personas pertenecientes a la comunidad indígena Muisca basado en las plantas y en las diferentes funciones que tienen dentro de cada contexto.

Dentro de las experiencias que recoge dicho documento, menciona el uso de la ruda en los procesos de parto y las creencias que tienen las mujeres indígenas en cuanto a su poder y eficacia para proteger el cuerpo de la madre y el bebé en cuanto envidias y brujerías, pero también para el cuidado de este y contener el calor de la madre y su matriz. Dentro del mismo componente menciona las mujeres mayores y el uso de la ruda y su cuidado, demostrando así la importancia de la curación con plantas y de la identidad de las personas que hacen uso de los seres botánicos curativos. También menciona la experiencia de mujeres que utilizan la ruda dentro de sus “trabajos brujescos”, como lo menciona el autor, y los rituales que se realizan y las personas que acuden al uso de esta planta con esos fines.

Para este trabajado de grado es un documento muy importante, ya que igual que el anterior, aportan información de personas reales que hacen uso de la planta de maneras diversas, en distintas situaciones. Adicional es un ejemplo de recolección de relatos de vida acerca del uso de la planta y de distribución de datos dentro del mismo documento sin perder el sentido y la importancia de las distintas plantas que se mencionan dentro del mismo.

Ahora bien, entre estos dos antecedentes se encuentran distinta información acerca de la ruda y de algunos usos, pero no encontré una sistematización de la información recolectada que permitiera replicar dichas usanzas, es decir, no hay algún tipo de orientación o guía que permita que cualquier persona pueda repetir el ritual o rehacer algún paso a paso. Es por esto

por lo que tomé la decisión de realizar un manual ilustrado, el cual ofrece un camino fácil y sencillo para cualquier persona que quiera sentir el “Enrudarse” o que quiera generar alguna práctica con la ruda. La idea de este manual es que cualquier persona pueda descubrir los poliusos de esta planta y tenga la facilidad de replicarlos, si así lo quiere.

2.2 Planteamiento del problema y pregunta de investigación: ¿qu é e s t a m o s h a c i e n d o?

Bueno, aquí hablamos acerca de qué estamos haciendo en este trabajo de grado y es que aquí se encuentran distintas formas de pensar, distintas creencias, diferentes formas de ver y sobre todo se ven los diferentes usos existentes de una misma planta. En los antecedentes que le comenté en el apartado anterior logré ver que existen diversas formas de uso de esta planta, por lo tanto, en esta investigación surgen las dudas de cuáles son las percepciones de este grupo de mujeres y del por qué la usan de esa manera, buscando analizar de cierta forma los diferentes datos y darle un poco de relevancia a las diversas creencias y modalidades de uso de las plantas, en este caso solo de la ruda, por lo tanto, la pregunta de esta investigación es *¿cómo repensar las relaciones entre plantas y humanos desde una propuesta artística basada en las posibles relaciones entre lo vegetal y lo humano, caso específico: la ruda?*

2.3 Objetivos: a e s t o v a m o s

Objetivo general:

- Crear un manual ilustrado entorno a la ruda que conjuga relatos, propiedades y funciones varias de esta planta que evidencian una experiencia de vida sensible en torno al poli-uso de esta.

Objetivos específicos:

- Mostrar en la composición del manual sobre la ruda la articulación entre la escritura, —descripción, narración y argumentación— con las imágenes

fotográficas en aras de ilustrar visualmente los contenidos en relación con el conocimiento y la sensibilidad del cuerpo humano y el cuerpo de esta planta.

- Revelar mediante diversos datos la sistematización de los diferentes usos de la ruda en torno lo botánico y lo científico, la salud, las recetas culinarias y los poderes espirituales, entre los principales.

2.4 Justificación: Por esto lo hacemos

Aquí le voy a contar un poco más del porqué estoy escribiendo esto y por qué hablo sobre plantas, pero no va a ser solo carreta mía, también le voy a contar lo que dicen diferentes autores sobre distintas cosas. Adicional, también le cuento por qué una persona que está optando por el título de licenciada en Artes visuales escribe este documento y hace un manual ilustrado sobre una planta como la ruda.

Bueno, le cuento que, cuando decidí hablar sobre la ruda en mi trabajo de grado me puse en la tarea de buscar información en internet y en libros acerca de ella, empecé a buscar qué datos había y dentro de lo que encontré no hallé ningún documento o libro que juntara toda la información que yo quería, es decir, no encontré un solo documento que hablara de todo lo que tiene que ver la ruda, tampoco encontré relatos acerca de esta planta en primera persona, no vi que alguien escribiera “yo la uso así, y creo en lo que hace por mí” o algo similar, entonces decidí que era una buena idea hacer una recopilación completa de distintas formas de uso que se le dan a esta planta, pensé en que la forma de acceder a esa información, ya que no se encuentra en internet ni en libros, era preguntándole a diferentes personas que encontrara en mi camino y que quisieran participar. De acuerdo con distintos sucesos, note que quienes más la usaban eran mujeres, por lo tanto, tomé la decisión de que solo recolectaría datos de mujeres y así mostrar esas prácticas que ellas generan.

Sé que cualquier persona pensaría, ¿y eso qué tiene que ver con las artes? Si habla de una planta es porque se dedica a la rama de la biología o algo similar, y pues no, en este caso no es así. Pues imagínese que existe algo llamado Cultura visual, si no sabe qué es o cómo se puede relacionar con este trabajo de grado, pues aquí le voy a explicar, pero solo un poquito

porque tampoco soy experta en el tema, pero sí le voy a contar un poco de lo que aprendí y de lo que he encontrado.

Resulta que dentro de lo que compone la Cultura visual podemos hablar de la imagen y de las funciones que genera en nuestro espacio y entorno, es la forma en la que podemos ver y observar el diario vivir y la cotidianidad de diferentes personas. Pues en este caso, usamos la cultura visual como elemento para acercarnos a las practicas cotidianas de diferentes mujeres y su relación con la ruda, vemos las formas de uso, sus opiniones, perspectivas, saberes y las distintas maneras con las que establecen acercamientos con dicha planta. Según (Mirzoeff, 1999) “En esta espiral de imaginaria, ver es más importante que creer. No es una mera parte de la vida cotidiana, sino la vida cotidiana en sí misma” (p. 17), lo cual me hace pensar en que la visión de cada persona es única, y aunque el autor nos indica que “ver es más importante que creer”, yo creo que entre las dos se complementan, en este caso las mujeres que participaron con sus relatos me contaron que primero creyeron en los poderes de la ruda y luego lograron ver los efectos que surgieron después de usarla. Y es que todo se relaciona con la imagen que se tiene de las plantas de manera ancestral y en relación con la memoria. Sabemos que existe un grupo de plantas medicinales, otras son alimenticias, otras solo son decorativas y otras tienen doble función; las cuales pueden servir para decorar la casa y para atraer el dinero, o espanta las malas energías y se ve bonita en un jarrón. Pero estos conocimientos de dónde salieron; cómo es la mirada que tenemos frente a diferentes cuerpos botánicos que se componen de raíces, tallos, hojas, flores y semillas. Las miradas que nos planteamos hoy por hoy sobre este grupo de cuerpos son también las miradas de nuestros ancestros, de hecho, de allí es donde sale nuestro conocimiento innato acerca de las plantas. Ese conocimiento se da por la experiencia relacionada con la memoria, ya que probablemente usted sabe que una caléndula se llama así porque alguna vez su mamá, su abuela o su tía la llamaron por su nombre y le contaron que servía para desinflamar y para limpiar cualquier herida. O puede que tal vez no sea directamente de un familiar con quien haya tenido la experiencia, sino que alguien que vende de ese tipo de plantas le contó para qué servía y ese conocimiento la vendedora lo consiguió de su madre o de su abuela, así como le pasa a una de las mujeres que participa en este trabajo de grado. Su madre tenía una tienda de venta de flores y matas, allí Lida Riaño aprendió del negocio, aprendió cómo se

llama cada planta y para qué sirve, y hoy en día, ella tiene su propio negocio de plantas y hace lo que le enseñó su mamá y lo que a su mamá le enseñó su abuela.

En estos casos donde se transmite ese conocimiento es donde más se aprecia el saber ancestral, pero también se convierte en un acto de resistencia, ya que este tipo de saberes eran condenados en la antigüedad en nuestro país, pero aún sobreviven, aún permanecen en el saber diario de muchas mujeres. Por lo tanto, las miradas sobre estas plantas han permanecido conectadas con el saber popular, las vidas y experiencias de muchas mujeres que probablemente han defendido sus saberes y conocimientos para preservarlos a través del tiempo y así mismo, manteniendo su visión y perspectiva desde tiempos lejanos y demostrando cómo siguen siendo parte de la cotidianidad de nuestras mujeres.

Es por esto por lo que tomé la decisión de hacer un manual, el cual incluye los diferentes usos de una planta en específico, y así los conocimientos que nos aportan las mujeres participantes se puedan propagar y mostrar por medio de diferentes formas y así esos saberes ancestrales ya no van a quedar solo dentro de un núcleo familiar, sino que con los diferentes relatos se descubren diferentes saberes de distintas personas, lo cual enriquece el conocimiento respecto a la ruda y a la cotidianidad que representa la cultura visual.

Dicho manual aporta imágenes que nos ayudan a ver desde otra perspectiva la planta que comúnmente se cree que solo sirve para un tipo de uso. La idea es que las imágenes hablen por sí mismas de acuerdo con la mirada del espectador, pero también que dialoguen con los textos del análisis que se genera en el mismo manual, de acuerdo con (Catalá, 2005) “No hay nada más erróneo que el habitual prejuicio de nuestra tradición que separa ‘la cultura de la imagen’ de la ‘cultura de la palabra’” (p. 15). Es por esto por lo que se crea dicho diálogo entre texto e imagen y así se generan diferentes saberes y percepciones de acuerdo con la información textual y visual que se ha recolectado. Este mismo autor nos indica:

Ver es una acción tan natural que tendemos a considerar que carece de significado en sí misma, porque suponemos que el conocimiento genuino tampoco explica nada: se limita a ser y por lo tanto se adquiere mediante un acto de comunicación directa con la realidad, cuyo ejemplo más emblemático es precisamente la visión. (p. 17)

Es por esto por lo que se pone en diálogo, no solo las imágenes de las plantas en su estado natural, sino los diferentes procesos que se pueden lograr con esta planta ya sean medicinales, alimenticios, ceremoniales, preventivos, etc. La idea en esta investigación es implementar la cultura visual como aporte a la intervención del imaginario de la relación que las personas tienen con la ruda y utilizarla como base para ayudar a generar diferentes tipos de perspectivas hacia la misma planta u otras, basados en diferentes opiniones y visiones que han sido recolectados.

Debido a que la vista tiene un predominio frente a los otros sentidos es que he llegado a la conclusión de utilizar el manual como proceso creativo, ya que al mismo tiempo cumple una función pedagógica para usted, por eso no se le puede olvidar revisarlo, donde brinda información acerca de la ruda y al mismo tiempo por medio de analogías y metáforas ayuda a generar una percepción distinta de nuestra relación con ella, sin dejar de lado la noción de cultura visual, ya que esta tiene una relación directa con los significados sociales. (Mirzoeff, 1999) indica que:

La distancia entre la riqueza de la experiencia visual en la cultura posmoderna y la habilidad para analizar esta observación crea la oportunidad y la necesidad de convertir la cultura visual en un campo de estudio que halla la necesidad de interpretar la globalización de lo visual como parte de la vida cotidiana (p. 19)

Con esto, el autor nos sugiere que se genere una iniciativa de búsqueda de interpretaciones y significados, lo cual se adapta en este trabajo de grado y a la interpretación de datos que se genera con la recolección de información textual y visual acerca de las prácticas cotidianas relacionadas con esta planta. Adicional el mismo autor nos indica que “Las partes constituyentes de la cultura visual no están, por tanto, determinadas por el medio, sino por la interacción entre el espectador y lo que mira u observa, que puede definirse como acontecimiento visual” (p. 34). Lo cual es oportuno mencionar, ya que propone una relación entre el significado, interpretación y la mirada, la cual está compuesta entre el ojo, la imagen y el medio, que en este caso es el relato de las mujeres participantes, las imágenes surgidas de acuerdo con sus relatos y la compilación total en el manual.

Ahora le cuento que existe algo llamado Investigación creación, lo cual es super importante mencionar en este apartado, ya que rige muchas cosas de este trabajo de grado. “La creatividad es una forma social de expresión en la que están involucradas la comunicación y muchas otras formas, tales como la investigación, la imaginación, y la intuición crítica” (Barriga, 2020, p. 6) Le cuento esto porque considero que la creatividad es una parte fundamental de la Investigación creación, así como lo indica la autora, es algo que involucra otras formas de comunicación y experimenta con la imaginación, la identidad, la memoria y lo sensible.

También le cuento que la Investigación creación es una forma de unir diferentes disciplinas por medio del arte, es una forma de crear nuevos conocimientos, saberes y desarrollos por medio de una representación artística (creación) y una búsqueda de información y respuesta a una pregunta (investigación), en este caso se observa como medio creativo y como medio pedagógico que proporcione diferentes formas de ver y de pensar, con el objetivo del desarrollo sensible del ser humano. Según (Ballesteros y Beltran, 2018)

Se propone entonces que el concepto de investigación-creación sirva como posibilidad para que las ciencias y las artes puedan coexistir y complementarse en los procesos de generación de nuevo conocimiento, pues no son tan diferentes como lo ha hecho parecer el peso histórico que las ha separado (p. 20)

Por lo tanto, en este trabajo de grado se busca relacionar la ciencia (botánica) y el arte por medio de una creación. Se busca generar esa interdisciplinariedad que cree nuevo conocimiento acerca de la ruda y pueda relacionarse un poco más con las prácticas humanas, proporcionando así experiencias estéticas y sensitivas.

Uno de los fines en este trabajo investigativo es responder preguntas que puedan surgir y suscitar tomando en cuenta las relaciones que tenemos con las plantas, las diferentes formas en que las vemos y las prácticas cotidianas que otros tienen con ellas y así mismo, también generar una visión o comprensión más completa del tema de investigación. Según (Delgado, et al., 2015):

Vale la pena evidenciar que a pesar de que una gran diversidad de disciplinas, pueden usar y ajustarse a este modelo de generación de conocimiento e innovación, la

investigación-creación que se da en las artes, la arquitectura y el diseño se caracteriza principalmente por: Manejar procesos de generación de conocimiento a través de la constante práctica creativa, [...], que permiten el desarrollo estructurado y riguroso de ideas y conceptos. Usar un lenguaje plástico para materializar un proceso de creación/generación de conocimiento en productos epistemológicos que también se perciben como obras o creaciones. Generar resultados no solo considerados conclusiones y productos epistemológicos sino también obras o creaciones (p. 25).

Entonces, lo que pasa en este trabajo de grado, es que no solo se busca encontrar una conclusión o un análisis perfecto de los datos recogidos, sino que busca demostrar un proceso de lo que significa la creación y la investigación y, que sea posible reflejarlo en la creación final, o sea en el manual que usted va a revisar después de leer este documento.

3. Marco Metodológico: El camino a recorrer

3.1. Caracterización de la metodología y métodos usados

Bueno, como le conté en nuestro primer acercamiento, para realizar el proceso de investigación en este trabajo de grado, en este caso, de investigación-creación, es necesaria la construcción de una metodología para así darle una dirección al problema y a las posibles respuestas de este.

Debido a esto, se aplicará una metodología de investigación artística cualitativa, considerando que se ha postulado un problema correspondiente a las relaciones entre plantas y humanos, específicamente con la ruda. Este paradigma privilegia las percepciones de los sujetos, sus pensamientos, estímulos, necesidades, intereses, miedos e ideales acerca de la realidad, ya que no se propone realizar una observación pura, concreta y verificable de una realidad plena, externa y objetiva. Como señala (Martinez , 1998) esta forma de investigar se pregunta por los problemas del comportamiento humano para comprender la “realidad” como existe. Es así como rechaza toda cuantificación de la “realidad” humana, dando importancia a la función y significado del contexto; por otra parte, este investigador no descalifica lo cuantitativo, sino que lo integra a la comprensión del todo:

De esta manera, la investigación cualitativa [y artística] trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones. De aquí, que lo cualitativo (que es el todo integrado) no se opone a lo cuantitativo (que es sólo un aspecto), sino que lo implica e integra, especialmente donde sea importante. (p. 8).

Adicional, considero conveniente hacer la especificación o caracterización de qué es el método y la metodología, ya que en este trabajo de grado se utilizan distintos métodos y una metodología. De acuerdo con (Rojas, SF)

El concepto de metodología de investigación se define, en sentido amplio, como una estrategia que incluye el diseño con sus partes correspondientes, como un conjunto o sistema de métodos coherentes —que incluye entre sus procedimientos la técnica, reglas flexibles y principios, pasos y etapas—, los cuales se complementan unos a otros, para explicar la dinámica y el comportamiento de un objeto de investigación concreto en un aquí y ahora, es decir, espacio temporal, de acuerdo a las finalidades perseguidas, a la vez que permite dar respuesta a un determinado problema, pregunta y objetivos planteados en un determinado proyecto a realizar, con miras a su validación o demostración y aportar nuevos conocimientos y maneras del hacer práctico. (p. 1)

Por lo tanto, podemos decir que los métodos son más pequeños y concretos; y la metodología es un concepto más grande el cual acoge dichos métodos. El mismo autor nos indica que:

El método es una categoría menos amplia: se refiere a la concepción teórica específica y a la estructuración técnico-práctica de un sistema coherente de acciones —pasos, vías, [principios, reglas o procedimientos] de conocimiento— para analizar un aspecto —de dimensión variable— de un objeto de estudio determinado ; el método es la categoría en la cual se interrelaciona una teoría en estrecha conexión con las reflexiones de una metodología específica y una praxis operacional, que se realiza a partir de técnicas o

modos de proceder concretos en el proceso de investigación de un objeto de estudio determinado, (Álvarez y Barreto, 2010, p. 189). (p.2)

Es por esto, por lo que en este trabajo de investigación creación es completamente necesario entender y comprender la diferencia de una metodología y los métodos, ya que este conjunto son los que hacen que este trabajo de grado tenga sentido, orden y un plan el cual se desarrolla de acuerdo con los cambios de estos. Es una forma de teorizar los procedimientos y tener claridad del por qué se están realizando y cuál es el peso o la importancia que tiene dentro de la investigación creación.

3.2.Relato de vida

Por lo indicado en el apartado anterior, aquí usamos el *relato de vida* como método, ya que nos permite descubrir la realidad del día a día de algunas personas y de su relación con la ruda. Según (Mallimaci y Giménez, 2006) no relata todas las etapas de vida, sino que se enfoca en situaciones específicas o de gran relevancia de un sujeto o grupo familiar, con inclusión procedimental de la transcripción del material que se ha recogido, el cual debe tener una mínima intervención del investigador, a diferencia de historia de vida, en el cual se investiga sobre una persona(s) específica(s), sus relatos propios y se toma como hilo conductor los hechos cronológicos y su transversalidad secuencial. También nos indican que el relato de vida nos permite descubrir lo cotidiano y las prácticas de vida ignoradas, así como es posible tener múltiples comprensiones de las exploraciones que se realicen de las historias o relatos de vida contados, y cómo con este método es posible abordar individuos y temas que son frecuentemente invisibilizados desde otras tradiciones epistemológicas.

El relato de vida nos permite recolectar información de los diferentes puntos de vista y nos deja enfocarnos en *situaciones específicas* de la vida de los narradores. Es por eso por lo que se realizarán *entrevistas* a este grupo de mujeres. Dichas entrevistas serán tomadas con el fin de obtener las diversas visiones y conocimientos acerca de una planta en específico, la cual es la ruda y así llegar a las distintas exploraciones de los relatos, ya sea desde un perspectiva sensible, espiritual o alimenticia.

Se utilizarán las entrevistas, ya que, según (Cornejo, et al., 2008) “El relato de vida corresponde a la enunciación -escrita u oral- por parte de un narrador, de su vida o parte de ella” (p. 30). En ese sentido, se considera que, por medio de *entrevistas paralelas* es posible llegar a diferentes hallazgos, ya que nos importa que el criterio de una persona no incida en las otras y así poder realizar *comparaciones limpias en el análisis*, y de esta misma forma, llegar a una amplia recolección de datos junto con mayores oportunidades para el estudio de la información.

Por lo tanto, es imprescindible aclarar que lo primero en la narración es la *planeación*. En este trabajo de grado se entrevistó a un grupo diverso de mujeres, con el fin de que cada una contara su experiencia con la ruda, sus usos y sus creencias en cuanto los efectos de la planta. Principalmente se realizaron preguntas bases como, ¿tiene ruda en su casa? ¿hace cuanto la tiene? ¿Cómo la conoció? ¿Cómo la usa? Y de allí surgieron más preguntas de acuerdo con el relato de cada mujer.

Se realizó una entrevista por persona, por lo tanto, en total se tomaron 9 entrevistas; se hizo una recolección de información con preguntas como las anteriormente mencionadas, donde cada entrevista tuvo una duración aproximada de 20 minutos, también se realizaron entrevistas mucho más cortas que duraron 5 minutos, se hizo con el fin de no agotar a los narradores y las experiencias contadas fueran cortas y concisas.

Las preguntas estuvieron orientadas frente a sus creencias y usos, sin dejar de lado la narración espontánea y los datos libres que ellas me pudieran brindar.

Por otro lado, en este trabajo de grado se utilizan procedimientos científicos, como parte del relato de vida, para brindar información biológica, química y física de la planta, los cuales se usan como base para brindar datos importantes, verídicos y comprobados sobre la ruda y sus cualidades, ya que hace parte del proceso de la investigación aportar información científica aparte de los relatos de vida que aportan las mujeres entrevistadas, ya que la narración que ellas aportan hacen parte de sus prácticas cotidianas y sus saberes, ya sean ancestrales, natos, heredados o intuitivos. Esto se realiza con el fin de hacer dialogar la información encontrada junto con la información que aporta la ciencia, tomando en cuenta un análisis de información propio. Según (Castán, s.f)

El método científico sería el procedimiento mediante el cual podemos alcanzar un conocimiento objetivo de la realidad, tratando de dar respuesta a las interrogantes acerca del orden de la naturaleza. Por tanto, es un método ligado a la ciencia y al conocimiento científico. (p.1)

En el campo de la investigación incluido el de las artes no se excluye lo inherente al método científico, pero en este caso no usaré el sentido estricto dicho un método, sino algunos procedimientos de este que van a estar dialogando en complementación con los procedimientos del relato de vida como método y la investigación creación.

3.3. Investigación Creación

Cabe mencionar, que al incluir este trabajo de grado Investigación creación, no excluye como anteriormente se dijo, el método científico, ya que esta modalidad se encuentra como una ayuda al conocimiento y a la unión de diferentes disciplinas con el arte, y así generar diferentes saberes y aprendizajes que puedan ayudar a construir nuevas realidades, según (Minciencias, 2021):

La Investigación + Creación se presenta como un puente que permite combinar la construcción de conocimiento a partir del método científico, con la construcción de conocimiento que se da en la creación artística, entendiendo que cada una de las tradiciones y prácticas que hacen parte de las ciencias y las artes, han desarrollado mecanismos para garantizar procesos sistemáticos, rigurosos y precisos que conduzcan a sus fines: la comprensión racional de los mundos social y natural, en el caso de las ciencias y la apertura a diferentes experiencias sensibles del mundo, en el caso de las artes. (p. 10)

La investigación creación en este caso se utilizará como constructor de experiencia, conocimiento y saber basado en la ruda, la relación con la cotidianidad de diferentes personas y la información científica que se encuentra en distintos referentes teóricos. La investigación creación es una parte fundamental de este proceso investigativo, ya que nos permite usar

intuición, creatividad e imaginación como base para aportar información, saberes y aprendizajes, tanto de la ciencia como del arte. Según (Daza, 2009):

El arte ya no interesa por quien lo crea, o lo que representa, o por lo que puede significar, sino por las múltiples relaciones, posibilidades y experiencias que puede ofrecer a quién lo percibe, o las conexiones que puede tejer el participante a través de él (p. 87).

En correlación con esta misma autora, se especifica que aquí se utiliza la *Investigación creación como método* y no en la perspectiva más amplia como metodología.

Es aquí donde nos permitimos proponer estos tipos de obra como [...] propias que el creador investigador del arte utiliza, para evaluar, para prever variables, para anticipar acciones, que detonen en nuevos caminos a seguir en el proceso investigativo. A partir de la utilización o experimentación en ambientes envolventes, o ambientes inmersivos se le está ubicando al participante en nuevas realidades creadas, fantaseadas, imaginadas, qué es lo que se quiere presenciar, qué posibles mundos pueden ser contruidos, posibilitando nuevos sentidos de realidad, tanto para el que crea e investiga como para el que vivencia. También, le convierte en cocreador, o participante activo del proceso creativo investigativo (p. 89)

De acuerdo con este enfoque, de método, (Rojas, 2023, p.11), se hará un *manual*, pues como se indica por Minciencias. *Investigación+creación: definiciones y reflexiones*, 2021, “en [...] disciplinas creativas existen dispositivos [...] como bitácoras, *manuales* y otros tipos de documentos que dan evidencia del proceso creativo y su conexión con la reflexión teórica”, (p. 13), [la cursiva es nuestra). En este se reúne la experiencia cotidiana y los saberes de diferentes mujeres, pero al mismo tiempo, cumple con ser la parte de creación y permite generar relaciones, reflexiones y sentires con la investigación acerca de conocimientos basados en la ruda y de sus formas de uso, adicional genera una experiencia distinta con usted y ayuda a intervenir en el imaginario que se tiene de la relación con las plantas. “En donde no solo el producto (obra de arte, práctica artística), sea lo relevante, sino también el proceso de transformación que sufre el creador y los sucesos que se presentan a través de la investigación” (Daza, 2009, p. 91).

Lo cual hace referencia a las transformaciones que puede ir tomando la investigación de acuerdo con la información recolectada en el proceso, sin dejar de lado la pregunta orientadora del proyecto, pero también sin olvidar los procesos creativos y sensibles que pueden surgir en medio de la escritura y el análisis de datos y así, hacerlos visibles en la producción artística, en este caso un *manual ilustrado visualmente*, que conjuga letra, imagen fotográfica, descripción y narración procedimentales; cuya finalidad, como en todo manual compendia, organiza apuntes o aspectos básicos explicativos, (DRAE, 2023; Hurtado, 2020), ofrece conocimientos, sistematiza e instruye a manera de prontuario.

- **Fotografía como procedimiento**

La fotografía es una técnica, de gran relevancia en la Cultura visual, “debido a que las experiencias humanas son más visuales y están más visualizadas” (Mirzoeff, 1999, p. 17), la cual se utiliza como procedimiento para la fabricación del manual y como eje fundamental de la creación, ya que esta le permite tener un acercamiento visual a las personas entrevistadas y a la representación física de la ruda, nos permite observar, analizar y nos posibilita profundizar en la imagen que tenemos de esta planta y como tal el imaginario que tenemos sobre sus usos y prácticas.

Este medio nos permite profundizar en la Cultura visual y la visualización de este ser botánico, basado en los relatos, en su utilización y en su estética, ya que la fotografía le permite a usted acercarse de diferentes formas a los elementos que probablemente ha visto en otras situaciones o lugares de su vida. Lo más importante de este proceso, es que lo ayude a usted a relacionarse con las diferentes imágenes y presentaciones de esta planta y, así su relación visual sea más estrecha y genere un puente entre identidad y memoria. Sin dejar de lado, que se toma como memoria escrita y visual el conocimiento que aportan las mujeres entrevistadas, tomando en cuenta el complemento que existe entre uno y otro con relación a las plantas y los procesos que realizan con estas en su vida diaria.

- **Analogía como procedimiento**

Otro proceso que se utiliza es el analógico, ya que es una forma de enseñanza–aprendizaje, por lo tanto, se utiliza como procedimiento en este trabajo investigativo, para ayudar a relacionar información científica de algunas plantas con comportamientos

cotidianos de los seres humanos, permitiendo así el aprendizaje de diferentes componentes químicos y físicos de las plantas seleccionadas. Según diferentes autores como

Posner y colaboradores (1982) señalan que las analogías y las metáforas constituyen instrumentos ‘para sugerir nuevas ideas y hacerlas inteligibles’. En la misma línea, Osborne y Freyberg (1985) sugieren que las analogías son una herramienta que los profesores pueden usar –además de la experimentación y la demostración– para acrecentar la inteligibilidad y plausibilidad de las explicaciones. Ogborn y Martins (1996) afirman que las metáforas y analogías constituyen un aspecto esencial en el proceso de formación mental de las representaciones del mundo que nos rodea, así como de las inferencias que se pueden derivar de ellas. Citado por (Fernández, et al. 2004, parr. 8)

Por tal razón, usted verá la analogía reflejada en el manual, ya que se utiliza como herramienta de conocimiento, haciendo similitudes y semejanzas entre componentes biológicos de plantas y comportamientos que tenemos como seres humanos. Esto se realiza con el fin de aportar de manera pedagógica a la relación que se tiene con las plantas y las diferentes formas de verlas, ya sea como lo que son, seres vivos, o como algo más, por lo tanto, es importante aclarar que no es función de la didáctica, sino aprendizaje en cuanto a las características de las plantas y nuestras relaciones.

- **Análisis como procedimiento**

Por último, se ha elegido el análisis, el cual es válido como procedimiento de relato de vida y de la creación, ya que no es exclusión sino complementación, por lo que nos permite hacer un diálogo entre los datos recogidos por medio de las entrevistas y los datos científicos recolectados por los referentes teóricos acerca de la biología de la planta. Por medio del análisis es posible generar una “conversación” entre todas las versiones y así crear una síntesis de información tomando en cuenta las visiones de las entrevistadas, sin dejar de lado que dichas entrevistas se encuentran basadas en relatos de vida y son una reconstrucción en un momento específico. Según (Cornejo, et al, 2008)

Es interesante a la hora de trabajar con relatos de vida, tener clara la idea que los relatos de vida no son ni la vida misma, ni la historia misma, sino una reconstrucción

realizada en el momento preciso de la narración y en la relación específica con un narratario. Los relatos de vida serán entonces siempre construcciones, versiones de la historia que un narrador relata a un narratario particular, en un momento particular de su vida (p. 35)

De acuerdo con esto, se toma en cuenta que la información que se recolectó por medio de entrevistas son algo espiritual, emotivo, sensible, intuitivo y personal de cada mujer, por lo tanto, el análisis es riguroso y se respetan todas las ideas de las participantes, junto con la conservación y veracidad de la información que se recolectó por medio de audios. De acuerdo con (López, 2002):

A juicio de Bardin (1986:7) el análisis de contenido es un conjunto de instrumentos metodológicos, aplicados a lo que él denomina como «discursos» (contenidos y continentes) extremadamente diversificados. El factor común de estas técnicas múltiples y multiplicadas [...], basada en la deducción: «la inferencia» (p. 173)

Es por eso, que el análisis de los datos que se recolectaron está basado en la deducción e inferencia que es posible descubrir, aunque no solo estará enfocado en la información sobreentendida, sino que también se toma en cuenta diferentes aspectos que se vayan encontrando en el camino de lo sensible.

4. Creación, explicación del proceso de un manual

Bueno, aquí le cuento cómo es la creación del manual. Es algo diferente porque este manual está hecho para que usted pueda sentirse más cerca de la ruda, que el “Enrudarse” sea real, es una forma que encontré para contar todo lo que hallé en el camino, es una forma en la que pude poner toda la información que aportaron las mujeres participantes en un solo lugar y de un fácil alcance.

Como le mencioné anteriormente, busqué muchos documentos donde encontrara diversa información acerca de la ruda, pero fue difícil de encontrar, no hallé un manual que me contara todos los usos que tiene esta planta, tampoco encontré un recetario de ruda, ni tampoco encontré un documento que me explicara con qué se puede mezclar. Entonces la

creación del manual es algo muy importante para mí, porque con ese manual le estoy brindando algo que no hay, le estoy mostrando algo diferente relacionado con la ruda. Es por esto por lo que también tomé la decisión de realizar un manual, ya que es un elemento que me permite expresar toda la recopilación de datos, la idea relacionada con la imagen de las practicas cotidianas de las diferentes mujeres participantes, el conocimiento basado en la ruda y sus usos que se representan por medio de la fotografía y así mismo, la reflexión de todo lo sucedido en el proceso. Espero sea muy útil para usted.

Para la composición de este manual busqué información en Google acerca de “cómo hacer un manual” porque nunca había hecho uno, no sabía qué pasos seguir o cómo orientarme, entonces encontré diferentes páginas donde explicaban cómo se hacía, pero todas las páginas hablaban acerca de manuales empresariales, de cómo hacer un manual para su empresa, entonces lo que hice fue elegir una página que tuviera la información más cercana a lo que yo quería y adaptarla; en la página Softgrade.mx encontré un paso a paso que me gusto, pero sobre todo me gustó la introducción de la página porque describía cómo me sentía: (Hurtado, 2020) “Crear un manual de procedimientos efectivo puede parecer una tarea abrumadora. ¿Por dónde empezar? ¿Cómo estructurar la información? ¿Cómo definirlo si no soy el experto en el tema?” (párr. 2) y luego escribió algo que me dio un poco más de paz “En este artículo encontrarás una guía paso a paso para elaborar manuales de procedimientos que realmente funcionen.” (párr. 3) Así que me convenció, esa fue la página en la que dije: aquí puedo aprender a hacer un manual, así lo expliquen para empresas, aquí voy a encontrar información que me va a ayudar con mi manual para “Enrudarse”.

Entonces le cuento cómo empecé, primero pensé en qué quería y qué sería útil para esta propuesta de trabajo de grado y obviamente quería algo con lo que cualquier persona se sintiera cómoda y atraído por la ruda y sus poliusos, entonces considere que la forma de juntar y condensar la información que me brindaron las participantes de esta investigación era un manual, así le podíamos contar a cualquier persona las diferentes formas de usar una misma planta.

Para esto, primero pensé en buscar qué es un manual y en la misma página encontré que un manual es “un documento que describe de manera detallada y sistemática los diferentes pasos y operaciones necesarias para llevar a cabo las funciones de una

organización, empresa o departamento específico dentro de ella”. En este caso no es una organización, ni una empresa, ni tampoco un departamento, es un trabajo de grado con mucha información acerca de un elemento botánico, pero la definición sirve, ya que este manual va a describir y dar el paso a paso de cómo realizar las recetas y los procesos para utilizar la ruda. También dice que “Un manual de procedimientos se elabora entonces dentro de una organización que lo utilizará, pues contiene información ordenada y comprensible que ayuda a la toma de decisiones y al desempeño de las actividades cotidianas”. (párr. 9) Lo cual también es útil para la idea de manual de este trabajo, ya que la idea es que usted lo utilicé, que la información acerca de los poliusos de la planta esté organizada y entendible, que esto le ayude a tomar decisiones y que aporte a sus actividades del diario vivir.

Allí también indican que “Tener un manual de procedimientos en tu empresa es como tener un mapa del tesoro. Te guía paso a paso, asegurando que todos en el equipo sepan exactamente qué hacer y cómo hacerlo. Esto significa menos improvisación y, por lo tanto, menos errores.” (párr. 10) Entonces con este manual la idea es que las personas lo vean como una guía y sepan qué hacer y cómo hacer sus rituales y preparaciones con la ruda. También le cuento que la composición de este manual cuenta con diferentes aspectos y puntos, a continuación, va a encontrar dos, el primero es sobre mi relación con la ruda y por qué hablo de plantas y el segundo es sobre el “Enrudarse”, el cual contiene distintas visiones y conceptos sobre la ruda. Espero lo disfrute mucho.

4.1 Un VIVERO y la ruda

Continúo contándole. Este apartado también es interesante porque aquí es donde empieza el “chisme” aquí es donde le cuento algo personal que casi nadie sabe, pero se lo comparto porque es una parte esencial de este trabajo de grado. Así que continúe leyendo.

Hace unos años mi familia y yo decidimos crear un VIVERO en nuestra casa, en esta ciudad eso es un privilegio, ya que aquí los espacios son reducidos y la infraestructura nueva cada vez es más pequeña. Ahora que lo estoy escribiendo y lo estoy contando me acuerdo de Hundertwasser y su manifiesto Your Window Right – Your Tree Duty, porque todas las personas deben tener derecho al menos a una ventana en su casa, o en este caso, cada persona

debería tener el derecho a crear su propia huerta en su casa, de tener el derecho a organizar un espacio libre y verde.

Para que me entienda mejor, le dejo el manifiesto completo, es corto, pero muy significativo; disfrútelo.

Your Window Right – Your Tree Duty (Hundertwasser, 1972)

El que vive en una casa debe tener derecho a asomarse a su ventana y a diseñar como le guste todo el trozo de muro exterior que pueda alcanzar con el brazo, así será evidente para todo el mundo desde la lejanía que allí vive una persona.

Nos asfixiamos en las ciudades a causa de la contaminación atmosférica y la falta de oxígeno. La vegetación que nos permite vivir y respirar está siendo destruida sistemáticamente. Nuestra existencia está perdiendo dignidad. Pasamos por delante de fachadas grises y estériles, sin darnos cuenta de que estamos condenados a vivir en celdas de cárcel.

Si queremos sobrevivir, todos tenemos que actuar. Cada uno de nosotros debe diseñar su propio ambiente. No puedes quedarte esperando a que las autoridades te concedan el permiso. Los muros exteriores te pertenecen tanto como tu ropa y el interior de tu casa. Cualquier diseño personal es mejor que la estéril muerte.

Tienes derecho a diseñar a tu gusto tus ventanas y los muros exteriores hasta lo que alcance tu brazo. Hay que ignorar los reglamentos que prohíben o restringen este derecho. Es tu deber ayudar a la vegetación a conseguir sus derechos con todos los medios a tu alcance.

La naturaleza debe crecer libremente donde cae la lluvia y la nieve, lo que está blanco en invierno, debe ser verde en verano. Todo lo que se extiende en horizontal bajo el cielo, pertenece a la naturaleza, en las carreteras y los tejados deben plantarse árboles. Hay que conseguir que se pueda respirar de nuevo el aire del bosque en la ciudad. La relación entre el hombre y el árbol tiene que adquirir proporciones

religiosas. Así, la gente entenderá por fin la frase- la línea recta es atea". Friedensreich Hundertwasser.

Ahora sí, continuo con mi historia. El proyecto de tener un VIVERO en casa lo creamos entre mis hermanos, mi mamá y yo. Desde que lo empezamos nuestra ilusión era verlo lleno, verlo rebosar de plantas alimenticias y de flores, sembramos semillas de diferentes tipos y siempre estuvimos a la expectativa de que todo estuviera lleno de la energía que solo puede proporcionar la naturaleza. Para nosotros ese lugar significa VIDA y amor.

Al poco tiempo después de terminar la construcción de ese espacio, uno de mis hermanos fallece de manera repentina.

Nuestra vida cambió y la visión que teníamos hacia ciertos aspectos también tuvo un giro, creo que es imposible que no haya cambios después de perder un ser querido. El ambiente, la esencia del espacio, las energías y las vibras se tornaron muy distintas. Todo se volvió más triste y difícil. Si usted ha perdido un ser querido y entiende lo que estoy describiendo, le quiero decir que lo siento, que en serio lo siento mucho y que probablemente solo entre quienes lo hemos vivido lo entendemos tan profundamente. Si ha perdido a alguien le envío el abrazo más caluroso y lleno de amor del mundo, espero sienta ese abrazo al mismo tiempo que lee esto, de verdad lo hago con todo el corazón; y si usted no ha perdido a nadie, no importa, también le envío un abrazo especial, solo por existir y ser afortunado de tener a los suyos a su lado, por favor no olvide decirle cuanto los ama cada vez que pueda.

Después de unos meses de ese acontecimiento noté que el VIVERO era un espacio de escape para varios de nosotros. En diferentes momentos de mi vida he sentido la necesidad de estar con alguien que escuche lo que siento y pienso, pues en esta ocasión las plantas de mi VIVERO se convirtieron en ese refugio seguro después de tanto dolor; se convirtieron en las oyentes de nuestras penas, se convirtieron en nuestras amigas, en nuestra familia.

Debo confesarle que hablar con ellas no es tan sencillo, algunas veces duele el silencio que queda después de contarles todas las penas y tristezas, en ocasiones siento que se cargan de mis malas energías y lo último que quiero es que se enfermen por solo escuchar cosas tristes, así que siempre al finalizar la charla les agradezco desde el fondo de mi corazón por su existencia, que estén conmigo y que me escuchen y, de vez en cuando les canto canciones

que siento les pueden gustar, mi primera opción siempre es El Jardinero (Vargas, 1984). Solo les canto el coro porque nunca me acuerdo de toda la canción, entonces aquí le dejo la parte de la canción que siempre les canto y también le dejo el Spotify Code, por si la quiere escuchar completa mientras sigue leyendo este documento o por si quiere bailar un ratico y de paso descansa y se distrae de todos los pesares que trae cada día.

Tengo un jardín de rosas, hermosas (son todas para ti)

Tengo un jardín de rosas (son todas para ti)

Tengo un jardín de rosas (son todas para ti)

Tengo claveles (claveles)

Tengo violetas (violetas)

Tengo pompones (pompones)

También miosotis (miosotis)

Yo las cultivé, porque un día te quiero ver aquí

Y te entregaré en mis flores todo mi amor por ti

Te veré caer en mis brazos loca de amor por mí.

Otra canción que les canto es “Te Quiero” (Summers, 1986) interpretada por Hombres G, cuando la canción dice “Te quiero, te quiero, te quiero” las miro a todas y se los digo con todo el amor del mundo, así que también le voy a dejar la parte de la canción que más me gusta cantarles, adicional le dejo el Spotify Code para que la escuche y de una vez piense a quien le cantaría ese “Te quiero, te quiero, te quiero” a todo pulmón; debo confesarle que me encantaría que esté pensando en un familiar (en uno de sus hermanos o hermanas si es posible), o en su mascota o en una planta que le guste mucho.

“Necesito verte

Donde quiera que estés

Te quiero, te quiero, te quiero

Canción 1. “El Jardinero” por Wilfrido Vargas



Tomado de Spotify.com

Y no hago otra cosa

Que pensar en ti

Solo vivo y respiro

Para ti

Te quiero, te quiero

Te quiero, te quiero”



Tomado de Spotify.com

Por favor no vaya a pensar que estoy loca por cantarle a mis plantas, seguro usted o alguna de sus tías o abuelas también les hablan y las consienten. Es que las plantas perciben, no se le olvide que ellas están vivas. Según (Carmona, 2021)

El psicólogo experimental Gustav Theodor Fechner aseguraba ya que las plantas tienen “alma” y que, al igual que los seres humanos, desean y se benefician de la compañía, la conversación y la interacción. Fechner creía que las plantas no solo disfrutaban del sonido de la música, sino que crecen más y mejor cuando se les habla o se les canta. (párr. 2).

Entonces de acuerdo con esto yo voy a seguir cantándoles a grito herido cada vez que pueda; y bueno aquí como una recomendación de amigos, si tiene plantas en su casa y se siente triste, mal o con mucho estrés, hableles a sus maticas, cuénteles qué hizo en el día y por qué se siente así y al final agrádezcables mucho por escuchar sus pensamientos y sentimientos, y si quiere, canteles una canción, la que quiera, estoy casi segura de que a sus plantas les va a gustar que usted las trate como lo que son, seres vivos.

Bueno, continuo con mi historia, no, espere, no puedo seguir sin antes preguntarle ¿usted sabe qué es un VIVERO? Y sí, a mí gusta escribirlo así, con esas cuatro letras en mayúscula porque un vivero es un lugar enfocado en propagar la vida de muchos seres, bueno, pero ¿usted sabe qué es? ¿sí? ¿no? Si no sabe aquí le voy a contar, y si sí sabe, pues bueno afianza sus conocimientos. Le cuento que según (Porto, 2022)

Del latín vivarium, un vivero es una instalación agronómica donde se cultivan, germinan y maduran todo tipo de plantas. Los viveros cuentan con diferentes clases

de infraestructuras según su tamaño y características. [...] Entre los factores que determinan las características de un vivero y de sus plantas, se encuentran la frecuencia de riego, la luz (imprescindible para la fotosíntesis), el sustrato empleado (mezclas de tierra, abono y otros componentes), la temperatura y la humedad ambiental. (párrs. 1-2).

También le cuento que una parte de la definición de VIVERO es que es con fines comerciales, pues en mi casa nunca lo pensamos de esa forma, siempre fue con la intención de cultivar nuestros propios alimentos, tener un espacio divino lleno de flores y ayudar a cuidar y propagar la vida de otros seres, por eso no es un vivero, así con letras en minúscula, es VIVERO, con cuatro letras en mayúsculas porque no es cualquier vivero, es el mío, es el de mi hermano, es el de mis otros de hermanos y es el de mi mamá.

Después de que noté que todos acudíamos a nuestras plantas para que nos escucharan, empecé a buscar información acerca de las plantas en general y encontré que son más parecidas a los humanos de lo que pensábamos, pero de eso le voy a contar un poco más adelante y también en el manual que hace parte de esta investigación; bueno, continuo... Nuestro espacio está dividido en dos, una mitad tiene plantas alimenticias y la otra mitad tiene plantas florales. Entonces empecé a pensar en que las plantas de cualquier tipo tenían diferentes funcionalidades, es decir, las florales no solo proporcionaban flores increíblemente bonitas y las alimenticias no estaban solo para darnos frutas o vegetales. Entonces dentro de mi búsqueda encontré la maravillosa ruda, ¿por qué es maravillosa? Porque todo lo que hace es mágico, todo lo que proporciona es bueno y porque lo único que hace es existir para ayudarnos.

Por el momento solo le voy a contar eso de la ruda, voy a dejar así para que se quede con las ganas de saber más y para que continúe leyendo. Por ahora le voy a mostrar fotos de mi VIVERO, para que lo vea y se sienta más cerca de todo lo que le estoy contando. A continuación, encontrará dos imágenes, si quiere ver más al respecto, por favor revise el anexo 1: Mi VIVERO, (imágenes 3,4,5,6,7 y 8)

Imagen 1. El primer tomate recolectado en nuestro vivero.



Bogotá (2020) Autoría propia.

Imagen 2. Mi mamá sosteniendo los primeros rábanos que nos dio el VIVero.



Bogotá (2022). Autoría propia.

Le cuento que acaba de ver una parte de mí, sí de mí, porque ese VIVERO hace parte de lo que soy, de mi experiencia de vida y es que sin esas plantas yo no pensaría de la forma en la que lo hago hoy, de hecho, ni siquiera estaría escribiendo esto, es que, sin ese VIVERO y esas plantas, jamás habría tomado la decisión de hablar de estos otros seres y más específicamente, jamás hubiera tomado la decisión de hablar acerca de la ruda.

Bueno y usted se preguntará: ¿en dónde está la ruda? ¡No la veo en ese grupo de fotografías! Pues le cuento que en mi casa no hay ruda 😞, cada vez que he tratado de sembrarla se muere, no importa si la pongo en la sombra o el sol, si le echo mucha agua o poca, si la pongo en una esquina o en otra, no se da, simplemente en mi VIVERO no crece, dura muy pocos días y luego muere.

Aunque haciendo este trabajo de grado quise buscar el porqué de esto, se supone que la ruda crece donde sea, en cualquier tipo de suelo, de hecho, la única condición es que sea una matera grande para que ella se sienta cómoda, condición que siempre cumplí, entonces quise saber por qué la ruda no crecía en mi casa. Para ser honesta lo intenté tres veces, después el tercer intento me rendí y no la volví a sembrar, pensé que no tenía la suficiente buena energía para tenerla en mi casa, pensé que tal vez la ruda no era para mí, pero encontré que según (Quilapán, SF)

Suele pasar que transcurrido un tiempo la ruda se seca, pero ello no es negativo. Dice la tradición que cuando se empieza a secar la planta es porque los beneficios buscados han comenzado a concretarse. ¿Y qué se hace entonces? Se reemplaza la ruda seca y se planta una nueva que da un giro a la energía y la renueva. (párr 4.)

Debo confesarle que después de leer eso, salí a comprar una mata de ruda para volverla a sembrar en mi VIVERO, pero esta vez con la fe de que todo va a estar bien, que todo es bueno y que las buenas energías sí están rodeándome y que si ella se seca no es algo negativo, sino que ya cumplió su propósito en mi vida. A continuación, le muestro todo el proceso para tenerla en casa y le explico el paso a paso de cómo sembrarla en una matera, por si usted también ahora desea tener una en su espacio.

COMO SEMBRAR UNA PLANTA DE RUDA EN CASA

Paso 1: Comprar la planta en la tienda de plantas que se encuentre más cerca o en la que le parezca mejor y más cómodo.

Paso 2: Tenerla en casa

Paso 3: Cree el vínculo con su nueva planta. Tóquela, háblele, mírela, siéntala y dele la bienvenida a su nuevo hogar permanente. Si quiere también de paso agradézcale por su existencia.

Paso 4: Elija la matera en que va a ponerla, por favor, que sea un poco más grande que la mata porque ella va a crecer y es mejor dejarla en una matera grandecita para en el futuro evitarle el estrés de ser trasplantarla.

Paso 5: En esa matera va a echar tierra abonada, si no tiene, entonces échele tierra normal, de la que venden en la misma tienda que compró la planta.

Paso 6: Luego de que haya cubierto media matera vamos a poner nuestra ruda y le vamos a quitar el plástico.

Paso 7: Dependiendo del tamaño de la planta y de la matera, vamos a necesitar más tierra o no. En este caso necesitaremos más tierra.

Paso 8: Luego elegimos el lugar en el que la vamos a poner, un lugar donde le de sol y le caiga la lluvia.

Paso 9: Ahora le vamos a echar un poquito de agua, no mucha, alrededor para humedecerla.

Paso 10: Vemos lo bonita que quedó en su nuevo espacio, le hablamos y le agradecemos por estar con vida.

Paso 11: Este es el paso más importante en este proceso, el cual consiste en cuidarla todo el tiempo que dure en nuestro espacio.

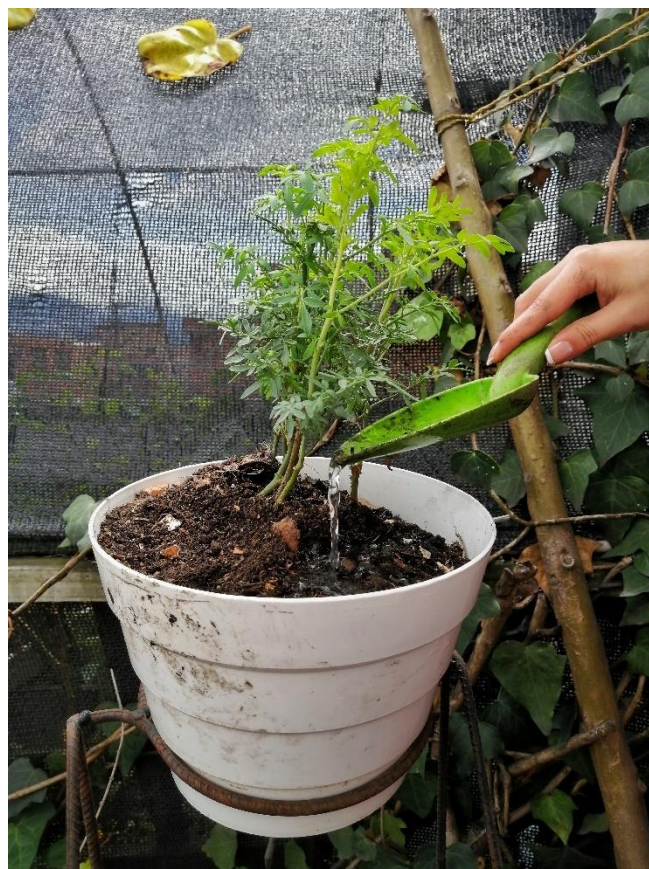
Para ver el paso a paso completo, revisar el Anexo 2: Siembra de ruda en casa (ver imágenes 9,10,11,12,13,14,15,16,17 y 18).

Imagen 19. Listo su nuevo hogar en nuestro VIVero.



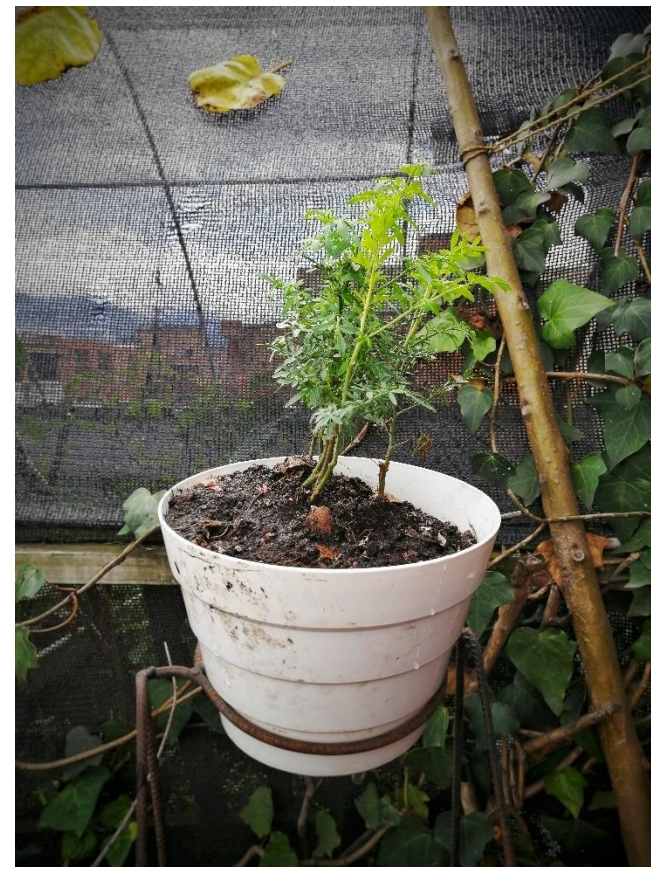
Bogotá (2023). Autoría propia.

Imagen 20. Un poquito de agua para nuestra nueva amiga, debe tener sed después de esa mudanza.



Bogotá (2023). Autoría propia.

Imagen 21. Nuestra nueva amiga ya está en instalada en su nuevo hogar.



Bogotá (2023). Autoría propia.

Bueno, ahora procedo a contarle cómo apareció la ruda en mi vida.

Resulta que tuve una temporada en donde todo me estaba saliendo mal en todos los aspectos de mi vida, todo estaba de cabeza, me sentía triste y sin ganas de nada porque ya sabía que cualquier cosa que fuera a hacer, decir o pensar, iba a salir mal. Dentro de mi tristeza, por cosas del destino varias personas, sin relación alguna, es decir, en momentos y situaciones diferentes, me dijeron: “báñese con ruda a ver si se le quita la sal”, al inicio lo tomé como una expresión coloquial, pero luego pensé en si eso era verdad, si eso me podía ayudar a cambiar todo lo que estaba pasando. Pues lo tomé en serio y fui a una tienda de plantas y flores que está cerca de mi casa y pedí ruda para hacer un baño, la muchacha me quiso vender las siete hierbas amargas, pero yo le especificué que solo quería ruda. Llegué a mi casa la herví y con eso me bañé, probablemente usted no me crea, pero después de eso todo cambió, todo mejoró, en serio mi vida cambió.

A pesar de que todo tuvo un giro increíble y agradable, no la volví a usar, no sé, pero siento que la usé, le saqué provecho y luego la deseché. Con el tiempo y por la experiencia del VIVERo, me di cuenta de que ellas están vivas y que hay que tenerles respeto, que tener espacios con especies vegetales es de agradecer. Entonces entendí que ese día usé la ruda como debía hacerlo, lo único que me faltó fue agradecerle por su energía y su presencia en mi vida. Después de que pensé en eso la volví a usar con más frecuencia y como ya le conté, también la traté de sembrar en mi casa.

Usted podrá pensar que es mentira, que eso no pasa, que las plantas no tienen ese poder, pues me gustaría que, si tal vez está pasando por una situación similar o está enfrentando algo que le genere incomodidad o estrés, se bañe con ruda, haga el esfuerzo y hágalo con fe, se va a dar cuenta que todo a su alrededor va a tener un cambio.

4.2. Enrudarse

*“Nadie sabe lo que puede un cuerpo”
Spinoza*

4.2.1 Breve historia, el cuerpo y la botánica

Imagino que dentro de lo que ha leído en este trabajo de grado se habrá preguntado, y bueno ¿qué es “Enrudarse”? O ¿eso para qué me sirve? O ¿y eso qué tiene que ver conmigo?

Pues le cuento que en este capítulo va a entender qué es sentirse “Enrudado”, va a saber qué es “Enrudarse” y lo mejor de todo, por fin va a leer algunos de los relatos de las mujeres que muy amablemente participaron en este trabajo de grado con sus saberes.

Pero primero, quiero hablar acerca de ese concepto de “Enrudarse”, si lo busca en Google no le va a aparecer nada porque según internet NO EXISTE, pero ahora sí existe porque es el término que vamos a usar usted y yo para referirnos a las experiencias que brinda la planta de ruda sobre nosotros y sobre nuestros cuerpos.

Y es que a medida que he avanzado en esta investigación he encontrado que el cuerpo es la clave para nuestra relación con la ruda, es decir, es la clave para “Enrudarnos”, y no solo con nuestro cuerpo, sino con el cuerpo de la planta también. Es imposible no pensar en cómo la planta nos entrega todo lo que ella es, incluso su cuerpo, para nuestro beneficio, y no solo en la salud y las energías, sino que nos brinda todo lo que ella es para los diferentes usos que existen. He notado que su cuerpo está en relación con el nuestro sin importar el uso que le demos; eso hace parte del “Enrudamiento”, la experiencia de sentir un cuerpo más pequeño con el nuestro, ser conscientes de que ese cuerpo está dispuesto a sentir otro y ayudarlo en lo que necesite.

Dentro de los apartados que va a encontrar a continuación, se habla acerca de la ruda en la salud, en la espiritualidad y en la comida, ya que dentro de lo que encontré noté que se habla de esta planta como un ser especial, las mujeres participantes no hablaban de la ruda como si fuera solo una mata y ya, bueno, no todas, pero sí se habla de ella como una planta diferente, pero poco se menciona esa relación que se puede tener entre ambos cuerpos, tanto de quien aporta como de quien recibe, por lo que encontré que a veces creemos que lo espiritual o lo mental no tiene nada que ver con el cuerpo, que todo está alejado de este, pero según (Pedraza, 2017)

Para mí la fascinación y el reto están en intentar decir o decir mejor, tal vez, o con mayor claridad, que lo que somos, lo somos corporalmente. Que las ideas acerca de lo mental, lo espiritual, de pensar o sentir, como sea que comprendamos las actividades “inmateriales”, son de todas maneras, siempre, corporales. (p. 202)

Por lo tanto, la relación que se tiene con la planta, el “Enrudarse”, siempre va a estar relacionada con el cuerpo, y es que, si lo pensamos bien, solo por el hecho de bañarse con ruda, ya es tener ambos cuerpos en contacto, de hecho, para que ella nos brinde todo lo que tiene, el primer paso es tener su cuerpo cerca.

El hecho de la relación con las plantas en general, no solo con la ruda, está basada en todos nuestros sentidos, cuando las vemos, las olfateamos, les hablamos, las pensamos, las saboreamos, las escuchamos y las tocamos, y es que al relacionarnos con ellas de las distintas formas, también lo estamos haciendo con el resto de vegetación que las rodea, me refiero a las abejas que están en sus funciones todo el tiempo, en esas obreras que gracias a su labor podemos ver flores en diferentes partes de la ciudad y en general en todo espacio que habitamos y con los mosquitos que también son polinizadores, entonces el hecho de relacionarnos con cualquier tipo de flor o planta es también sentir la relación del cuerpo de esos seres con el cuerpo de una planta, que luego va a generar contacto con nuestro propio cuerpo.

Esto es una relación de cuerpos que algunas veces no nos detenemos a pensar o que simplemente pasamos por alto, esa relación es grande y compleja porque esos pequeños cuerpos que están en contacto con las plantas también están en contacto con otros seres que hacen parte de toda la cadena de cuerpos que hacen que una planta y una flor crezcan.

En este caso con la planta de ruda podemos pensarlo de la misma forma, es una cadena de cuerpos que hace que ella esté grande y se pueda cultivar para que las mujeres que participaron de este trabajo de grado le pudieran dar uso en las distintas formas, es una relación corporal muy grande, desde el mundo de la naturaleza y lo vegetal, como de lo humano, ya que para que la señora de la tienda de plantas más cercana tuviera las ramas de ruda o la planta en su local para la venta, tuvo que existir una conexión de personas, animales, insectos, parásitos, para que se pudiera sembrar, cultivar, recolectar, transportar y vender.

El “Enrudarse” empieza a desarrollarse desde que somos conscientes de que la ruda es otro cuerpo, es otra vida. Si la tiene sembrada en su casa o piensa sembrarla, por favor piense en que es otra vida, es otro ser que hace parte de nuestro espacio y hay que cuidarlo como tal. El “Erudarse” es ser consciente de un cuerpo que decidimos tener en nuestro

ambiente, pensar en sus necesidades físicas como planta, lo cual es luz solar, agua y fertilizantes naturales. Pensar en las necesidades de un ser vivo que percibe, lo cual es hablarle y hacerle sentir que está viva y que hace parte de nosotros, que es un ser más al cual estamos dispuestos a cuidar y a tratar bien. El “Enrudarse” se compone de pensar en una planta como un cuerpo con vida y que importa tanto como otros seres.

Debido a esto, el complemento de este trabajo escrito es un manual con los diferentes usos de la ruda, en el cual va a apreciar las diferentes formas de relacionarnos con la planta, las diferentes formas de disponer su cuerpo con el nuestro y no solo en forma de aprovechamiento de la planta, sino también en disposición de agradecimiento por su existencia, por su potencial y por aparecer en nuestras vidas de la forma en que haya sido.

Según (Breton, 1992) “El hombre no es el producto de su cuerpo, él mismo produce las cualidades de su cuerpo en su interacción con los otros y en su inmersión en el campo de lo simbólico”. (p. 19) En este caso “los otros” son las plantas, por lo tanto, el hombre produce las cualidades de su cuerpo en interacción con las plantas y en su inmersión en el campo de lo simbólico. Entonces, el hombre produce las cualidades de su cuerpo en interacción con la ruda y en su inmersión en el campo de lo espiritual. Debido a esto, sabemos que la relación de las personas con las plantas tiene una influencia dentro de lo histórico y evolutivo, pero eso de lo espiritual, de por sí lo anclamos a nuestros ancestros, debido a que a las plantas se les agrego un significado espiritual y no solo utilitario. Entonces las personas que se relacionan de manera corporal y espiritual con la ruda empiezan su proceso con el “Enrudamiento”.

Por lo tanto, aquí le voy a contar un poquito de la historia de la ruda, para que el “Enrudarse” sea más latente y cuando termine de leer este trabajo de grado junto con el manual se vaya de una vez a probar algo de lo que aparece aquí, pero sabiendo un poco más de ella.

Lo primero que voy a mencionar es su descripción botánica, ya que hace parte de la composición de su cuerpo, lo cual creo conveniente para que cuando la use, pueda pensar en las partecitas que componen esta planta. Según (Chile, SF)

Se trata de una planta subarborescente (leñosa con el tiempo), aromática y perenne, perteneciente a la familia de las Rutáceas. Alcanza 40-90 cm de alto, siendo su tallo ramoso y erecto con hojas alternas, verde azulado, profundamente subdivididas, con segmentos espatulados u oblongos de 15 mm de largo, contiene glándulas translúcidas con aceite esencial responsable de su olor característico. Las flores, terminales y amarillentas, se agrupan en umbel, haciendo su aparición entre la primavera y el verano. Los frutos son cápsulas redondeadas.

Ahora le voy a contar unas consideraciones históricas, lo cual hace que tengamos conciencia de cómo esta planta ha sido usada y bajo qué parámetros se ha hecho, así tal vez entremos dentro de la conciencia de entender esta planta qué ha hecho por otros que vivieron hace mucho tiempo, personas que dispusieron su cuerpo con ella mucho antes que nosotros. Según (APICVS, et. al, 1995)

Esta planta proveniente de Europa y Asia se encuentra registrada en la literatura en textos tan antiguos como la Biblia siendo mencionada en un pasaje en el que Jesús juzga a los fariseos: “Más... ¡Ay de ustedes fariseos! Porque pagan el diezmo de la menta y la ruda y toda clase de hortaliza, y sin embargo pasan por alto la justicia y el amor de Dios” (Lucas 11:42). También era una planta usada por los romanos para condimentar platos en forma seca, o utilizando sus hojas frescas como componente de sus ensaladas, la cual aportaba un sabor fuerte y picante. En el libro de gastronomía antigua de Roma *De re coquinaria* escrito por Apicvs en el siglo I, aparecen múltiples recetas como el *tyropatinam* y el *moretum* que la incluía en su preparación. (p.2)

Adicional en España en el medioevo creían en las distintas propiedades de la ruda, pero sobre todo en el potencial mágico de esta, según (Correa, SF)

La ruda, utilizada en el Pallars para proteger a los ganados de las brujas, siendo colgada una rama en la puerta de los corrales. También en esta misma zona se colocaba una cruz de dicho vegetal en la cruz de los riñones de las corderas para que les fuera más fácil parir. Otras veces aparece unida a un ramo de olivo en ventanas y puertas como protección contra rayos y malos espíritus. (p. 30)

De hecho, la ruda ingresó al continente por medio de los españoles, y a medida que la planta creció dentro del territorio, también crecieron las creencias europeas sobre los poderes mágicos o espirituales de la planta y el conocimiento acerca de los beneficios en la salud y en el cuerpo. Dentro de nuestro país existen muy pocos registros acerca del uso de esta, probablemente sea por sus propiedades relacionadas con el aborto y lo sobrenatural, tal vez las personas decidían ejercer su relación con la ruda de manera secreta, por lo tanto, podemos ver que algunos usos de esta planta están relacionados con un conocimiento ancestral propio y de otros lugares, pero sin dejar de lado, que otros usos se han descubierto por la curiosidad de muchas personas dispuestas a relacionar su cuerpo con otros seres y experimentar las diversas formas de uso, ya sea solo con el cuerpo de la planta y el cuerpo propio, como de relacionar la planta con otros elementos y así explotar todo su potencial. Es por eso por lo que hoy por hoy, existe la intención de mostrar por medio de este trabajo de grado y un manual las distintas relaciones posibles con este cuerpo en específico, ya sea en la comida, en la espiritualidad o en la salud.

4.2.2. La ruda y la descripción científica

Bueno, como le comenté al inicio de este capítulo, aquí vamos a hablar de la ruda y la salud. Si usted alguna vez ha escuchado algo acerca de esta planta, sabrá que no solo quita las malas energías, sino que también ayuda con distintos problemas del cuerpo; aquí le voy a compartir diferentes usos que me relataron las mujeres participantes de esta investigación y adicional le voy a mencionar otros usos que encontré en distintas fuentes.

Pero primero quiero que hablemos acerca de qué es la salud, creo que todos tenemos la percepción de que una persona saludable es quien no posee ninguna enfermedad, ni tampoco ninguna lesión en el cuerpo, pero la OMS define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Por lo tanto, podemos decir que la salud se relaciona con todo lo que nos rodea y nos interpela, pues de acuerdo esto, encontré que según (Moleiro, SF)

Ibn Butlan, médico cristiano nacido en Bagdad y muerto en 1068. Propone seis elementos necesarios para el mantenimiento cotidiano de la salud: la comida y la bebida, el aire y el ambiente, el movimiento y el reposo, el sueño y la vigilia, las

secreciones y las excreciones de los humores, los movimientos o afectos del ánimo (la alegría, la ira, la vergüenza...). Según Ibn Butlan, las enfermedades surgen de la alteración en el equilibrio de algunos de estos elementos, por lo que aconseja la vida en armonía con la naturaleza para conservar o recuperar la salud.

Por ende, la recomendación para usted en este apartado es que trate de estar en paz con la naturaleza y con su entorno. Si está saludable, me alegra mucho y si no lo está, puede seguir leyendo, tal vez la ruda sea la solución a sus dolores y no solo porque la use como remedio, sino porque ella hace parte del mundo natural, tal vez si entabla una amistad con ella, la armonía de la que nos habla Butlan, sea recuperada.

Bueno, aquí le voy a contar qué dice la ciencia sobre la ruda y para qué sirve, ojo, esto es lo que encontré en distintas fuentes de internet, son estudios químicos con distintos métodos, unos son probados en ratones, otros en ovejas y otros son pruebas de laboratorio de los componentes de la planta; y luego le voy a contar los usos que le han dado las diferentes mujeres que participaron de este trabajo de grado, usos que ellas y sus familiares han comprobado. Es decir, usted lo que va a encontrar es el testimonio directo de todos los beneficios que tiene la ruda para todas las personas que la quieran usar.

*Adicional, le cuento que, si tiene interés en los estudios completos, los va a encontrar en las referencias. Son las marcadas con un *, ya que para este trabajo de grado solo se mencionarán algunos fragmentos. *

Entonces le cuento que dentro de lo que he encontrado acerca de la ruda (*Ruta graveolens*, su nombre científico) noté que la forma en que se prepara también influye en sus aportes a la salud. Según (Rustrián, 2019)

R. *graveolens* ha sido propuesto por su amplia variedad de metabolitos secundarios, como una fuente de desarrollo de agentes cancerígenos (Rethy et al. 2007) demostrando lo valioso de sus propiedades citotóxicas. Dichas propiedades parecen estar presentes en la forma tradicional de preparar la ruda (decocción) [...]. (p. 58)

Para que nos pongamos en contexto propiedades citotóxicas hace referencia a sustancias o elementos que matan las células o tejidos cancerosos. Por lo tanto, si lo

preparamos como un té o como infusión, que es como normalmente se prepara, estaríamos ingiriendo propiedades anticancerígenas para nuestro cuerpo.

Ahora bien, también realizaron estudios con ratones para comprobar la eficacia de la ruda como antiparasitario y como antidiarreico. Según (Delgadillo, Et. al, 2017)

Pathak *et al.* (2003) y Pandey *et al.* (2011) mencionaron que el extracto hidroalcohólico de hojas de *Ruta graveolans* puede ser usado como un potente antiparasitario, antioxidante y antimicrobiano. Pandey *et al.* (2012) demostraron que el extracto de *R. graveolans* puede ser usado para disminuir la incidencia y gravedad de diarreas en ratones. (párr 6)

Lo cual nos indica que la ruda es como un tratamiento de las infecciones producidas por paracitos, nos ayuda a frenar las reacciones de oxidación de las células y nos ayuda a prevenir y tratar infecciones, por lo cual funciona como antidiarreico y para aliviar el dolor de estómago.

También encontré que según (Rojas, et. al, 2011)

La ruda tiene usos medicinales, entre los que se incluyen actividad antifúngica, antibacteriana, analgésica, antiinflamatoria y antihelmíntica. Estudios previos realizados al extracto acuoso de *Ruta graveolens* reportaron actividad anticonceptiva observándose que interfiere en el sistema reproductivo, alterando el nivel hormonal y la morfología de los ovarios en ratas hembra jóvenes. (p 89)

Estudios previos realizados al extracto metanólico de las hojas de *R. graveolens* reportaron actividad contra *L. monocytogenes*, *S. aureus* y *B. cereus*. (p. 92)

Para que entendamos un poco más: Antifúngica se refiere a que evita el desarrollo de hongos, los destruye o detiene su crecimiento. Antibacteriana, es que sirve para combatir bacterias. Analgésica se refiere a que alivia o reduce los dolores. Antiinflamatoria, su mismo nombre lo indica, que combate la inflamación. Antihelmíntica, se refiere a que combate helmintos o lombrices. Y Adicional, tiene actividad anticonceptiva, por lo cual es una ayuda para la amenorrea. Por lo tanto, el consumir ruda nos va a ayudar si

tenemos algún tipo de hongo, para las bacterias que se estén generando en el estómago, alivia los dolores, es antiinflamatoria, elimina las lombrices y sirve para síndromes menstruales.

Adicional las hojas de la ruda combaten las bacterias *L. monocytogenes*, *S. aureus* y *B. cereus* las cuales son:

Listeria Monocytogenes: La bacteria *L. monocytogenes* se encuentra en animales salvajes y domésticos, al igual que en el agua o los suelos. Estas bacterias producen enfermedad en muchos animales, y llevan a que se presente aborto espontáneo y partos de mortinatos en animales domésticos. Las verduras, las carnes y otros alimentos pueden resultar infectados con la bacteria si entran en contacto con suelos o estiércol contaminado. La leche cruda o los productos hechos de ella pueden portar estas bacterias. (MedilinePlus, SF)

S. aureus: *Staphylococcus aureus* es la más peligrosa de todos los estafilococos, de los que existen muchos tipos. Estas bacterias grampositivas en forma de esfera (cocos) [...] a menudo causan infecciones en la piel, pero pueden causar neumonía, infecciones de las válvulas cardíacas e infecciones óseas y pueden ser resistente al tratamiento con algunos antibióticos. (Bush, 2023)

B. Cereus: *Bacillus cereus* es una bacteria, productora de esporas, que puede contaminar los alimentos y que en sus consumidores produce dos tipos de intoxicaciones alimentarias: la forma diarreica y la forma entérica. La forma diarreica es producida por una toxina termolábil que ocasiona diarrea y dolor abdominal. (León, SF)

Lo cual nos dejar ver que la ruda es más que una planta amarga con olor penetrante. Realmente es una planta que trae demasiados beneficios para nuestra salud.

Ahora quiero que hablemos acerca de la ruda como método anticonceptivo o como método abortivo, ya que es uno de los usos que más mencionan las mujeres en general cuando se les pregunta acerca de esta planta. Resulta que encontré un estudio donde indica que (Alonso, 2007)

Tanto *Ruta graveolens* como *R. chalepensis* y *R. angustifolia* han demostrado efecto inhibitorio sobre la espermatogénesis y efecto abortivo poscoital en ratas, hámsters y ovejas, debido probablemente a los componentes chalepensina, chalepina, bergapteno y xantotoxina. El análisis de los ovarios demostró que el 73% presentaba folículos irregulares, con degeneración y hemorragia del cuerpo lúteo (Prakash A. et al., 1985; Kong Y. et al., 1989; Gandhi M. et al., 1991). Por su parte, el componente de la esencia metilnonilcetona, junto a los alcaloides arborinina y arborotina, han exhibido propiedades estimulantes sobre fibra muscular uterina de ratas, lo cual colaboraría en el efecto abortivo (Cáceres A., 1996).

En ratas, el extracto etanólico de ruda demostró efecto antinociceptivo, de manera dosis-dependiente, a través de los tests de ácido acético y plato caliente (Atta A. y Alkofahi, 1998)

Siempre que se recomiende el uso interno de la ruda deberá hacerse únicamente por prescripción médica y por cortos períodos de tiempo, ya que presenta efectos tóxicos acumulativos. Cuando es empleada como emenagoga, la dosis usual se encuentra muy cercana a la dosis tóxica. [Sólo en dosis altas es abortiva]. Los casos de intoxicación pueden generar síntomas leves (cólicos gastrointestinales, diarreas, movimientos fibrilares de la lengua, congestión pelviana) o graves (confusión mental, metrorragias, shock, convulsiones y muerte). (Pronczuk J. y Laguardía A., 1988; Mutti O., 1992). Dosis orales de 30 mg/día administradas a sujetos sanos durante 3 meses no provocaron alteraciones en el funcionamiento hepático (Leung A. & Foster S., 1996) (p. 897)

4.2.3 La ruda y la salud

Por lo tanto, es importante tener cuidado a la hora de la ingesta de esta planta ya que según (Chile I. S., SF) Mujeres embarazadas han muerto por el uso de *Ruta graveolens* como abortivo, entonces es importante que tengamos precauciones a la hora de hacer uso de esta.

Adicional, le voy a compartir un artículo de la *Revista Americana de Investigación Farmacéutica*¹, el cual nos menciona la variedad de usos que tiene la ruda en las distintas medicinas. (Parray, et. al, 2012)

Usos medicinales en la medicina tradicional:

1. El uso local de este fármaco junto con la miel es un buen tratamiento para parálisis, temblores, dolores articulares y trastornos nerviosos.
2. La decocción de Sudab² cuando se utiliza como enema alivia la colitis, las flatulencias y la colitis flatulenta.
3. Al ser analgésico, es útil en los dolores de pecho provocados por neumonía y pleuresía. También es útil en disnea, ciática, gota, artritis y cólicos flatulentos.
4. La aplicación local de pasta de hojas de Sudab, sobre el abdomen, es eficaz en la hidropesía.
5. La infusión de hojas de Sudab se utiliza como gota nasal para tratar la parálisis infantil.
6. El fármaco es útil en los trastornos de los riñones y la vejiga urinaria y ayuda a regular la función de estos órganos. También alivia el dolor de espalda y el dolor de pecho.
7. Según Jalinoos (Galen), el uso de Sudab es un tratamiento perfecto para la epilepsia y un antídoto contra diversos venenos.
8. La tintura de hojas de Sudab con o sin sal en cantidad adecuada mejora la vista.
9. Las hojas de Sudab se utilizan como supositorio o tampón para aplicación extravaginal o se administran por vía oral en forma de jarabe en caso de amenorrea. Ayuda en la expulsión del feto y la placenta.
10. Fortalece la vista especialmente cuando su extracto se toma por vía oral o se usa como Kohl (stibium) junto con el extracto de hinojo y miel.
11. Las semillas en polvo de este fármaco son abortefacientes.
12. Tiene propiedades litolíticas contra los cálculos renales y vesiculares.

¹ American Journal of Pharmtech Research (Traducción propia)

² Ruda en Indi

Usos medicinales en la etnomedicina.

La hierba y el aceite actúan como estimulantes, y sus influencias se dirigen principalmente al útero y al sistema nervioso. Es un diurético valioso. Se aplica localmente en el tratamiento del reumatismo de las articulaciones y pies. En Punjab; las hojas se utilizan como remedio para los dolores reumáticos. La ruda se utiliza principalmente para estimular el inicio de la menstruación. Estimula los músculos del útero y promueve el flujo menstrual. La planta se utiliza como emenagoga en India y China. La ruda en todas sus formas se considera nociva para las mujeres embarazadas. Se considera un poderoso anafrodisíaco y abortefaciente para las mujeres embarazadas. Causa hemorragia uterina e inflamación del útero. La droga produce dolor en el espalda, pujo y micciones frecuentes, seguidas de dolor y aborto unos diez días después del inicio de su administración. Esta planta tiene fuertes propiedades antiespasmódicas. Sin duda, el jugo posee propiedades antiespasmódicas y expectorantes. La propiedad espasmolítica de la hierba se atribuye a la presencia de cumarinas y también al aceite esencial. En la medicina herbaria europea, la ruda también se ha tomado para tratar afecciones tan variadas como epilepsia, vértigo, intoxicaciones y problemas oculares. De hecho, para los problemas oculares, se utiliza una infusión como colirio, que proporciona un alivio rápido a los ojos cansados y tensos y supuestamente mejora la vista.³

Bueno... Y después de toda esta información, ahora quiero contarle un poco sobre los relatos y testimonios de las mujeres participantes y la forma en que ellas usan esta planta, espero encuentre relación a medida que va avanzando en el documento y en el manual.

Aquí ahora vamos a hacer una división acerca de los beneficios proporcionados por la ruda, primero va a encontrar los distintos relatos y luego la representación de la forma de uso. El primer tema es la ruda y la salud femenina y el segundo es la ruda y los diferentes dolores del cuerpo.

³ Traducción propia

Pero antes de esto, quiero hacerle unas recomendaciones y advertencias relacionadas al uso de la ruda. Según (Cusquipoma, 2018)

Puede ocasionar dermatitis de contacto, melancolía, vértigos, espasmos, molestias gástricas, sueño, aborto, puede causar vómitos, incluso hematuria. Prohibido el uso en gestantes o lactantes por ser embriotóxica, no usar también en pacientes que padecen daño renal, gastritis, prostatitis o problemas cardiacos. (p. 12)

- **Relatos de la ruda y la salud femenina:**

Ahora a continuación, le voy a dejar algunos datos de las mujeres que participaron, para mí es muy importante que usted los tenga presente y conozca un poco más de ellas, ya que son sus relatos los que le dan vida a este trabajo de grado.

Tabla 1. Información de mujeres que narran sus poliusos con la ruda.

Nombre	Profesión	Edad	Lugar de residencia
Lida Riaño	Vendedora de plantas	38 años	Bogotá
María Yolanda Mora	Ama de casa	50 años	Bogotá
Lilia María Bernal	Ama de casa	70 años	Cota
Lina María Vera	Esteticista	30 años	Bogotá
Anónima	Arquitecta	38 años	Santander
Cristina Paredes	Independiente	55 años	Bogotá
María Cecilia	Emprendedora	50 años	Suesca
María Del Carmen Herrera	Ama de casa	62 años	Funza
Sandra Rodríguez	Ingeniera Civil	48 años	Funza

Elaboración propia

Doña María Yolanda:

Mi suegra incluso llegaba y cogía la ruda y la machacaba con el comino ese entero, [...] Ella preparaba eso y quedaba muy rico y lo comía con huevo tibio, con eso le

cogía fuerza a la matriz cuando una mujer [...] no es fértil, no puede tener hijos, o que sí puede tener, pero no puede tener porque tiene la matriz muy débil, entonces le vienen los... Abortos. y ella decía que es que con eso que se pone fuerte la matriz. M. Mora (comunicación personal 03 de septiembre de 2023)

Doña Lilia María:

A: ¿Y el agua de ruda no se toma?

L: No sé. Pues si se toma para las enfermedades de la matriz. [...] Esa agua ayuda a sacar el frío del cuerpo y para volver a su puesto todo. [...] Sirve para cuando no baja el periodo. Se baña uno con eso y eso le da calor al cuerpo, le saca el frío. El agua de Ruda hace eso. Y tomársela para organizarse la matriz. [...] Cuando uno está recién tenido bebé, entonces uno, se toma un teteraito porque a uno todo se le descompone, todo se descuadra. Entonces se toma un teteraito de ruda y eso le da calorcito y su cuerpo vuelve a funcionar. Para el periodo me bañé mis partes bajas con ruda y el periodo mermó y me alenté. L. Bernal (comunicación personal 11 de septiembre de 2023).⁴

Lina María:

L: Pues cuando uno estaba en la adolescencia todo promiscuo. Yo tenía relaciones sexuales y yo pues tomaba ruda. [...] La cocinaba y me la tomaba. [...] Pues a mí me llegaba. Entonces esperé que me funcionara la primera vez y ya después a la fija.

A: ¿O sea que es como un método anticonceptivo?

L: sí

A: ¿Conoce a alguien más que haya hecho esto?

L: Las personas que me lo recomendaron.

A: ¿Ah, sí y quién?

⁴ A: Alejandra (Entrevistadora)

L: Doña Lilia (entrevistada)

L: Todas mis compañeras del colegio.

L. Vera (comunicación personal 11 de septiembre de 2023)⁵

Doña María Cecilia:

[...] cuando uno estaba enfermo de la matriz después de tener a los niños, llegaba y se la ponía en la parte como del ombligo, así, en el estómago, así, uno acostado acá arriba y le pasaba eso de la matriz. Le pasaba lo que estaba enfermo de la matriz. Y a veces se le daban a... Pues en ese tiempo se la daban a mi mamá, porque uno era pequeño y no había tenido hijos, en cambio mi mamá sí, y le daban la ruda con leche, también y le echaban un poquito de ruda para que tomara. Y eso hace que, como la matriz queda regada por todo el cuerpo, hace que la recoja. O si no, como huevo tibio y le echaban un poquito de ruda, pero como que se la daban a ella, pero eso lo que hace es que vuelve y le recoge a uno la matriz a donde es. Dicen que le sale como raíces, entonces vuelve y le ingresa a la parte del estómago donde ella está recogida y uno ya no le duele. Es como bella. M. Cecilia (comunicación personal 17 de octubre de 2023)

Doña María del Carmen:

Para tomar en infusión con leche o comerla con huevo tibio para cuando uno tiene la matriz muy débil eso le ayuda a fortalecer la matriz a las mujeres.

M. Herrera (comunicación personal 24 de septiembre de 2023)

Doña Sandra:

Por ejemplo, huevos con ruda o tomar el agua de ruda. Aunque dice que tomar mucha agua con ruda es abortiva. Entonces hay que saberla tomar.

M. Herrera (comunicación personal 30 de septiembre de 2023)

- **La ruda y la salud del cuerpo:**

⁵ L: Lina María (Entrevistada)

Lina María:

La ruda saca fríos, porque como es caliente. Además, ella sirve para quitar los parásitos.

L. Vera (comunicación personal 11 de septiembre de 2023)

Doña María Cecilia:

Y es que hasta las pepitas sirven, que le pongamos una pepita, si a uno le duele el oído, ¿sí? Me estaba doliendo uno de los oídos. Y mi mami le envolvía en un poquito de algodón y se la ponía uno, ella se la ponía así, en los oídos y le pasaba el dolor. También nos hacían respirar el humo de la ruda cuando teníamos problemas de respiración, nos hacían... ¿cómo se llama?... Esto de...

A: ¿Vaporizaciones?

MC: Esooo vaporizaciones, eso lo hacían con ruda y eucalipto y ya con eso quedábamos bien. M. Cecilia (comunicación personal 17 de octubre de 2023)⁶

Anónima:

Mi abuela también nos daba agua de ruda para el dolor de estómago y cuando nos tenía que purgar. anónimo (comunicación personal 13 de septiembre de 2023)

Doña Lida:

También la llevan porque con eso se quitan las alergias de la piel, la gente pone a hervir el agua con las hojitas y luego se ponen las hojitas donde tengan la alergia y con eso se les quita. L Riaño. (Comunicación personal 16 de mayo de 2023).

Doña Cristina:

Es hacer el agua de la ruda con miel para la gripa. Eso lo tomé no hace mucho y con eso ya se quita el malestar. C. Paredes (Comunicación personal 13 de septiembre de 2023)

Ahora a continuación, va a encontrar las representaciones de las diferentes formas de uso que las mujeres participantes muy amablemente nos relataron.

⁶ MC: Doña María Cecilia

HUEVOS CON RUDA

BENEFICIOS:

Fortalece la matriz para cuando no se puede tener hijos o después de tenerlos.

RUDA CON LECHE

BENEFICIOS:

Sacarle frio al cuerpo y ayuda a la matriz a funcionar mejor y a que se recoja dentro del cuerpo después de haber tenido hijos.

1. Para ver el paso a paso de huevo con ruda y comino revisar el anexo 5.1 y las imágenes 62,63,64,65,66,67 y 68.
2. Para poder ver el paso a paso de cómo se realiza el “teteraito” que menciona Doña Lilia María y el procedimiento de ruda con leche revise la receta 5.5 y las imágenes 96,97,98,99,100,101,102,103 y 104
3. Para poder ver el paso a paso de huevo con ruda, revisar la receta 5.3 y las imágenes 79,80,81,82,83,84,85 y 86

AGUA DE RUDA PARA TOMAR

BENEFICIOS

Sirve para las enfermedades de la matriz

Ayuda a sacar el frío del cuerpo y a poner todo en su lugar

Sirve para cuando no baja el periodo

Como alternativa anticonceptiva (consultar con su médico)

Sirve para después de un parto a poner la matriz en su sitio

Ayuda a fortalecer la matriz cuando no se puede tener hijos

Con altas dosis es abortiva

Quita los parásitos y el dolor de estómago

Mejora la circulación sanguínea

Facilita los procesos digestivos

Y si se mezcla con miel sirve para quitar la gripa.

Paso a paso:

1. Vamos a tomar la taza que más nos guste y en la que disfrutemos tomar té o café y la llenamos de agua.
2. Luego tomamos 2 ramitas de ruda (la cual es la medida para la taza que está en la imagen) y las lavamos muy bien.
3. Ahora pasamos el agua de la taza que nos gusta a la jarra en la que vamos a preparar el agua de ruda y luego echamos dentro las dos ramitas.
4. Lo ponemos en el fuego y esperamos a que hierva
5. Luego de que ya haya hervido lo vamos a tapar y a dejar así por 5 minutos.
6. Luego utilizamos un colador para servir el agua sin dejar caer las ramitas.
7. Y listo, ya se tiene el agua de ruda.

Imagen 30. Lista la agüita de ruda para tomar.



Bogotá (2023). Autoría propia.

Para ver el paso a paso completo, revise el Anexo 3.1: Agua de ruda para tomar, ver imágenes 22,23,24,25,26,27,28, 29 y 30.

AGUA DE RUDA PARA BAÑARSE

BENEFICIOS

Sirve para darle calor al cuerpo y sacarle el frío
Quita los dolores menstruales y la abundancia de flujo
Ayuda con las alergias de la piel
Alivia dolores musculares
Les quita las pulgas a los perros.

Paso a paso:

1. Vamos a poner en una olla grande a hervir agua
2. Luego de que hierva, la vamos a dejar reposar un rato, pueden ser 5 minutos.
3. Después de ese tiempo, vamos a echar las hojas de la ruda a la olla y la tapamos.
4. Ahora dejamos que el agua se entibie para que pueda realizar el baño (Por favor tener cuidado con la temperatura del agua).
5. Listo, ya tiene el agua para bañarse.
 - En caso de que tenga problemas de piel, cuando ya esté tibia el agua, puede tomar las ramitas y ponerlas sobre el área afectada de 10 a 15 minutos.
 - Para dolores menstruales y problemas de matriz, cuando ya esté tibia el agua, podemos poner las ramitas alrededor del abdomen y del ombligo, luego masajeamos suavemente por 5 minutos y cubrimos con una tela que conserve el calor. Lo podemos dejar la cantidad de tiempo deseado.

Imagen 34. Ramitas de ruda



Bogotá (2023) autoría propia

Para ver el paso a paso completo, revise el Anexo 3.2: Agua de ruda para bañarse, ver imágenes 31,32,33,34 y 35

VAPORIZACIONES DE RUDA

BENEFICIOS

Ayuda con problemas respiratorios leves

Quita la gripa

Quita la tos

Paso a paso:

1. Vamos a poner a hervir agua en una olla.
2. Luego cuando esté a punto de hervir vamos a echar ramitas de ruda y si queremos, podemos agregar hojas de eucalipto
3. Después de que ya haya hervido, vamos a tapar la olla y la vamos a dejar allí por 10 minutos.
4. Luego cuando esté a punto de hervir vamos a echar ramitas de ruda y si queremos, podemos agregar hojas de eucalipto
5. Después de que ya haya hervido, vamos a tapar la olla y la vamos a dejar allí por 10 minutos.
6. Luego, con mucho cuidado, vamos a tomar la olla y la llevaremos al lugar donde queremos realizar las vaporizaciones.
7. En ese espacio vamos a destapar la olla, con mucho cuidado, y vamos a dejar que el vapor salga. No nos vamos a quedar muy cerca del vapor que sale, sino que lo vamos a respirar desde la otra esquina de la habitación y podemos hacerlo por el tiempo que creamos conveniente.

Imagen 39. Ramitas de ruda y eucalipto



Bogotá (2023) autoría propia

Para ver el paso a paso completo, revise el Anexo 3.3: Vaporizaciones con ruda, ver imágenes 36,37,38,39,40 y 41

RUDA EN EL OÍDO

BENEFICIOS

Quita el dolor de oído

Paso a paso:

1. Vamos a tomar la ruda fresca y buscaremos una de las pepitas amarillas que tiene
2. Luego tomaremos un poquito de algodón y envolveremos muy bien la pepita que seleccionamos
3. Ahora vamos a ponerla en el oído afectado, por favor revisar muy bien que la pepita no se vaya a caer del algodón.
4. Y listo, lo dejaremos la mayor cantidad de tiempo que sea posible

Imagen 44. Ya en el oído



Bogotá (2023) autoría propia

Para ver el paso a paso completo, revise el Anexo 3.4: Ruda en el oído, ver imágenes 42,43 y 44

4.2.4 La ruda y los procesos espirituales

*“En la casa en la que hay ruda, Dios la ayuda”
Adagio popular*

Bueno, aquí continuamos con otro apartado acerca de los usos de la ruda, esta sección es muy especial. Antes de empezar con toda la información y todo lo que tengo por contarle, quiero que tenga presente que aquí lo más importante es la fe. Aquí importa la intensidad con la que se realizan los distintos usos.

También quiero dejar la claridad de que cada uso que realice con la planta es bajo su consideración. Adicional, muchos de los usos que aquí se representan son en calidad de la investigación y no por usanzas propias.

Ahora sí, empecemos con esto...

Primero quisiera que habláramos de la espiritualidad, que pensáramos en cuales son nuestras creencias, que pensáramos qué está bien y qué está mal para nosotros. Estaría chévere que tomáramos en cuenta a qué punto podemos llegar si queremos cambiar una situación o si queremos tener el control sobre algo o alguien. Según (Fuentes, 2018)

Desde este enfoque se puede citar la definición de Ross (1995) concibiendo la espiritualidad sobre la base de tres aspectos primordiales: significado y propósito, la voluntad de vivir, y la fe en uno, en los demás o en Dios. Por lo tanto, la espiritualidad puede influenciar la recuperación física y mental, a través de una profunda comprensión del propósito o significado de la vida o por un deseo intenso de vivir.

Es por esto que se considera importante este apartado, la espiritualidad puede llegar a hacer muchas cosas dentro de lo material y lo corporal, si recordamos lo que hablamos anteriormente y lo que indicaba Sandra Pedraza, todo está relacionado con el cuerpo, no hay nada que sea incorpóreo, por lo tanto, es importante hablar acerca de la espiritualidad y las creencias, ya que en este apartado vamos a hablar acerca de esas cosas “poco creíbles” que

ha hecho la ruda en diferentes personas después de realizar una práctica donde se relaciona su cuerpo con el de la planta y donde sus creencias han interpelado su cuerpo.

Creo que es importante contarle que dentro de la información científica que busqué no encontré nada que comprobara que la ruda tiene efectos mágicos, tampoco encontré nada que comprobara que esta planta tiene efectos extraordinarios en las energías de las personas, pero solo desde lo científico, porque las mujeres que participaron de esta investigación tienen diferentes relatos y testimonios que nos comprueban que esta planta hace maravillas con nuestra energía, con nuestra aura y con el entorno.

(Ruano, 2010) indica que, junto a la publicación de los herbarios, coexiste un mundo oculto de magia, brujería y superstición (p. 4) y es que para nadie es un secreto que las plantas son usadas con distintas intenciones; todos sabemos que nuestros ancestros sabían mucho en cuanto a plantas y que estas eran usadas con distintos fines dentro de su cotidianidad. Adicional en la actualidad se tiene el dicho de “si existe lo bueno, también existe lo malo”, por lo tanto, en este caso vamos a hablar de cómo se ha usado la ruda con distintos propósitos.

Uno de los usos que más se menciona frente a la ruda es que quita las malas energías, los procedimientos varían de acuerdo con la persona, pero es un uso común. Según (Cromos, 2023)

Se dice que su principal beneficio es esotérico y que la planta es capaz de neutralizar las energías negativas. Según el astrólogo José Castillo, “muchos la tienen en casa para eliminar las “vibraciones de bajo astral” y que el ambiente se sienta armonizado”. Además, “es muy efectiva para neutralizar la mala energía de personas envidiosas, que nos quieren hacer daño, hablan mal de nosotros o para los vampiros energéticos” asegura el experto en esoterismo.

Es por esto por lo que diversas personas toman la decisión de sembrarla en sus casas o negocios, o de tenerlas en jarrones y así evitar la mala energía que personas mal intencionadas puedan dejar. También encontré que según (Cosmos, 2018)

Es una planta muy especial que ha tenido muchos usos desde la antigüedad y que posee muchas aplicaciones tanto terapéuticas como magia o brujería. El poder de las plantas es enorme, por medio de ellas se puede modificar los estados anímicos y

espirituales de las personas. [...] Esto es así porque las plantas son ayudantes de los seres humanos. Hay quien dice que están en la tierra para eso. Y que gustosas atienden las necesidades de los hombres, tanto en la alimentación como en menesteres más esotéricos ocultos. [...] En el siglo XVIII se ponían ramos de ruda en las salas de justicia con el fin de ahuyentar los gérmenes y parásitos de los reos, y durante un tiempo los ramos de ruda se usaban en iglesias para rociar el agua bendita. La ruda también era llamada la planta del perdón porque decían que quien la toma perdona las traiciones y los malos sentimientos. [...] Para los magos Celtas, la ruda era una verdadera defensa contra hechizos y trabajos maléficos, solían usarla para las bendiciones y la sanación de los enfermos, y ese mismo carácter sagrado tuvo para los egipcios, hebreos y caldeos, quienes afirmaban que la planta de ruda era un don de los dioses. En América, los indígenas agregaban esta hierba en sus gualichos de amor, trabajos o hechizos de amor. Aseguran a las enamoradas que con apenas poner unas pocas ramas a la luz de la luna y después de entregárselas a sus amados, conseguirán conquistar el corazón del ser querido.

Dentro de esto es notorio el poliuso de esta planta en los distintos tiempos, se ha usado en la religión, en las casas, para la magia, la hechicería, como algo bueno, como algo malo, por lo tanto, en esta investigación lo importante es mostrar todos los usos que son posibles con la ruda. También encontré que según (Hayde, 2023)

La ruda es un tipo de hierba medicinal [...] Sin embargo, debemos hacer especial énfasis en que también se ha catalogado como un símbolo de protección y renovación dentro del mundo esotérico y espiritual. Su presencia podrá ser perfecta para brindarnos una sensación de seguridad en nuestros hogares. Se cree también que en la Antigua Roma creían que protegía contra el mal de ojo; sin embargo, para los griegos esto no era lo mismo, puesto que para ellos era el remedio ideal para enfrentar las epidemias y combatir los dolores del cuerpo. Los celtas, por su parte, creían que le otorgaba un fuerte influjo sobre el amor, por lo que nunca podía faltar la ruda cuando de seducción se trataba.

Es por esto, por lo que a continuación voy a describirle algunos usos que encontré en distintas fuentes, luego va a encontrar los relatos y testimonios de las mujeres participantes y por último en este apartado, va a encontrar la guía de cómo realizar el paso a paso.

- **Hechizos de amor:**

Según (Lujan, 2023)

Los amarres de amor caseros son una práctica ancestral que ha existido en diversas culturas y religiones en todo el mundo. Sus orígenes se remontan a la antigua Grecia y Egipto, donde se realizaban rituales para invocar la ayuda de los dioses del amor y la fertilidad. En la Edad Media, los amarres de amor eran muy populares entre la nobleza europea y se realizaban para asegurar matrimonios estratégicos. Con el paso del tiempo, estas prácticas se fusionaron con la magia y el esoterismo de las culturas africanas y americanas. Esta mezcla de misticismo ha dado lugar a la variedad de rituales, técnicas y amarres de amor caseros y efectivos

Adicional en esta oportunidad quisiera que supiéramos qué es un hechizo de amor y en qué consiste. Según la misma autora:

El amarre de amor es un ritual esotérico que se utiliza para atraer a una persona específica y mantenerla cerca, para mantener a una pareja unida y para fortalecer los lazos de amor y afecto en una relación. En realidad, es una forma de manipulación energética que busca influir en la voluntad de otro. La mayoría de las personas que recurren a los amarres de amor casero lo hacen en un intento desesperado por recuperar a un amor o atraer a alguien que no les presta atención. Es importante destacar que, aunque se le llama «amarre de amor», prácticas similares no tiene nada que ver con la pareja y el romance. Así, puedes utilizar un amarre de amor para mejorar las relaciones con tu familia, compañeros, para mantener a tu pareja a su lado, evitar infidelidades o solucionar problemas de que hayan surgido en la relación.

HECHIZO 1: AMARRAR EL AMOR

Recursos:

Un ramillete de ruda fresca, una fotografía de la persona a quien queremos amarrar de manera sentimental (nuestro amante, novio, novia, novie, arroz en bajo) una cinta roja o rosada (nunca debe ser negra).

Paso a paso:

1. Tomamos el ramillete de ruda fresca y lo amarramos con la cinta.
2. Luego, vamos a poner la fotografía en el centro del ramillete y sostenemos el ramo con ambas manos mientras repetimos el nombre de nuestra pareja siete veces.
3. Colocamos el ramillete debajo de nuestra almohada durante siete noches seguidas, visualizando que es nuestra pareja quien vuelve a nuestra cama y todo el amor que queremos compartir con esa persona.
4. Al séptimo día, tomamos el ramo y lo enterramos cerca de nuestra casa. (Lujan, 2023)

HECHIZO 2: AMARRAR EL AMOR 2

Recursos:

Cinco hojitas de ruda, azafrán en polvo, aceite de almendras, una vela roja y una cinta color rojo.

Paso a paso:

1. Vamos a iniciar con el ritual haciendo un círculo con ayuda del azafrán en polvo de una circunferencia de unos 15 centímetros.
2. Ahora dentro de este círculo, vamos a encender la vela. La vamos a dejar en el centro.
3. Luego, vamos a realizar por dentro del primer círculo, otro círculo con el aceite de almendras, debemos hacerlo casi en el borde del primero.

4. Ahora, vamos a tomar una hoja de ruda y repetiremos lo siguiente: “*mutua cura*”; luego de esto, vamos a atarla con la cinta roja.
5. Luego, tomaremos las 4 hojas restantes de ruda y repetiremos las mismas palabras, lo haremos con claridad y confianza antes de atarla con seguridad a la cinta roja.
6. Para finalizar, colocaremos las 5 hojas atadas dentro del círculo y dejaremos que la vela se consuma por completo. Durante este tiempo, visualizaremos a la persona que deseamos amarrar con este hechizo y, cuando la vela se haya apagado, el ritual se dará por terminado y en 5 días dicha personas estará atado a tu ser por siempre. (Eterno, 2022)

HECHIZO 3: ATRAER EL AMOR

Recursos:

Un ramillete de ruda, una vela color rojo, un encendedor, una tacita, una foto nuestra, papel pergamino y un esfero.

Paso a paso:

1. Tomamos el papel pergamino y escribimos con claridad las siguientes palabras: “*Amor perpetuo; amor constante; amor cercano*” cuando lo hayamos escrito, colocaremos el papel sobre una mesa y, encima del mismo, situaremos nuestra fotografía.
2. Ahora, cogeremos la tacita y la colocaremos sobre el papel y la fotografía, luego encenderemos la vela al lado de esto.
3. Para continuar, tomaremos el ramillete de ruda y encendemos la parte alta de la planta, ahora distribuiremos el humo por todo nuestro cuerpo. Hecho esto, la colocaremos sobre la tacita y dejaremos que se consuma todo el ramillete.
4. Cuando esto haya ocurrido, el ritual se dará por finalizado y solo tendremos que ocultar nuestra foto y el papel pergamino en esa posición en el interior de nuestro closet.
5. Tan solo 7 días después de haber realizado el ritual este se dará por concluido y podremos gozar de los beneficios de este hechizo. (Eterno, 2022)

HECHIZO 4:

ENFRENTAR LA INDIFERENCIA

Recursos:

Una bolsita de terciopelo, seda o tejida, hojitas de ruda y flores de lavanda.

Paso a paso:

1. En la bolsita vamos a poner las hojitas de ruda y las flores de lavanda
2. Una vez que esté lista, la vamos a poner debajo de nuestra almohada por 7 noches.
3. Cada vez que nos vayamos a dormir vamos a pensar en la persona que es indiferente y vamos a visualizar que estamos cerca de esa persona y en la tranquilidad que eso nos da.
4. Luego de que pasen las siete noches, vamos a guardar la bolista en nuestro cajón donde guardamos la ropa interior. (Clarín, 2023)

HECHIZO 5: MANTENER A TU PAREJA

Este amarre de amor solo debe ser preparado cuando el ejecutante está realmente enamorado de su pareja, dado que la fuerza del ritual proviene de los sentimientos sinceros y los deseos positivos.

Recursos:

hojas de ruda, azafrán en polvo, aceite de almendras, una vela roja, fósforos, un recipiente de cristal hondo, transparente y sin dibujos, una cuchara de madera, una cuchara pequeña (de madera si es posible), un vaso de vidrio sin dibujos, una taza de cerámica o porcelana de color blanco sin diseños ni dibujos, papel y una bolsa plástica negra u oscura.

Paso a paso:

1. Sobre una superficie plana, vamos a colocar el recipiente de cristal. Depositaremos las 5 hojas de ruda en el fondo de este y utilizamos el azafrán para cubrirlas en su totalidad (la especia en polvo debe ocultar por completo las hojas de la planta).
2. Con los fósforos encenderemos la vela de color rojo, mientras visualizamos a nuestra pareja y recitamos el siguiente conjuro: “Quedas amarrado a mí, no puedes mirar a otra, solo piensas en mí, yo soy tu vida y tu pasión, así sea”.
3. Ubicamos la vela de color rojo sobre la taza blanca, a un lado del recipiente de cristal con la ruda y el azafrán. Sin romper la visualización, tomamos la cuchara de madera y revolemos siete veces el contenido del envase, en el sentido de izquierda a derecha.
4. Cuando movamos las hojas de ruda y el azafrán en polvo con la cuchara de madera, pronunciamos el encantamiento: “Te amarro desde ahora, eres mío”. Ahora ponemos la taza de color blanco al lado del recipiente de cristal y la vela.
5. Ahora vamos a poner un poco de aceite de almendras en la taza. Con la cuchara de madera pequeña, recogemos 3 cucharaditas del preparado de ruda y azafrán en polvo y lo agregamos a la taza que contiene el aceite de almendras. (Procuremos que por lo menos una de las hojas de ruda forme parte de la mixtura con el aceite de almendras). Nuevamente, sujetamos la cuchara de madera (grande) y la usamos para remover la mezcla en la taza de color blanco.
6. En esta oportunidad, debemos revolver los ingredientes siete veces en sentido contrario, es decir, de derecha a izquierda. Simultáneamente, repetimos la frase: “Para siempre y por siempre eres mío (nombre de la pareja)”.
7. Para finalizar, tomamos dos gotas del preparado y las colocamos detrás de nuestras orejas como si se tratara de nuestro perfume favorito. Apagamos la vela, sin soplarla o humedecerla, empleando el vaso de vidrio como apagador. Es decir, lo ponemos al revés sobre la vela.
8. Tanto la vela como la mezcla restante deben ser envueltos en papel y guardados en el interior de una bolsa oscura para esconder su contenido. Ahora debemos depositarlo en la basura alejado de nuestras casas.
9. Es importante señalar que, en caso de no desecharse, los utensilios domésticos empleados para la preparación del hechizo (cucharas, recipientes, platos) tienen que lavarse y reservarse únicamente para fines rituales, por lo que no se deben guardar en el mismo lugar que la vajilla de uso diario. (Lafuente, 2023)

HECHIZO 6: FIDELIDAD

Recursos:

Un litro de agua, 10 hojitas de ruda hembra y 5 hojitas de ruda macho, azúcar, canela y miel.

Paso a paso:

Esto es lo que vamos a hacer, pero antes de, debemos tener presente que este hechizo se puede hacer cualquier día de la semana, pero si es un viernes, mejor, la idea es hacerlo durante el día, mientras haya sol.

1. En un litro de agua vamos a poner a hervir diez hojitas de ruda hembra y cinco hojitas de ruda macho.
2. Lo dejamos hervir, luego lo dejamos reposar y cuando esté tibio vamos a servir dos tazas de este té.
3. Le vamos a agregar un poquito azúcar, un poquito de canela y una cucharadita de miel.
4. Luego se lo vamos a dar a nuestra pareja, nosotros nos tomamos la otra taza mientras repetimos mentalmente “*Hierba mágica, hierba sagrada, otórgame la fidelidad de esta persona amada*”. (Nahuel, 2023)

En este caso por creencias propias, no voy a representar de manera fotográficas los anteriores hechizos o amarres.

Ahora sí, le voy a presentar los distintos relatos de las mujeres participantes y luego la representación de la forma de uso.

- **Relatos de la ruda, la buena suerte, la prosperidad y las buenas energías:**

Doña Lida:

A: ¿Y cuál es tu relación con las plantas aparte de que sea algo comercial?

L: También las tengo en la casa también las cuido igual que aquí, el día que esté trancada y no venda, también me hago un baño de yerbas.[...] En las hierbas amargas va la ruda, la abre caminos, la destrancadera, la verbena, la altamisa, la matricaria y esas sirven para hacer los primeros baños de limpieza, eso se hace para destrancar, después de que se hagan esos baños, se hace el baño con los siete dulces que lleva la hierba buena, limonaria, albaca, manzanilla, sígueme, mejorana, bueno son siete dulces y ya, ese es el baño de limpieza con amargas y dulces.

A: ¿Y con la ruda? ¿La gente viene y pregunta por la ruda en específico?

L: Sí, se usa mucho la ruda para baños, para sacar malas energías, para baño personal, para baño de negocios, de casas, para ventas, para negocios, la ruda la llevan mucho para poner en los floreros de los negocios

A: ¿Pero la gente después viene y le cuenta si sirve o no sirve?

L: Sí, a la gente sí le sirve porque la gente siempre la lleva, tengo una clienta que me dice que el día que no tenga ruda en el negocio a ella le va mal. Es que igual, todo se basa en la fe, todo lo mide la fe, [...], o sea hay de todo y todo lo hace la fe. (comunicación personal 16 de mayo de 2023)⁷

Doña María Yolanda:

M: Sí, tengo tres matas porque la ruda trae muchas energías y buenas.

A: ¿Y por qué tienes estas plantas?

M: Porque, o sea, con eso hacen muchos rituales y se hacen los jabones, yo incluso hago los jabones. Son muy buenos, abre caminos y es efectivo porque si yo lo he hecho, en luna llena, coge uno un vaso de agua y echa unas ramitas de ruda y las deja y en la madrugada se las toma, en la mañana. En ayunas se toma el vaso de agua con los gajitos y todo.

A: ¿Eso para qué es?

M: Eso es para sacar si de pronto le hicieron tomar algo o alguna cosa, se lo toma y le carga muchas energías a uno. Se utiliza también dejando un florero a la entrada de la casa o en la puerta, o se hace un manojo detrás de la puerta, se coloca, también es muy buena. Es que, sobándola, cargándola a la cartera, una hojita, todo eso le ayuda

⁷ L: Lida Riaño (Entrevistada)

mucho para abrir caminos o meter una hojita en el zapato, en la esquina de la pieza izquierda y eso aleja enemigos, envidias, o sea, mala racha, hay mucha gente muy maliciosa. [...] Lo único que sé es que la ruda no se puede, si vas a hacer un baño, no se puede echar a cocinar, a hervir, porque es una planta que eso viene desde los [...] ancestros, ellos la usaban para muchas cosas, sí, pero para cosas buenas. O sea, como que perdería las propiedades. Pierde las propiedades y queda malo, cocinar, ponerla a hervir, es malísimo. [...] Yo sí creo en eso porque yo lo he hecho y sí, le va muy bien a uno y hay personas que uno, o yo les he recomendado que lo hagan y sí, les abre muchos caminos. Eso le abre muchos caminos y cuando uno tiene como, sí, como dicen, que como que se le tranca todo, que todo le sale mal, todo, todo, entonces bañarse con la ruda, con el jabón de la ruda y eso es súper bueno, empieza a destrancar caminos, porque eso es envidia, es como malas energías que te mandan y ahí le acaban todo, y sí es muy bueno.

[...] Me he bañado y, sino que toca como días especiales, como día de luna llena, o sí, o sea, se escogen como los días que sean especiales para eso y sí, pero toca cocinar primero el agua, hervirla, que esté bien caliente y se echa la ruda y se tapa ahí para que suelte todas las energías que uno se va a bañar con ella. Y en la cama se coge como a juetazos la cama y eso lo ayuda a descansar súper bien, porque le saca todas las energías malas.

Una vez había un muchacho ya hace cinco años y que estaba súper mal, que le iba súper mal, [...] se bañó con ruda y le ha ido tan súper bien, dijo que, de ahí para acá, le ha ido tan bien, [...] empezó con uno, ya hoy en día son diez jabones que encarga, [...] porque le ha ido muy bien. (comunicación personal 03 de septiembre de 2023)⁸

Doña Lilia:

L: Me gusta tenerla, [La planta de ruda] porque dicen que da suerte.

A: ¿Y tú crees que sí?

L: Yo creo que sí

A: Y tú, ¿cómo usas la ruda?

⁸ M: María Yolanda (Entrevistada)

L: Eh, la cocino para bañarme.

A: ¿Y por qué?

L: Para la buena suerte.

A: ¿Y tú, sientes que te funciona?

L: Por lo menos en el cuerpo, me encanta yo descanso.

A: ¿crees en las energías que puede brindar la ruda?

L: Sí, claro.

A: ¿Por qué?

L: Porque trae buena suerte y porque le trae a uno buenos augurios. Suele pasar que uno hace un florero con hierbas dulces, por ejemplo, ruda, Yerbabuena, Sígame, manzanilla... Son las siete hierbas que se meten en un florero. Y se ponen en la mitad de la sala para la buena suerte. [...] No sé, alguien que tenga un negocio porque para eso se usa más que todo. Es que, si uno tiene un negocio y tiene una mata grande de ruda, entonces uno coloca una mata grande en toda la entrada ahí y eso le trae a uno buena suerte y sí sirve. Y aquí también tenemos mata de ruda. Es que como la gente por aquí es mañosa. Los vecinos por aquí son bien mañosos. Entonces le riegan a uno porquerías para que uno se vaya con el culo pa' atrás, pero la ruda nos protege. (comunicación personal 11 de septiembre de 2023)⁹

Lina María:

L: Es que la ruda sirve para alejar las malas energías

A: ¿Y si le ha funcionado, si le ha quitado las malas energías?

L: En el último tiempo, sí. Es que la planta tiene unos cositos dónde va a florecer. A veces tiene cuatro punticas, cuando tiene 5 o 6 punticas dicen que uno las arranque y las guarde en la billetera para atraer el dinero.

A: ¿Usted cree ¿100% en la ruda, o sea, cree de verdad que todo lo que me está diciendo funciona?

L: Jaja pues yo creo que sí

A: ¿y conoce más personas que la usen?

⁹ L: Lilia María Bernal (Entrevistada)

L: Sí, he visto en muchos locales. También la ponen, Yo la tengo en la casa, pero principalmente me la recomendaron fue en un local por medio de una conocida que tiene un local. Ella me dijo que ponerla ahí y todo con el mismo objetivo, que quite la mala energía y devuelva la envidia. Y es que si la pones en el local no va a faltar ni un solo día la venta. Es que la fe mueve montañas.

A: ¿Alguna vez usted se ha bañado con las hojas de la ruda? ¿O ha bañado a alguno de sus hijos?

L: Una vez bañe a mi hijo cuando era bebecito porque unos familiares, él estaba recién nacido, tendría por ahí unos 15 días, estaba muy, muy, muy bebé. Y mis familiares fueron a la casa y acababan de venir de un entierro. Y lo alzaron entonces, pues la muchacha, o sea la esposa del señor cuando se dio cuenta, pues me dijo, me dijo, Ay, o sea, que qué pena que no lo habían hecho intencionalmente, que eso era malo, pues por eso de que el hielo del muerto y todo eso que se le pega a los bebés y eso. Y pues. Pues no sé si en realidad se pasaría eso o qué, pero, pues ella me dijo que lo bañara con leche y con ruda y yo lo hice por 7 noches y lo bañé con leche y con ruda.

A: ¿y qué pasó después?

L: Pues yo cumplí y nunca se volvió flaco y feo, ni ha estado en peligro de muerte ni nada. Porque eso es lo que dicen que pasa cuando se les mete el hielo del muerto. Los pone feos y flacos y con peligro de que se van a morir. Y no sé si se le metió, pues funcionó. Y si no, pues lo previne. (comunicación personal 11 de septiembre de 2023)¹⁰

Doña Cristina:

A: ¿Y por qué tenía esta planta en su casa o en su jardín?

C: Porque es muy buena para las energías generalmente. Yo hice muchas veces baños y la mantenía entre floreros. Trato de tener en floreros esa mata. Es muy buena para las energías, para el ambiente, para todo porque huele rico. [...] Hace como siete u ocho años que tenía un negocio y normalmente siempre estaba en el

¹⁰ L: Lina María Vera (Entrevistada)

negocio. Nunca me faltaba.

A: ¿Para la prosperidad?

C: Sí señora, siempre aleja las malas energías, es que para cuando la gente ha querido hacerle daño a uno, sí ha servido mucho. Y para las ventas, para todo eso.

A: ¿Usted también conoce más personas que usen, así sea para diferentes métodos, pero que usen también esta planta?

C: Sí, la gente la utiliza muchísimo. En los locales se ve mucho y la gente la lleva mucho. Se la utilizan para muchas cosas. Yo he hecho los baños con hierbas, incluida esa. Y sí, funcionaba. O lo que pasa es que todo lo manejaba como la mente, ¿no? Y sí, yo decía que muy bien, me iba bien. Pues en las ventas la utilizaba mucho por eso, porque en las ventas sí se vendía bien. O sea, cada que la utilizaba le cogía como uno, como ese agujero de que sí se vendía. Era bueno y era por la ruda. (comunicación personal 13 de septiembre de 2023)¹¹

Doña María Cecilia:

MC: Yo la tengo en la entrada de la casa. Pues mi mamá y toda mi familia la usa para la buena energía de la casa.

MC: Sí. Con eso hay que bañarse a veces, por ejemplo, mi hijo cuando salió de la universidad no conseguía trabajo o le pagaban muy mal, entonces me contó que consiguió uno donde sí le pagaban bien, entonces le dije báñese con un poquito de ruda para que le salga ese trabajo y así fue, y le fue súper bien. Y si uno le tiene fe a la ruda, como que le va bien. Y él ahora ya, él consigue trabajo en bastantes cosas, en un colegio bueno que le pagan bueno y tiene otro negocio, entonces, ya no se ve sin plata y sin nada, yo no sé qué tiene la ruda, pero desde que se bañó con eso le fue muy bien.

MC: Limpiando en la casa, sí. Un día puse un poquito de canela y yo le he dicho a la gente y la gente también me ha dicho a mí, que trapear con ruda es bueno. Y siempre le dicen a uno y uno también dice, que trapeé con ruda y uno le echan un poquito de azúcar y pone a cocinar a hervir un poquito de agua y refriega la ruda, y

¹¹ C: Cristina paredes (Entrevistada)

listo y es buenísimo.

A: ¿sí? No sabía. Yo pensé que tocaba hervir la ruda en el agua, como cuando la gente se baña.

MC: Agua y se calienta el agua y refriega la ruda. Así se quede la ruda cruda, y la riega y bien, con un poquito de azúcar y de canela.

A: ¿y si quita las malas energías?

MC: Pues cuando todo está saliendo medio bien y hace cualquier cosa y no le sale bien, entonces la riego, trapeo y ya.

A: Voy a ver si lo hago en mi casa, porque ahorita hay mucha tensión, entonces eso puede que me ayude.

MC: Un poco de azúcar, un poquito de canela, refriega la ruda y lo riega por toda la casa y lo deja y después trapea, pero como trapeando de la puerta para adentro, no así como para afuera, sino que es a la puerta para adentro recogiendo todo. Y es buenísimo. Pues yo no sé casi cosas así, pero es bueno, como siempre han dicho mi mamá y las abuelas, hartas cosas pasan así en la vida.

MC: Todos tienen ruda, la señora de acá cerca tiene una mata. Yo no tengo sino una grande. Y tengo una amiga Judid, que ella dice que lo mejor es tenerla en la entrada para que le vaya uno bien. Y todo el mundo tiene ruda para que uno le vaya bien, y que ahí en la entrada, cuando uno pone una mata y la mantiene bien bonita, la poda, la pone bien bonita. Y además uno dice que también es bueno, hay un uso con las pepitas, si le sale con cinco piquitos, la guarda la cartera y nunca va a estar sin plata. Pero es difícil de encontrar. Es que todas las pepitas tienen cuatro piquitos y si encuentra uno de cinco, es buena suerte y lo puede llevar en la cartera.

(comunicación personal 17 de octubre de 2023)¹²

Doña Sandra:

[...] yo sé que la ruda tiene muchas otras funciones, la hay en aceite, la hay en jabón, lo hay también para quemar la planta, bueno hay tantas formas que se pueden utilizar botánicamente, y como usted está preguntando para las malas energías o

¹² MC: María Cecilia (Entrevistada)

para otras cosas, hay personas que creen en esto y otras que no, el jabón sí lo he utilizado y más que todo lo que utilizo es la planta, yo pongo a hervir agua, aplico la planta, permítame, pongo a hervir el agua, dejo reposar un ratito del agua, aplico la planta, tapo la olla, dejo reposar y si quiero que se vaya las malas energías o eso, ¡trun! destapo la tapa de la olla y empiezo a oler todo el apartamento a ruda, si la quiero para mí, para mi baño personal, entonces saco la planta, dejo enfriar o entibiarse y me juago normalmente, eso me ayuda bastante porque uno, como le expliqué sirve para limpiar el aura, le cambia una de las energías y bueno es muy buena, es una de las 7 hierbas amargas que se utilizan para las energías.
(comunicación personal 30 de septiembre de 2023)

Estos son los relatos que ellas muy amablemente nos brindaron, entonces a continuación va a encontrar las diferentes representaciones acerca de lo que ellas nos mencionaron.

BAÑO CON AGUA DE RUDA

BENEFICIOS:

Quita la mala suerte y abre los caminos. Recuerde que cuando realice el baño debe tener mucha fe, adicional debe pensar en el propósito con el cual se baña.

Para ver cómo hacer el agua para bañarse con ruda, revise el anexo 3.2: Agua de ruda para bañarse y revise las imágenes 31,32,33,34 y 35.

RUDA EN JARRÓN

BENEFICIOS:

Atrae buena suerte, llama clientes, bendice los negocios, ayuda a las ventas de las casas, aumenta las ventas, abre los caminos y atrae suerte si se tiene en la casa.

Paso a paso:

1. Se debe poner las ramitas de ruda que se compraron en un jarrón con agua para que duren más tiempo.

Imagen 45. Ruda en jarrón



Bogotá (2023) autoría propia

RUDA DETRÁS DE LA PUERTA

BENEFICIOS:

Quita las malas energías que puedan traer las distintas personas que entren a nuestra casa, neutraliza la envidia, el mal de ojo y las maldiciones de las personas que nos quieran lastimar, adicional nos aporta buena suerte y energía en el entorno.

Paso a paso:

1. Se debe poner un ramo de ruda y se debe amarrar en la parte de atrás de la puerta principal de nuestra casa.

Imagen 46. Ramitas de ruda atrás de la puerta



Bogotá (2023) autoría propia

RUDA PARA TRAPEAR

BENEFICIOS:

Quita las posibles malas energías y envidias que puedan existir dentro de los integrantes de la casa, quita las malas energías en general y aporta muy buena suerte y aura en el espacio.

Paso a paso:

1. Lo primero que vamos a realizar es el paso a paso del agua de ruda para bañarse que se encuentra en la página 47.
2. Luego vamos a agregarle un poquito de canela y se azúcar.
3. Y cuando esté tibia el agua, vamos a trapear la casa. Debe ser de afuera hacia adentro, como recogiendo todo, así como nos indicó Doña María Cecilia.

Imagen 49. Un poquito de canela



Bogotá (2023) autoría propia

Para ver cómo hacer el agua para trapear, revise el anexo 4.1: Agua de ruda para trapear y revise las imágenes 47,48 y 4

RUDA PARA LA ABUNDANCIA

BENEFICIOS:

Atrae el dinero a nuestras carteras y nos ayuda a siempre tener buena economía.

Paso a paso:

1. Vamos a comprar la ruda y vamos a buscar las pepitas que tengan entre 5 y 6 punticas. (Esto es muy difícil de encontrar) Entonces en este caso vamos a usar pepitas de la ruda, ya que también sirven.
2. Las vamos a poner dentro de nuestra cartera o billetera, las vamos a poner en el lugar donde guardemos el dinero.

Imagen 50. Ramitas de ruda en la billetera



Bogotá (2023) autoría propia

RUDA PARA ABRIR CAMINOS

BENEFICIOS:

Nos trae buena suerte y nos abre nuevos caminos o alternativas en nuestra vida diaria.

Paso a paso:

1. Vamos a tomar algunas de las ramitas de la ruda y las vamos a poner dentro del zapato que vayamos a usar ese día.

Imagen 51. Ramitas de ruda en el zapato



Bogotá (2023) autoría propia

RUDA PARA QUITAR ENEMIGOS

BENEFICIOS:

Hace que las personas que nos tienen envidia, que no nos quieren o se sienten nuestros enemigos, se alejen para siempre.

Paso a paso:

1. Vamos a poner la ruda en un jarrón con agua para que dure más tiempo y la vamos a poner en la esquina izquierda de nuestra habitación.

Imagen 52. Ramitas de ruda en la esquina izquierda



Bogotá (2023) autoría propia

RUDA PARA QUITAR LA BRUJERÍA

BENEFICIOS:

Hace que se elimine los brebajes o bebidas mal intencionadas que le hayan dado. Elimina la brujería que le hayan hecho y actúa como contra en esos casos.

Paso a paso:

1. Esto se debe realizar en una noche de luna llena.
2. Tomamos un vaso de agua y unas ramitas de ruda. Por favor las lavamos muy bien.
3. Luego echamos las ramitas dentro del vaso con agua.
4. Lo dejamos así toda la noche y la madrugada; y en la mañana nos tomamos el agua junto con las ramitas.

Imagen 55. Ramitas de ruda en el agua



Bogotá (2023) autoría propia

Para ver todo el proceso de cómo hacer el agua de ruda para quitar la brujería, revise el anexo 4.2: Para quitar la brujería y revise las imágenes 53,54,55 y 56.

RUDA PARA QUITAR EL FRÍO DE MUERTOS

BENEFICIOS:

Elimina el frío de muerto que se le haya podido prender a su bebé, o el frío de cementerio.

Paso a paso:

1. Lo primero que vamos a hacer es poner a hervir leche en una olla. (la suficiente leche como para bañar a nuestro bebé)
2. Luego de que ya esté hirviendo, vamos a tomar las ramas de ruda y las vamos a echar allí dentro.
3. Luego de que la ruda ya esté dentro de la olla la vamos a tapar y la vamos a dejar así que la mezcla esté tibia y podamos bañar a nuestro bebé.
4. Esto se debe realizar por 7 noches

Imagen 60. Esperando



Bogotá (2023) autoría propia

Para ver todo el proceso, revise el anexo 4.3: Ruda para quitar el frío de muertos y revise las imágenes 57,58,59 y 6

4.2.5. La ruda y las recetas culinarias

*Lejos de ser un exiliado en la cocina,
el sabor amargo ha ido ganando más peso no sólo en la alta cocina,
sino también en nuestras elaboraciones diarias.
Webedia Brand and Services (2016)*

Dentro de lo que ya le he contado acerca de la salud y los procesos espirituales, las recetas culinarias que son posibles con la ruda casi no han salido a flote, resulta que las mujeres a quien entrevisté me contaron algo sobre esto, pero es muy poco el conocimiento al respecto. En general se habla acerca del huevo con ruda, como ya lo mencioné, se consume con fines relacionados a la salud, pero poco se alude el huevo con ruda como receta culinaria “Mi suegra [...] cogía la ruda y la machacaba con el comino, ese entero, [...] ella preparaba eso y quedaba muy rico con el huevo tibio”. M. Mora (comunicación personal 03 de septiembre de 2023) Doña María Yolanda fue de las pocas participantes que lo mencionó como receta culinaria, adicional también me contó que, “Yo la he comido en papa criolla, la frita uno y le echamos la ruda y uy, queda súper deliciosa, es una comida que es, mejor dicho, lo mejor” y debido a esto, se realizó este apartado. Si doña María Yolanda la ha probado como receta culinaria es porque existen distintas formas de consumir esta planta y aquí vamos a hablar acerca de ello y de sus propiedades en la cocina.

Resulta que en la cocina por su sabor amargo funciona como especie, algo parecido a la mostaza, la cual aporta amargura a algunas preparaciones. No hay que olvidar que la ruda es tóxica en grandes cantidades, por lo cual, como especie no causa ningún daño. Se dice que “un plato queda bien equilibrado cuando tiene los cuatro sabores principales, dulce, salado, ácido y amargo” (Services, 2016, párr 16.) por lo tanto, la ruda es el elemento amargo para cualquier preparación.

Antes de empezar con las recetas, quiero contarle un poco acerca de la historia de la ruda en los platos. Como ya le conté con anterioridad, esta planta crece en áreas mediterráneas orientales y en algunas partes de Asia, por lo tanto, era muy usada en la cocina griega, principalmente en salsas, ensaladas y condimentos. Además, en Roma del siglo I el

hedonista Marco Gavio Apicio realizó una compilación de recetas que se realizaban en el imperio romano, un documento que llamó “De re coquinaria”. Según (Alegría, 2020):

De las 438 recetas que integran ‘De re coquinaria’, nada menos que el 15% están aromatizadas con ruda, lo que supone un salto desmesurado en una cocina ya de por sí muy perfumada y saborizada con enormes cantidades del omnipresente garum, puerro, vinagre, vinos generosos y miel, pimienta y otras hierbas y especias. Más de la mitad (51% de las que la incorporan), son salsas y en su mayoría para pescados y volátiles asados, generalmente asociando muchos otros aromas, comunes a la mayoría de las salsas. (párr 7)

SF) Adicional dentro de la información acerca de esta planta encontré que según (Natural,

Toda la planta [de ruda] despide un olor grave, fétido, característico, producido por la esencia que está contenida en todas sus partes. Tanto en las hojas como en los sépalos y pétalos, mirados al trasluz se observan las bolsitas de esencia como puntitos claros, translúcidos. El sabor es picante y amargo debido al aceite de las hojas. El sabor de las hojas es ligeramente amargo, caliente y acre, pero éste queda enmascarado por el intenso aroma que despide. (párr 2)

Actualmente casi no se utiliza en cocina, pero hace siglos sí que se empleaban las hojas de esta planta con mayor asiduidad. Hoy en día, su aroma es empleado en diferentes salsas o mezclas alcohólicas [...]. También se emplea mucho en Etiopía como saborizante del café y en la mezcla de especias nacional denominada berbere, y en algunos lugares de Italia para elaborar una salsa de tomate especial con olivas, alcaparras, mejorana, levístico y albahaca. (párr. 5)

Por ende, en este apartado se habla principalmente de aliños, salsas y ensaladas, pero sin dejar de lado las otras opciones que son posibles de realizar con esta planta, como lo son bebidas, almíbar y aceites.

También, dentro de esta investigación es importante mencionar los componentes de la planta y así entender qué la hace tan especial, en este caso para las preparaciones

alimenticias. (Semana, 2021) “Las hojas de ruda contienen flavonoides, cumarinas, taninos, aceite esencial o volátil, esteroides, alcaloides. No obstante, las sustancias químicas perjudiciales son alcaloide, glucósidos y taninos que se pueden encontrar en las flores, hojas y tallos”. (párr 5). De acuerdo con esto, se especificará de manera breve cada elemento de la planta y así contextualizar todos los beneficios salubres y alimenticios que tiene la misma.

Flavonoide: De acuerdo con (BBC, 2019)

Los flavonoides son un grupo diverso de fitonutrientes (químicos vegetales) que se encuentran en muchas frutas, verduras y especias, según lo define el sitio especializado LiveScience. Son en parte responsables de los intensos colores de las frutas y verduras y hay hasta 6.000 tipos de flavonoides.

En años recientes, los científicos han apuntado a varios tipos de flavonoides como factores en los beneficios a la salud de tener dietas ricas en frutas y vegetales. Al igual que otros fitonutrientes, los flavonoides son poderosos antioxidantes, con características antiinflamatorias que asisten al sistema inmunológico. (párr 2)

Cumarinas: (Quimica.es, SF) nos indica que:

Las cumarinas se consideran todo un grupo de metabolitos secundarios de las plantas fenólicas, que comparten la misma vía biosintética y esqueleto químico. En plantas, se encuentran en los tegumentos de las semillas, frutos, flores, raíces, hojas, y tallos, aunque la mayor concentración se encuentra en general en frutos y flores. [...] Su rol en las plantas parece ser de defensa, dándole propiedades de rechazo a la alimentación. [...] La mejor propiedad conocida de las cumarinas indirectamente demuestra su rol en la defensa de las plantas. La ingesta de cumarinas de plantas como el trébol puede causar hemorragias internas en mamíferos.

Taninos: Según (Inzunza y Grijalva, 2021)

Los taninos tienen funciones de defensa en las plantas, ya que poseen propiedades astringentes y anti nutritionales (que interfieren con la absorción de nutrientes),

como la capacidad de ligarse a las proteínas de la dieta, impidiendo su absorción, lo cual confiere a la planta protección contra herbívoros e insectos. Sin embargo, estas características también son de interés para los sectores de alimentos y de la salud; se ha reportado que, bajo dosis adecuadas de 1.5 a 2.5 gramos al día, los taninos presentan propiedades benéficas sin llegar a ser anti nutrimientales (Sharma *et al.*, 2019). Diferentes estudios atribuyen propiedades benéficas a los taninos, como su capacidad antioxidante, reducción del estrés oxidativo, prevención del envejecimiento celular, así como un factor anti proliferativo, reductor o con capacidad de cesar la multiplicación de células cancerígenas (Gomes de Melo *et al.*, 2010). Asimismo, se ha reportado que también tienen propiedades antiinflamatorias y ayudan a regular la expresión de ciertos genes (Nf-kb) relacionados con este proceso, por lo que evitan que se presenten otro tipo de daños en el organismo por la inflamación (Husain *et al.*, 2018). De igual forma, se ha asociado su gran capacidad para regular los niveles de glucosa al promover incremento en la captación de esta en la célula (Sharma *et al.*, 2019). (párr 2)

Aceite esencial o volátil: Conforme a (Toro y Londoño, SF)

Los aceites esenciales de plantas aromáticas poseen un fuerte potencial antimicrobiano y antioxidante, por lo que su uso como conservantes naturales satisface la demanda de los consumidores de alimentos seguros, sanos y nutritivos; debido a su gran potencial, pueden actuar contra los microorganismos patógenos que causan enfermedades en los consumidores y así mismo la vida útil de los alimentos se alargará y la calidad se mantendrá. Los aceites esenciales tienen una amplia variedad de compuestos químicos que actúan estableciendo relaciones de sinergismo para realizar las actividades antimicrobianas, antioxidantes, antifúngicas, antivirales, insecticidas, entre otras que los caracterizan. Estas sustancias pueden encontrarse y ser extraídas de diversas partes de la planta aromática, como en las flores, hojas, raíces, rizomas, frutas, semillas, madera, resinas, superficie de las hojas y cálices, variando significativamente en sus propiedades químicas. (párr 1)

Esteroles: En correspondencia con (FundaciónHipercolesterolemiaFamiliar, SF)

Los esteroides y estanoles vegetales también conocidos como fitoesteroides/fitoestanoles, son extractos naturales que se encuentran de forma natural en pequeñas cantidades en muchos alimentos naturales de nuestro día a día, tales como las frutas, verduras y hortalizas, aceites vegetales, nueces y cereales. Los fitoesteroides, tienen una estructura similar al colesterol, sin embargo, el organismo humano no puede absorberlos. De hecho, cuando estas sustancias son ingeridas en el contexto de una dieta normal, los fitoesteroides interfieren en la absorción del colesterol en el intestino humano, causando un descenso en las concentraciones de colesterol en sangre.

En numerosos estudios, en los que parte de la grasa de la dieta se ha sustituido por esteroides vegetales en una dosis de unos 2 gramos al día, se ha conseguido una reducción del colesterol LDL entre un 10 y un 15%. Por lo tanto, la ingestión de unos 2 gramos al día de esteroides vegetales con una dieta saludable puede ser un método eficaz para ayudar a disminuir las concentraciones elevadas de colesterol. Conviene recordar que los alimentos enriquecidos con esteroides o estanoles vegetales también aportan kilocalorías. Por lo tanto, para compensarlas es necesario restringirlas en otros alimentos. (párr 1)

Alcaloides: De acuerdo con (Sierra, et, al. 2022)

Estas sustancias son toxinas naturales producidas por el metabolismo secundario de algunas plantas como mecanismo de defensa frente a herbívoros e insectos. Aproximadamente 6 000 especies de plantas en todo el mundo pueden contener alcaloides pirrolizidínicos, lo que constituye el 3 % de todas las plantas con flores. [...] La ingesta de estas sustancias tóxicas provoca diversos grados de daño hepático y enfermedad veno-oclusiva, pudiendo dar lugar a cirrosis y fallo hepático. Además, su consumo prolongado (incluso a bajas dosis) puede tener efectos carcinogénicos y mutagénicos, ya que son capaces de inducir modificaciones en el ADN. Por este motivo, han sido clasificados como “posiblemente carcinógenos para el ser humano” por el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (IARC). (párr 1)

Glucósido: (Calvo, SF) y (Fuchs, 2023) Nos indican que:

Los glucósidos cianogénicos se encuentran en muchos vegetales, aunque no siempre en las partes comestibles. En el caso de la mandioca, la linamarina, y otros glucósidos en proporciones menores, se encuentran en la raíz, que es la principal parte comestible, lo que hace necesario un procesado específico para eliminar su toxicidad. (párr 3)

Los glucósidos de ácido cianhídrico (también conocidos como glucósidos cianogénicos) son componentes vegetales naturales que se encuentran en la linaza, las almendras, los huesos de albaricoque y la yuca, entre otros. Los glucósidos cianogénicos en sí mismos no tienen efectos nocivos en el cuerpo humano. (párr 1)

De acuerdo con esta información podemos ver que el consumir ruda trae beneficios a la salud alimentaria y al cuerpo, debido a que contiene una buena dosis de vitamina C, ayuda a la digestión, fortalece las arterias, protege las paredes capilares, estimula el apetito, contiene antioxidantes, entre otros.

Por lo tanto, a continuación, le voy a mostrar algunas recetas que hacen parte del consumo de la ruda. De acuerdo con la información encontrada, voy a realizar distintas recetas, algunas son basadas en las entrevistas realizadas a las mujeres participantes, otras son encontradas en internet y otras son de autoría propia, no le voy a mentir, después de leer acerca de todos los beneficios que aporta esta planta la quiero echar hasta en el jugo. Igual recuerde revisar el manual, allí encontrará otras recetas que le pueden interesar y el proceso de “Enrudarse” cada vez se complementa más.

Adicional no olvide que la ruda es tóxica, por lo tanto, hay que tener cuidado con esta planta y no consumirla en grandes cantidades. El objetivo de esta investigación es que disfrute la planta tanto como pueda, pero con cuidado. No quiero que el proceso de “Enrudamiento” termine en una situación poco deseable. Adicional, como le advertido anteriormente, si al usar la planta ve alguna reacción negativa, por favor evitar el consumo.

Dentro de estas recetas con ruda, también se encuentran presentes otros alimentos que hacen que las preparaciones sean más completas y nutritivas. A continuación, encontrará una tabla con los distintos alimentos y sus beneficios para la salud y el aporte en las recetas.

Tabla 2. Beneficios de consumir otros alimentos con ruda.

Alimento	Beneficios de consumirlo
Huevo:	Para empezar, debes saber que el huevo cocido no pierde prácticamente ninguna de sus propiedades e incluso hay estudios que aseguran que así son más saludables aún. Al tratarse de un alimento rico en proteínas y grasas buenas, ácidos mono y poliinsaturados, es ideal para una dieta healthy y muy recomendados para ganar masa muscular. Es óptimo para la quema de grasas, pues es saciante y reduce el apetito. Te ayuda a ganar músculo por sus proteínas de alto valor biológico, es fuente de vitaminas y ácido fólico, contiene hierro, fósforo, magnesio y potasio, la yema contiene luteína, que nos protege de la degeneración macular en los ojos, son también fuente de colina, indispensable para el buen funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso, la vitamina B2 o riboflavina favorece la formación de anticuerpos y de glóbulos rojos. También interviene en el mantenimiento de las mucosas y participa en los procesos de producción de energía. (Cabezas, 2023)
Comino:	Esta es una planta que se ha utilizado durante muchos años como un saborizante en las comidas y, por su peculiar olor, como un aromatizante natural. Sus propiedades son muy importantes para mejorar la salud de nuestro organismo: El consumo de comino nos aporta vitaminas como: magnesio, vitamina E, potasio, fósforo, calcio, hierro y vitamina A. Sus minerales ricos en hierro dan fuerza al sistema inmunológico, lo cual aumenta las defensas y ayuda a combatir enfermedades como la anemia ferropénica. Es un sedante natural que ayuda a disminuir el insomnio. Es un adelgazante natural y ayuda a mejorar la digestión, disminuyendo las flatulencias y reduciendo la inflamación abdominal. (Trevijano, SF)
Papa criolla:	La papa amarilla o criolla orgánica tiene propiedades nutricionales y beneficios saludables muy similares al resto de las papas. Es un tubérculo alto en carbohidratos, de ahí que se considere una excelente fuente de energía. También aporta fibra, minerales esenciales (hierro, calcio) y vitaminas (B6, C). Se ha identificado en las papas criollas altos contenidos de polifenoles, especialmente de ácido clorogénico, que ayudan a reducir la obesidad. antioxidante, potenciales beneficios para la salud que podrían reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cáncer, ejerciendo un papel protector. (Arcaika, SF)
Chocolate:	Muchos ensayos clínicos pequeños y a corto plazo en humanos han encontrado que el chocolate amargo o los suplementos o bebidas de cacao estandarizados pueden reducir modestamente la presión arterial y mejorar los niveles de colesterol en la sangre y la salud de los vasos sanguíneos en los adultos. Además, algunos estudios basados en la observación a mayor plazo han encontrado que quienes comen más cacao podrían tener un riesgo menor de sufrir ciertas enfermedades cardiovasculares. (Callahan, 2022)
Leche:	[...] de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), “la leche proporciona nutrientes esenciales y es una fuente importante de energía alimentaria, proteínas de alta calidad y grasas. La leche contribuye a consumir la cantidad necesaria de nutrientes --como calcio, magnesio, selenio, riboflavina, vitamina B12 y ácido pantoténico--, que se requieren para una buena salud. (Secretariadesalud, 2016)
Azúcar Morena:	El azúcar moreno tiene menos procesamiento y refinado que el blanco, por lo que mantiene mejor sus nutrientes, aunque las calorías son las mismas. La diferencia es que el moreno aporta vitaminas del grupo B, además de minerales como el calcio, magnesio, sodio y potasio, fundamentalmente. Por este motivo se considera más saludable. Es verdad que el azúcar blanco y el moreno están sometidos a procesos de refinamiento y son los dos, los que, por este motivo, pierden propiedades. Tras este proceso, el azúcar moreno presenta propiedades, pero son insignificantes para el beneficio en nuestro organismo, ya que la cantidad recomendada es mínima (las 5 cucharaditas). Estos azúcares

	(blanco y moreno) nos aportan calorías vacías, es decir, que engordan sin aportar nutrientes en la cantidad necesaria para que sean beneficiosos para la salud. (Palacios, 2022)
Limón:	El limón aporta una gran cantidad de vitamina C, potasio y cantidades menores de otras vitaminas y minerales. La vitamina C está implicada en la producción del colágeno. Además, tiene la propiedad de mejorar la cicatrización, y la función del sistema inmunitario. Su capacidad antioxidante ayuda a neutralizar sustancias cancerígenas como las nitrosaminas. Por otro lado, diversos estudios han mostrado que las personas con altas ingestas de vitamina C tienen un menor riesgo de desarrollar otras enfermedades crónicas como enfermedad cardiovascular, cataratas o enfermedades neurodegenerativas. La pulpa, también contiene ácidos orgánicos, fundamentalmente ácido cítrico y en menor cantidad málico (que se consideran responsables del sabor ácido de este alimento), acético y fórmico. Algunos estudios han indicado que estos ácidos potencian la acción de la vitamina C y poseen un notable efecto antiséptico. Existen también compuestos fenólicos como los ácidos cafeico y ferúlico, que son potentes antioxidantes e inhiben la actividad carcinogénica. También es buena fuente de fibra soluble como la pectina (que se encuentra principalmente en la capa blanca que hay debajo de la corteza), cuyas principales propiedades son la disminución del colesterol y la glucosa en sangre, y el desarrollo de la flora intestinal. (España, SF)
Queso campesino:	Al ser un derivado lácteo, el queso es una magnífica fuente de proteína de buena calidad y con alto valor biológico. Esto quiere decir, que es un alimento de fácil absorción y metabolización, que aporta los aminoácidos necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo humano en cualquier etapa de la vida. Diversos estudios e investigaciones científicas han concluido que el queso aporta proteína de alta calidad y minerales como el calcio y fósforo, además de vitaminas A y D, que son indispensables para asegurar el crecimiento en niños, mantener la salud ósea en adultos jóvenes y prevenir la osteoporosis en adultos mayores. (ElTiempo, 2021)

Elaboración propia

Ahora sí... A lo que vinimos:

DELICIAS DE LA SUEGRA

“Mi suegra [...] cogía la ruda y la machacaba con el comino, ese entero, [...] ella preparaba eso y quedaba muy rico con el huevo tibio”.

M. Mora (comunicación personal 03 de septiembre de 2023)

INGREDIENTES:

Hojitas frescas de ruda, comino, agua y sal

IMPLEMENTOS:

Tabla para picar, cuchillo, olla y una cuchara pequeña

Paso a paso:

1. Lo que vamos a hacer es lavar muy bien las hojitas de ruda en un colador, si no tiene colador, tranqui, puede usar cualquier cosa para lavarla o puede hacerlo simplemente con las manos, sin usar nada.
2. Vamos a tomar los huevos que vamos a consumir, en este caso voy a hacer dos porque solo estamos mi mamá y yo, y los vamos a poner en agua y en la estufa. Con un aproximado de 10 minutos de cocción está listo, pero si quiere dejarlo más tiempo está bien. Recuerde que el agua tiene que hervir bien.
3. Mientras los huevos están listos vamos a picar la ruda lo más pequeño que podamos. Yo sé que la receta es con comino en pepa, pero no encontré, entonces en este caso vamos a usar comino molido. Si usted sí encuentra en pepa, entonces en este momento puede ir machacando el comino.
4. Cuando el agua ya esté hirviendo, los vamos a dejar 5 minutos más en el agua y luego los sacamos, por favor hágalo con cuidado, no nos queremos quemar.
5. Cuando ya estén fríos los vamos a pelar con cuidado y le vamos a aplicar la mezcla de comino y ruda al gusto. Si quiere también le podemos agregar sal. Y, por último, disfrute mucho la receta de Doña María Yolanda.

Imagen 68. Listo para comer



Bogotá (2023) autoría propia

Para ver todo el proceso de cómo hacer esta receta, revise el anexo 5.1 Las delicias de la suegra y revise las imágenes 62,63,64,65,66,67 y 68.

MEJOR DICHO, LO MEJOR

“Yo la he comido en papa criolla, la frita uno y le echamos la ruda y ¡uy!,
queda súper deliciosa, es una comida que es,
mejor dicho, lo mejor”

M. Mora (comunicación personal 03 de septiembre de 2023)

INGREDIENTES:

Hojitas frescas de ruda, comino, agua y sal

IMPLEMENTOS:

Tabla para picar, cuchillo, olla y una cuchara pequeña

Paso a paso:

1. Bueno, vamos a empezar con las papas. Por favor mida cuantas va a preparar y lávelas muy bien.
2. Ahora las vamos a poner en una olla con agua y un poquito de sal. Las vamos a poner en la estufa a fuego medio durante aproximadamente 25 minutos, la idea es cocinarlas antes de ponerlas en el aceite porque no nos las vamos a comer crudas, eso probablemente causaría muchos problemas en el cuerpo, es que de hecho según (Toribio, 2023) “Algunos de los síntomas de intoxicaciones por solanina, [componente de la papa cruda] son: Desajustes neurológicos y gastrointestinales como: malestar estomacal y digestivo, vómitos, diarreas, náuseas, dolor de cabeza,

vértigos, escozor de garganta y demás reacciones alérgicas”.
(párr 2), por lo tanto, no las vaya a consumir crudas.

3. Mientras las papas se están cocinando, vamos a tomar unas hojitas de ruda fresca y las vamos a picar, sobre la tabla de picar, lo más pequeño que podamos con el cuchillo.
4. Después de que las papas estén cocinadas, las vamos a sacar del agua y las vamos a escurrir y a secar bien, recordemos que el agua y el aceite no van, entonces si es posible con una toalla de cocina las podemos secar.
5. Luego de que estén secas las vamos a echar en el aceite a temperatura media y las vamos a freír durante 5 minutos aproximadamente, igual las vamos revisando hasta que estén doradas.
6. Cuando ya estén doradas las vamos a sacar del aceite y las vamos a poner sobre un papel absorbente para quitarles el exceso de aceite.
7. Ahora las vamos a poner sobre el plato en el que las vamos a consumir y le vamos a echar por encima la ruda que picamos muy chiquito y si queremos le podemos poner también sal.
8. Y el último paso es disfrutar nuevamente la receta de Doña María Yolanda.

Imagen 78. Y listo



Bogotá (2023) autoría propia

Para ver todo el proceso de cómo hacer esta receta, revise el anexo 5.2 Mejor dicho, lo mejor y revise las imágenes 69,70,71,72,73,74,75,76,77 y 78.

COMO COMEN LAS VIEJITAS

“La ruda, bueno, la mayoría de gente adulta como las viejitas la comen con huevo tibio, la espichan bien, la echan en el huevo tibio y se la comen, entonces pues la forma en que se la comen es así”.

L. Riaño (comunicación personal 16 de mayo de 2023)

INGREDIENTES:

Hojitas frescas de ruda, dos huevos, agua y sal

IMPLEMENTOS:

Tabla para picar, cuchillo, olla y una cuchara pequeña

Paso a paso:

1. Lo primero que vamos a hacer es tomar la ruda y ponerla sobre la tabla para picar y luego elegir los huevos que se van a preparar, en este caso son solo 2.
2. Vamos a poner los huevos en una olla con agua, los vamos a poner con el agua a mitad de los huevos más o menos y los vamos a poner a hervir.
3. Mientras los huevos están en el agua vamos a lavar la ruda en un colador, por favor lavarla lo mejor que pueda, no sabemos qué mugre pueda tener, así que lo mejor es lavarla con bastante agua.
4. Vamos a poner la ruda sobre la tabla para picar y vamos a picarla con el cuchillo lo más pequeña que podamos.
5. Luego de que los huevos estén hirviendo en el agua, los vamos a dejar 3 minutos más.

Imagen 86. Quedó hecho



*Imagen 86. Quedó hecho
Bogotá (2023) autoría propia*

6. Después de que los huevos se enfríen un poco, por favor pélelos y agréguele la ruda que picamos y sal al gusto.
7. Y, por último, pero no menos importante, disfrutemos de lo que comen las viejitas.

Para ver todo el proceso de cómo hacer esta receta, revise el anexo 5.3 Como comen las viejitas y revise las imágenes 79,80,81,82,83,84,85 y 86.

LIMPIEZA Y PROTECCIÓN

“Se trata de una bebida que las mujeres usan como reconstituyente (por el chocolate) y también por su efecto limpiador y protector (cualidades de la ruda)”.

(Taosilvestre, SF)

INGREDIENTES:

Hojitas frescas de ruda, 1 pastilla de chocolate y agua

IMPLEMENTOS:

Un mug chocolatero que le guste y una jarra

Paso a paso:

1. Lo primero que vamos a hacer es tomar una ramita de ruda y media pastilla de chocolate, porque en este caso solo vamos a hacer una taza de chocolate. Entonces el chocolate depende de la marca que use y las instrucciones que este le dé para la preparación.
2. Vamos a tomar la taza de medida, la mía es el mug chocolatero de confianza, el de siempre.
3. El chocolate se debe hacer en agua, entonces echamos el agua que medimos en el mug

Imagen 95. Listo, chocolate con ruda



Bogotá (2023) autoría propia

- chocolatero de confianza en la jarra de preferencia.
4. Luego al mismo tiempo echaremos la ramita de ruda, por favor antes de echarla a la jarra, lave la ruda. Es muy importante quitarle la mugre con el que pueda estar y también vamos a echar la media pastilla de chocolate.
 5. Vamos a poner la jarra en la estufa y vamos a dejar que hierva.
 6. Luego de que ya haya hervido, lo dejamos 2 minutos más.
 7. Servimos en el mug chocolatero de confianza y disfrutamos de su efecto limpiador y protector.

Para ver todo el proceso de cómo hacer esta receta, revise el anexo 5.4 Limpieza y protección y revise las imágenes 87,88,89,90,91,92,93,94 y 95.

PARA TOMAR CON LECHE

“Sí, la uso en infusión para tomar con leche o con huevo tibio”
M. C. Herrera (comunicación personal 09 de septiembre de 2023)

INGREDIENTES:

Hojitas frescas de ruda y leche

IMPLEMENTOS:

Una taza para tomar café que le guste, una jarra y un colador

Paso a paso:

1. Cogemos la taza donde nos gusta tomar café y lo llenamos de leche, de cualquier tipo de leche está bien. En este caso estoy usando leche deslactosada.
2. Esa leche la pasamos a una jarra y la ponemos a hervir.
3. Mientras tenemos la leche en la estufa lo que vamos a hacer es tomar unas hojitas de ruda y las vamos a lavar muy bien.
4. Cuando la leche esté hirviendo le vamos a echar una ramita de ruda.
5. Luego de echar la ramita de ruda, vamos a pagar el fuego y vamos a tapar la jarra por 5 minutos.

6. Luego de esos 5 minutos vamos a utilizar nuestra taza de café y vamos a poner un colador para que la ramita de ruda no vaya a caer dentro de la taza.
7. Listo, ahora vamos a disfrutar de la infusión de ruda con leche que nos recomienda la señora María del Carmen Herrera.

Imagen 98. Ramitas de ruda



Bogotá (2023) autoría propia

Para ver todo el proceso de cómo hacer esta receta, revise el anexo 5.5 Para tomar con leche, y revise las imágenes 96,97,98,99,100,101,102,103 y 104.

ALMÍBAR CON QUESITO

“Al lograr equilibrar los sabores de la ruda, es fácil darse cuenta de que es un sabor adaptable”
(Beltran, 2020)

INGREDIENTES:

Hojitas frescas de ruda, azúcar, agua, limón y cuadritos de queso campesino

IMPLEMENTOS:

Un cuchillo, tabla para picar, una gramera si le es posible, una taza y una cuchara

Paso a paso:

1. Vamos a tomar 5g de ruda fresca. Si no tiene gramera, es más o menos un puñado grande de hojitas.
2. Vamos a tomar 30g de azúcar, en este caso use morena, pero puede usar cualquiera. Esos 30g son más o menos 3 cucharadas grandes.
3. Vamos a tomar 30ml de agua. Eso es más o menos 10 cucharadas de agua.
4. Vamos a tomar esos 30g de ruda, los vamos a lavar y a picar lo más pequeño que podamos, pero sin pasar muchas veces el cuchillo para no aumentar el sabor amargo.
5. Ahora en una olla vamos a poner el azúcar y el agua a hervir, debemos estar atentos porque hierve muy rápido.
6. Cuando ya esté hirviendo le vamos a echar la ruda que ya picamos.
7. Esperamos a que siga hirviendo y lo revolamos que no se pegue. Vamos viendo el color de la mezcla, cuando ya esté color caramelo y esté más espeso, lo sacamos del fuego.

Imagen 114. Sin ramitas de ruda



Bogotá (2023) autoría propia

8. Apenas lo sacamos del fuego lo pasamos a la taza en la cual vamos a dejar el almíbar y colamos las hojitas de ruda que puedan caer.
9. Luego de que ya de que esté toda la mezcla en el recipiente le vamos a echar unas gotas de limón. La cantidad depende del gusto de cada persona.
10. Ya con la mezcla lista, vamos a tomar los cuadritos de queso campesino y los vamos a cubrir con el almíbar. Ahora por favor disfrute de una mezcla dulce y amarga.

Para ver todo el proceso de cómo hacer esta receta, revise el anexo 5.6 Almíbar con quesito, y revise las imágenes 105,106,107,108,109,110,111,112,113,114,115,116 y 117.

ENSALADITA CON RUDA

“Entre más ruda en la ensalada, mejor”
Alejandra 2023

INGREDIENTES:

Hojitas frescas de ruda, lechuga, tomates, atún, maíz, aguacate, perejil y pepino cohombro

IMPLEMENTOS:

Un cuchillo, tabla para picar, diferentes tazas.

Paso a paso:

1. Lo primero que vamos a hacer es a tomar la lechuga y lavarla muy bien. Recordemos que ella se lava primero con agua y luego se pone en un recipiente con agua, limón y sal.
2. Ahora lo que vamos a hacer es a tomar los tomates después de lavados y picarlos en cuadritos. Vamos a hacer lo mismo con el pepino cohombro
3. Ahora vamos a tomar el aguacate y lo vamos a poner todo en un recipiente.
4. Ahora vamos a tomar el atún y el maíz y lo vamos a revolver.

5. En la tabla para picar, vamos a picar la ruda y el perejil lo más pequeño que podamos.
6. Ahora lo vamos a mezclar todo en un recipiente más grande. En este caso no mezclé la ruda y el perejil de una vez, pero también es posible.
7. Y listo, ya tiene una ensalada saludable con ruda.

Imagen 130. El todo



Bogotá (2023) autoría propia

Para ver todo el proceso de cómo hacer esta receta, revise el anexo 5.7 Ensalada con ruda, y revise las imágenes 118,119,120,121,122,123,124,125,126,127,128,129,130 y 131.

5. Conclusiones

Debo confesarle que lo primero que pensé después de terminar todo este trabajo, fue en el agradecimiento. Quiero agradecerle por leer hasta acá. Muchas gracias por continuar en el proceso de “Enrudarse”. Gracias por seguir prestándome su atención.

Bueno y continuamos, le cuento que realizar esta investigación no ha sido nada fácil, esto ha sido toda una experiencia y un viaje. Esto fue una travesía muy compleja porque me terminó atravesando de una manera que no esperaba, para ser honesta, no pensaba en agregar nada de mi vida en este trabajo, quería hablar de plantas y nuestra relación con ellas, pero nunca pensé que me iba a atravesar tanto todo lo que le mencioné con anterioridad.

Todo lo que usted leyó en estas páginas tiene algo de mí, de mi familia, de mi vivero, de las plantas, de la ruda, de todas las mujeres que participaron, tiene un poco de todas las personas que hicieron sus investigaciones que se citaron en este documento y tiene que ver con las personas que me rodean, porque ya que estamos hablando de esto, todas las mujeres que participaron en este trabajo de grado son las madres, las abuelas, las tías, las hermanas de alguien que me rodea en mi día a día, son la familia de amigos y amigas que muy amablemente permitieron que conociera un poco más de sus maravillosas mujeres, de hecho es que es tan grande la relación que existe entre todas, que también vincula a las personas y a los seres vivos que hacen posible que muchas de nosotras podamos comprar ruda en una tienda.

Y es que toda esta relación de personas y saberes aportó a hondar en las formas de mirar y de ver una planta en específico, ya que allí se ve las interacciones entre las creencias, lo visual, los relatos, las representaciones de la planta, las corporalidades, así como la historia y la memoria. Y es que dentro de todo lo que pude hablar con las mujeres participantes pude notar que existe una mirada particular en cuanto a la ruda, donde la planta es un cuerpo que existe y que tiene un lugar dentro de nuestra historia, nuestra memoria y nuestro diario vivir, es una planta que tiene vida y que actúa dentro de lo popular y la cotidianidad de todos nosotros y sobre todo de las mujeres participantes.

El poliuso que se le da a esta planta es una forma de acoger las diferentes formas de vida que otras personas tuvieron en el pasado y hoy en día se replican, es por esto por lo que también se realiza el manual ilustrado. Es una forma de mostrar saberes ancestrales basados en relatos de mujeres que están dentro de nuestra sociedad en la actualidad. Si lo pensamos bien, es una cadena de saberes, experiencias y sentires que se ha desarrollado durante mucho tiempo y hoy se recopila en forma de relatos y en un trabajo escrito para un trabajo de grado.

Dicho esto, le cuento que al crear el manual ilustrado pude ver que la investigación creación es latente, que sí es una forma de mostrar el proceso creativo y la conexión con toda la información que hallé durante todo el proceso de investigación y de creación. Fue una forma de juntar toda la información relacionada con la ruda de una manera creativa y útil para quienes quieran aprender más de este ser. Según (Minciencias, 2021)

No se trata de un manual con definiciones exhaustivas, sino de una primera aproximación a la Investigación + Creación, ya no como un problema particular de algunas disciplinas, sino como una forma de generación de conocimiento que puede ser pertinente para cualquier área del saber.

Por lo tanto, considero que la creación de este manual ilustrado puede aportar mucho al hacer diario de cualquier persona, y no solo eso, sino que es la forma de encontrar relación con la memoria de las mujeres que participaron y la memoria propia, también es una forma de darle más visibilidad a la concepción científica, mezclada con la investigación creación y la cotidianidad de cualquier persona; es una forma latente de demostrar los distintos usos que se han replicado durante la historia, de contar lo que vivieron las mujeres de nuestro pasado en relatos actuales acerca de una planta y mediado por una forma artística.

Además, el resaltar estas prácticas cotidianas de las mujeres que participaron en este trabajo de grado es una forma de relacionar la cultura visual, ya que las miradas e imágenes que tenemos de las plantas hacen parte de nuestra vida sin que seamos muy conscientes de ello. No somos conscientes de la historia y la práctica que está detrás de cada uso.

En las entrevistas que se generaron con las mujeres participantes tuve la oportunidad de hablar acerca de distintas cosas relacionadas a las artes visuales y cómo esta investigación era posible gracias a que ellas generaran esas prácticas donde relacionan sus saberes, sus

miradas, sus cuerpos y los relacionan con el cuerpo de una planta y allí entregan toda su disposición y fe tanto en la salud como en lo espiritual.

Encontrar la relación de las plantas y el arte no fue tan fácil, yo sé que, si mencionamos botánica y arte se podría pensar de una vez en la ilustración botánica y en la exploración corográfica de Mutis, pero esto va más allá de un dibujo o una ilustración de una planta, esto es una conexión real de personas con otro ser vivo que mantienen en sus casas.

Es la muestra de cómo existen relaciones que no pensamos mucho, sino que solo ocurren, es la muestra de que existen prácticas antiguas que aún ejercemos y que tal vez no somos tan conscientes de que es así, lo convertimos en una práctica cotidiana y ahora por medio de la cultura visual quise que esto se resaltara de diferentes maneras. Aparte con la información científica que encontré quería que las creencias de estas mujeres, aunque no lo necesitaban, solo con sus relatos y testimonios basta para creer en la magnificencia de la ruda, se dieran por ciertas. Quería que nadie dudara de las prácticas que ellas ejercen con su cuerpo y el cuerpo de un ser vegetal. La intención era que toda la información se complementara porque estoy segura de que ni Doña María Cecilia, ni Doña Lida, ni Doña Lilia, ni ninguna de ellas ha buscado la información que se encuentra aquí compilada, ellas creen en la planta porque alguien más les dijo que funcionaba, luego lo probaron y constataron que era cierto, que esa planta hace mucho por nosotros, que es una planta que sirve para todo.

Dentro de todo, consideré que la forma más acertada de relacionar la información para usted que es quien está leyendo esto, era por medio de la fotografía y por mi propia representación, no voy a negarle, cuando decidí que iba a tomar diferentes fotografías de los procesos nunca pensé en si tenía los utensilios para eso, solo me dije a mi misma, tengo cocina, eso es suficiente. Cuando llegué a elaborar la primera receta o el primer paso a paso, pensé en que debía comprar una olla nueva, otra tabla para picar, un cuchillo mejor, tal vez tazas de medida porque no tengo de esas en mi casa y luego pensé en las mujeres que me aportaron sus relatos con tanta sencillez y siendo tan ellas, que pensé en por qué tenía que comprar otras cosas, que lo mejor era mostrar las cosas tal cual las tenía, lo hice con el propósito de mostrar que las recetas y opciones que se encuentran en este trabajo las puede hacer cualquiera (debo decir que la gramera es la excepción y por suerte contaba con una en

mi casa) pero igual la idea era mostrar que todo se puede realizar con cosas normales y que cualquiera lo puede hacer.

También en el paso a paso de cada preparación sé que a veces es muy obvio o tiene advertencias también muy obvias, pero para mí son esenciales porque no sé cocinar y tal vez si alguien tampoco lo saber hacer, pues puede ser de utilidad.

El pensar en todas las recetas, en los procesos y en el paso a paso de cada cosa, me hizo reflexionar sobre la variedad de usos que tiene un solo cuerpo, sé que ya es explicito en la palabra poliuso, pero al hacer cada cosa, es decir, por medio de la experiencia del hacer, fui más consciente de todo lo que hace una sola planta; fue una conexión de espíritu, cuerpo y alma durante toda la elaboración de esta investigación creación.

Y es que el tomar la decisión de replicar todos lo usos no fue fácil, fue una forma de acercar más al lector, o sea, a usted, con el relato, la experiencia, la vida y la memoria de otras personas por medio de un compilado de imágenes y de descripciones que hacen que se pueda conformar un manual ilustrado. Al replicar lo que las mujeres participantes me indicaron, también fue una forma de vincularme con sus saberes, hacer parte de esta resistencia histórica implícita que hace que veamos el cuerpo de una planta como algo especial y místico, pero real.

Y es que tomar el registro de cada proceso tomó tiempo y ayuda, jamás lo hubiera logrado sola, la mayoría de las manos que se ven en las fotografías son de mi hermana Sofi, su ayuda fue imprescindible para todo lo que hubo que hacer y aunque no me lo esté preguntando, ella también probó todas las recetas conmigo e hizo todos los paso a paso conmigo y aunque no me lo crea, ella ya empezó el camino del “Enrudarse”.

Aunque se creyera que solo fue una forma de representar información, también fue una forma de exploración porque yo tampoco conocía de todos esos usos, ni las formas en los que se hacían, tampoco nunca había hecho el paso a paso de nada, por lo tanto, en la galería de mi celular existen como 10 fotos de cada paso, fue imposible no tomar diferentes fotos de una misma cosa, siempre con el miedo de que quedara mal o que la fotografía no sirviera.

Y para ser sincera, nunca quise que las fotos fueran las más profesionales, ni las mejores, mi intención siempre fue que se notara que es una persona principiante en la cocina quien estaba realizando todo el proceso, que se notara que no es la persona más experta quien está tomando todo el registro, porque las entrevistas no son perfectas, las fotos no son perfectas y el manual ilustrado tampoco lo es.

Es que el representar una práctica cotidiana no tiene que ser perfecto, porque en nuestro día a día no lo somos y eso es lo que nos cuentan esos relatos, practicas diarias de alguien más que ya lo hace porque así lo aprendió y sin pensar en si está bien hecho o no, sin pensar en si se ve bien o no. Para mí lo mas importante es que usted entendiera cada receta, cada proceso, cada paso a paso y sin la presión de que es algo perfecto y que, si en caso tal va a replicar algo de lo que está aquí, lo haga como lo haría cualquier persona, con lo que tiene en su casa y como salga, así sea con la olla y la tabla vieja. Lo importante es que sienta que soy una persona del común contándole las experiencias de otras personas del común acerca de una planta extraordinaria.

Y ya, por último, para despedirme quiero decirle gracias nuevamente y que mediante todo este proceso pude ver muchas cosas y espero que usted también. Es que encontré relación de una planta con nuestro cuerpo, con el cuerpo de los demás, con la historia, con la memoria, con los ancestros, con las mujeres y con la familia; aprendí de biología, de historia, de cocina, de brujería, de rituales, aprendí de mí misma y aprendí que dentro de las artes todo cuenta, todo vale, que las practicas que algunas veces tomamos como olvidadas o por invisibles, pueden llegar a crear toda una investigación. Espero usted también lo haya visto ¡Chao!

INTRUCCIONES FINALES

Si usted sabe o conoce de otros usos y tiene el deseo de compartirlos, estaría increíble que me escribiera al correo mapaivam@upn.edu.co, con todo el gusto del mundo podríamos conversar al respecto y me ayudaría mucho el saber de otras prácticas con esta maravillosa planta.

Otra instrucción es que por favor disfrute mucho de las plantas, no importa si no tiene ruda, disfrute tener otros seres en su entorno, hábleles y consiéntalas. Ellas se lo van a agradecer.

Y otra cosa antes de despedirnos... Muchas gracias por leer este trabajo de grado, espero le haya gustado y se haya sentido en confianza... Por favor use esta planta para cosas buenas, aprovéchela y agradézcale por todo lo increíble que hace... Esta vida no es fácil para nadie, hay cosas buenas y otras no tanto; y seres como la ruda están para ayudarnos dentro de todo lo complicado que es vivir. Si está pasando por un momento difícil de la vida, le acompaño con todo mi corazón y le recomiendo con toda mi alma que use la ruda y las plantas como un refugio para salir de todo lo espinoso que pueda estar pasando, y si usted no es quien está en esa situación, pero conoce a alguien que sí lo esté, cuénteles todo lo que vio aquí y compártale algo que usted considere que le pueda ayudar. La ruda está a mi beneficio, al suyo y al de cualquier persona que lo necesite y eso sí... No olvide siempre compartir el dato de que hay que agradecerle por todo lo que hace por nosotros.

Tampoco olvide la palabra “Enrudarse”, úsela cuantas veces sea necesario para que cada vez seamos más y más....

Chao y qué gracias... Bonito día o bonita noche... Bonita existencia.

6. Referencias

- Alegría, F. A. (2020). Amarga ruda, el condimento de Apicio. *Heraldo.es*
<https://www.heraldo.es/noticias/gastronomia/2020/05/20/amarga-ruda-condimento-apicio-1375733.html#:~:text=Es%20una%20planta%20de%20aspecto,intenso%20con%20tonalidad%20levemente%20azuladas.>
- Alonso, J. (2007). *Tratado de fitofarmacos y nutraceuticos*. Rosario
- APICVS, Gavio, M., & Artica, M. (1995). *De re coquinaria: gastronomía en la Antigua Roma Imperial*. San Sebastián
- Arcaika. (SF). *Papa Criolla Orgánica Lb - ARCAIKA ORGÁNICO*. https://arcaika.com/papa-criolla-organico-arcaika-1.html?__store=default#:~:text=Es%20un%20tub%C3%A9rculo%20alto%20en,ayudan%20a%20reducir%20la%20obesidad.
- Ballesteros, M., & Beltran, E. M. (2018). *¿Investigar creando? Una guía para la investigación creación - creación en la academia*. Bogotá: Universidad del Bosque.
- Barriga, M. L. (2020). *Investigación, interdisciplinariedad y educación artística*. Panamá: Universidad de Panamá.
- BBC. (14 de agosto de 2019). *Qué son los flavonoides, por qué son buenos y en qué alimentos los puedes encontrar*. BBC News Mundo: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-49347782>
- Beltran, S. (2020). *Ruda Culinaria*. Obtenido de Sabores amargos de manera correcta: <https://dsbeltran.wixsite.com/rudaculinaria>
- Breton, D. L. (1992). *La sociología del cuerpo*. Francia.
- Bush, L. M. (Marzo de 2023). *Infecciones por Staphylococcus aureus*. Manual MSD: <https://www.msmanuals.com/es/hogar/infecciones/infecciones-bacterianas-bacterias-grampositivas/infecciones-por-staphylococcus-aureus>
- Cabezas, R. (01 de Marzo de 2023). *Huevo cocido: los mejores trucos para cocinarlo, pelarlo, hacerlo al microondas y todos sus beneficios*. Men's Health: <https://www.menshealth.com/es/nutricion-dietetica/a34357356/huevo-cocido-tiempo-microondas-trucos/>
- Callahan, A. (21 de Julio de 2022). *The New York Times*. ¿El chocolate es bueno para la salud?: <https://www.nytimes.com/es/2022/07/21/espanol/chocolate-beneficios-salud.html#:~:text=Muchos%20ensayos%20cl%C3%ADnicos%20peque%C3%B1os%20y%20a,vasos%20sangu%C3%ADneos%20en%20los%20adultos.>
- Calvo, M. (SF). *Bioquímica de los alimentos*. Glucosidos Cianogenicos: <https://milksci.unizar.es/bioquimica/temas/toxico/glucosidoscn.html>

- Carmona, R. (19 de Octubre de 2021). ¿Es beneficioso cantarles a las plantas? *La Vanguardia*.
<https://www.lavanguardia.com/vivo/lifestyle/20211019/7797607/beneficioso-cantarles-plantas.html>.
- Castán, Y. (s.f.). *Introducción al método científico y sus etapas*. Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud: <https://claustrouniversitariodeorienteeu.mx/pedagogia-linea/introduccionalmetodocientificoysetapas.pdf>
- Catalá, J. (2005). *La imagen compleja. La fenomenología de las imágenes en la era de la cultura visual*. Bellaterra: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Chile. (SF). *Ruta graveolens L Ruda*. Chile: Monografía Oficial Instituto Salud Pública de Chile.
- Chile, I. S. (SF). *Ruta Graveolens L - RUDA*. Chile:
http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2007/fce.77s/doc/monografias/Ruta_graveolens.pdf.
- Clarín, R. (31 de Julio de 2023). Rituales con ruda para el dinero, el amor y la energía positiva. *El Clarín*, https://www.clarin.com/internacional/rituales-ruda-dinero-amor-energia-positiva_0_qCCJ4Ud49n.html.
- Cornejo, M., Mendoza, F., & Rojas, R. (2008). *La Investigación con Relatos de Vida: Pistas y Opciones del Diseño Metodológico*. Chile.
- Correa, P. M. (SF). *Amuleto del pirineo catalan*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Cosmos, S. d. (2018). El Poder Mágico de la Ruda. *El Poder Mágico de la Ruda*.
<https://www.youtube.com/watch?v=zUUSDiZLTNs&t=238s>.
- Cromos, R. (27 de junio de 2023). ¿Para qué sirve la ruda?, conoce 4 tips para eliminar las malas energías. *Revista Cromos*, <https://www.revistacromos.com.co/tarot-y-horoscopo/ruda-porque-es-la-mas-utilizada-para-eliminar-malas-energias/>
- * Cusquipoma, M. I. (2018). *Efecto Aantimicótico in vitro del aceite esencial de las hojas de Ruta graveolens (RUDA) SOBRE Candida albicans*. Trujillo - Peru: Universidad Católica de los Ángeles de Chimbote.
- Daza, S. L. (2009). *Investigación-creación un acercamiento a la investigación en las artes*. Institución universitaria Iberoamericana.
- *Delgadillo, L., Bañuelos, R., Delgadillo, O., Silva, M., & Gallegos, P. (2017). *Composición química y efecto antibacteriano in vitro de extractos de larrea tridentata, origanum vulgare, artemisa ludoviciana y ruta graveolens*. *Nova scientia* vol.9 no.19:
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-07052017000200273&script=sci_arttext
- Delgado, T., Beltran, E. M., Ballesteros, M., & Salcedo, J. p. (Enero de 2015). *La investigación-creación como escenario de convergencia entre modos de generación de conocimiento*. ResearchGate: https://www.researchgate.net/publication/305245170_La_investigacion-creacion_como_escenario_de_convergencia_entre_modos_de_generacion_de_conocimiento

- ElTiempo. (23 de Abril de 2021). *Queso campesino, fuente de proteínas y el favorito de los colombianos*. <https://www.eltiempo.com/contenido-comercial/queso-campesino-fuente-de-proteinas-y-el-favorito-de-los-colombianos-582792#:~:text=Diversos%20estudios%20e%20investigaciones%20cient%C3%ADficas,prev enir%20la%20osteoporosis%20en%20adultos>
- España, M. d. (SF). *Limón*. https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/limon_tcm30-102531.pdf
- Eterno, H. (2022). 3 Hechizos con Ruda para el Amor, Prosperidad y Más. *HechizosEternos.com*, <https://hechizoseternos.com/hechizos-con-ruda/>.
- Fernandez, J., González, B., & Moreno, T. (Junio de 2004). *Consideraciones acerca de la investigación en analogías*. Scielo.org: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-69612004000100004
- Fernandez, J., González, B., & Moreno, T. (Junio de 2004). *Consideraciones acerca de la investigación en analogías.org*: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-69612004000100004
- Forero, H. A. (2016). *DETRÁS DE LA RUDA: Un acercamiento a la transformación simbólica desde la finca, la plaza de*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- *Fuchs, D. K. (1 de Febrero de 2023). *GLUCÓSIDOS DE ÁCIDO CIANHÍDRICO EN ALIMENTOS*. Obtenido de Agrolab Group: <https://www.agrolab.com/es/actualidades/4351-blausaureglycoside-02-23-es.html>
- Fuentes, L. d. (2018). *La Religiosidad y la Espiritualidad ¿Son conceptos teóricos independientes?* Pontificia Universidad Católica Argentina: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/8870/1/religiosidad-espiritualidad-conceptos.pdf>.
- FundaciónHipercolesterolemiaFamiliar. (SF). *¿Qué son los esteroides y estanoles vegetales?* Obtenido de FundaciónHipercolesterolemiaFamiliar: <https://www.cholesterolfamiliar.org/habitos-de-vida-saludables/esteroides-vegetales/#:~:text=Los%20esteroides%20y%20estanoles%20vegetales%20tambi%C3%A9n%20conocidos%20como%20fitoesteroides%20fitoestanoles,aceites%20vegetales%20y%20cereales>.
- Hayde, M. (07 de agosto de 2023). ¿La RUDA aleja la mala energía? Estos son los atributos que le da el Feng Shui para tu casa. *Gastrolab*. <https://www.gastrolabweb.com/tips/2023/8/7/la-ruda-aleja-la-mala-energia-estos-son-los-atributos-que-le-da-el-feng-shui-para-tu-casa-39177.html>.
- Hundertwasser, F. (27 de Febrero de 1972). *YOUR WINDOW RIGHT - YOUR TREE DUTY*. [hundertwasser.com: https://hundertwasser.com/en/texts/dein_fensterrecht_-_deine_baumpflicht](https://hundertwasser.com/en/texts/dein_fensterrecht_-_deine_baumpflicht)

- Hurtado, F. (12 de diciembre de 2020). *Softgrade*. ¿Qué es y cómo hacer un manual de procedimientos?: <https://softgrade.mx/manual-de-procedimientos/#manual>
- *Inzunza, L. A., & Grijalva, E. P. (14 de Mayo de 2021). *Taninos: ¿antinutrientes o moléculas con potencial benéfico?* Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo: [https://www.ciad.mx/taninos-antinutrientes-o-moleculas-con-potencial-benefico/#:~:text=Algunos%20de%20los%20alimentos%20en,et%20al.%2C%202012\).](https://www.ciad.mx/taninos-antinutrientes-o-moleculas-con-potencial-benefico/#:~:text=Algunos%20de%20los%20alimentos%20en,et%20al.%2C%202012).)
- Lafuente, P. (15 de febrero de 2023). ¿Cómo hacer amarres de amor con ruda? *zamora Ya*. <https://zamora3punto0.com/como-hacer-amarres-de-amor-con-ruda/>.
- León, J. d. (SF). *Bacillus cereus*. Consejería de Sanidad: <https://www.saludcastillayleon.es/es/seguridadalimentaria/datos-claves-prevencion-riesgos-microbiologicos/intoxicaciones/bacillus-cereus#:~:text=Bacillus%20cereus%20es%20una%20bacteria,ocasiona%20diarrea%20y%20dolor%20abdominal.>
- López, F. (2002). *El análisis de contenido como método de investigación*. Revista de educación Universidad de Huelva.
- Lujan, E. (2023). 20 amarres de amor caseros y efectivos garantizados ¿Cómo hacer un amarre de amor? ¿Funcionan? *El Correo de Andalucía*. <https://elcorreoweb.es/informaciones/20-amarres-de-amor-caseros-y-efectivos-garantizados-como-hacer-un-amarre-de-amor-funcionan-FG8495502.>
- Mallimaci, F., & Giménez, V. (2006). *Estrategias de Investigación Cualitativa*. Barcelona: Gedisa.
- Martinez, M. (1998). *La Investigación Cualitativa Etnográfica en Educación. Manual Teórico-Práctico*. Mexico: Trillas.
- MedilinePlus. (SF). *Listeriosis*. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001380.htm>
- Medina, S. M. (2009). *PODERES DE LA MIMESIS IDENTIDAD Y CURACIÓN EN LA COMUNIDAD INDÍGENA MUISCA DE BOSA*. Bogotá: UNIVERSIDAD DE LOS ANDES.
- Minciencias. (2021). *INVESTIGACIÓN + CREACIÓN: DEFINICIONES Y REFLEXIONES*. Bogotá: MINISTERIO DE CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN.
- Mirzoeff, N. (1999). *una introducción a la Cultura Visual*. Barcelona: Paidós.
- Moleiro. (SF). *Tacuinum Sanitatis*. https://docs.moleiro.com/es_Tacuinum_Sanitatis_IX_06.pdf
- Nahuel, M. (06 de agosto de 2023). Hechizo de amor y fidelidad. <https://www.tiktok.com/@marcosnahuel.ok/video/7264109969749052677.>
- Natural, S. (SF). *RUDA*. Obtenido de Soria Natural Eficacia y Calidad: <https://www.sorianatural.es/enciclopedia-de-plantas/ruda#:~:text=El%20sabor%20es%20picante%20y,el%20intenso%20aroma%20que%20despide.>

- Palacios. (2022). *Curiosidades gastronómicas*. <https://www.palacios.es/para-ti/curiosidades-gastronomicas/diferencias-entre-el-azucar-blanco-y-el-azucar-moreno#:~:text=El%20az%C3%BAcar%20moreno%20tiene%20menos,%2C%20sodio%20y%20potasio%2C%20fundamentalmente.>
- Parray, S. A., Bhat, J. u., Ahmad, G., Jahan, N., Sofi, G., & Iqbal, S. M. (2012). Ruta graveolens: from Traditional System of Medicine to Modern Pharmacology: an Overview. *American Journal Of Pharmtech Research*, 241-243.
- Pedraza, Z. (Abril de 2017). La vida que somos: conversación con Zandra Pedraza. (C. A. Restrepo, Entrevistador)
- Pérez Porto, J. G. (Última actualización el 28 de enero de 2022). *Qué es, elementos, definición y concepto*. Definicion.de. : <https://definicion.de/vivero/>
- Porto, P. (28 de Enero de 2022). *Definición.de*. Vivero - Qué es, elementos, definición y concepto: <https://definicion.de/vivero/>
- Quilapán, P. (SF). *La ruda que todo lo cura*. <https://pulperiaquilapan.com/la-ruda-que-todo-lo-cura/>
- Quimica.es. (SF). *Cumarina*. Quimica.es: <https://www.quimica.es/enciclopedia/Cumarina.html>
- Rojas, J., Mender, T., Rojas, L., & Gulline, E. (2011 de Noviembre de 2011). *Estudio comparativo de la composición química y actividad antibacteriana del aceite esencial de Ruta graveolens L. recolectada en los estados Mérida y Miranda, Venezuela*. Avances en química: <https://www.redalyc.org/pdf/933/93321324005.pdf>
- Ruano, M. F. (2010). *HIERBAS, USOS, REZOS Y RITUALES*. Santiago de Cali.
- Rustrián, J. P. (2019). *Estudio etnobotánico de plantas medicinales de San Andrés Semetabaj, Sololá, Guatemala y determinación del efecto biocida de extractos acuosos, etanólicos y recetas tradicionales de ruda*. Guatemala: Universidad del Valle de Guatemala.
- Secretariadesalud. (13 de Enero de 2016). *Gobierno de Mexico*. Sabías que... la leche es un buen aliado de la salud: <https://www.gob.mx/salud/articulos/sabias-que-la-leche-es-un-buen-aliado-de-la-salud#:~:text=Contribuye%20a%20consumir%20la%20cantidad%20necesaria%20de%20nutrientes.&text=Sin%20embargo%2C%20de%20acuerdo%20a,de%20alta%20calidad%20y%20grasas.>
- Semana. (22 de junio de 2021). *Ruda: usos, beneficios y propiedades de la planta*. Revista Semana: <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/ruda-usos-beneficios-y-propiedades-de-la-planta/202123/>
- Services, W. B. (05 de Julio de 2016). *Directo al paladar*. Saber combinar bien sabores amargos puede hacer maravillas por tus platos: <https://www.directoalpaladar.com/n/saber-combinar-bien-sabores-amargos-puede-hacer-maravillas-por-tus-platos>
- Sierra, M. I., Navas, N. C., & Zarcero, S. M. (27 de Enero de 2022). *The Conversation*. ¿Qué son los alcaloides pirrolizidínicos y por qué deben preocuparnos?:

<https://theconversation.com/que-son-los-alcaloides-pirrolizidnicos-y-por-que-deben-preocuparnos-175126>

Summers, D. (1986). *Te Quiero* [Grabado por Hombres G]. España, Producciones Twins.

Taosilvestre. (SF). *Ánima Silvestre*. Recetario online de plantas medicinales:
<https://taosilvestre.com/project/chocolate-con-ruda/>

Toribio, C. (08 de Julio de 2023). *Papa cruda: ¿es peligroso consumirla cruda?, aquí te despejamos la duda*. Gastrolab: <https://www.gastrolabweb.com/saludable/2023/7/8/papa-cruda-es-peligroso-consumirla-cruda-aqui-te-despejamos-la-duda-38134.html>

Toro, V. C., & Londoño, L. M. (SF). *ACEITES ESENCIALES EN LA CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS*.

Trevijano. (SF). *Comino*. Trevijano:
<https://www.trevijano.com/ingredientes/comino/#:~:text=El%20consumo%20de%20comino%20nos,enfermedades%20como%20la%20anemia%20ferrop%C3%A9nica.>

Vargas, W. (1984). *El Jardinero* [Grabado por Wilfrido Vargas & Eddy Herrera]. Venezuela, El Jardinero. Role Discos C.A.

Rojas, M (SF) *La perspectiva semiótica para las investigaciones de la cultura artística: ¿metametodología, metodología y/o método? Ambigüedad enunciativa o conjunción holística*

7 ANEXOS

ANEXO 1: Mi VIVERO

Imagen 3. Tomates Cherry recién recolectados de nuestro VIVERO.



Bogotá (2023) Autoría propia.

Imagen 4. Nuestro cultivo de tomates Cherry



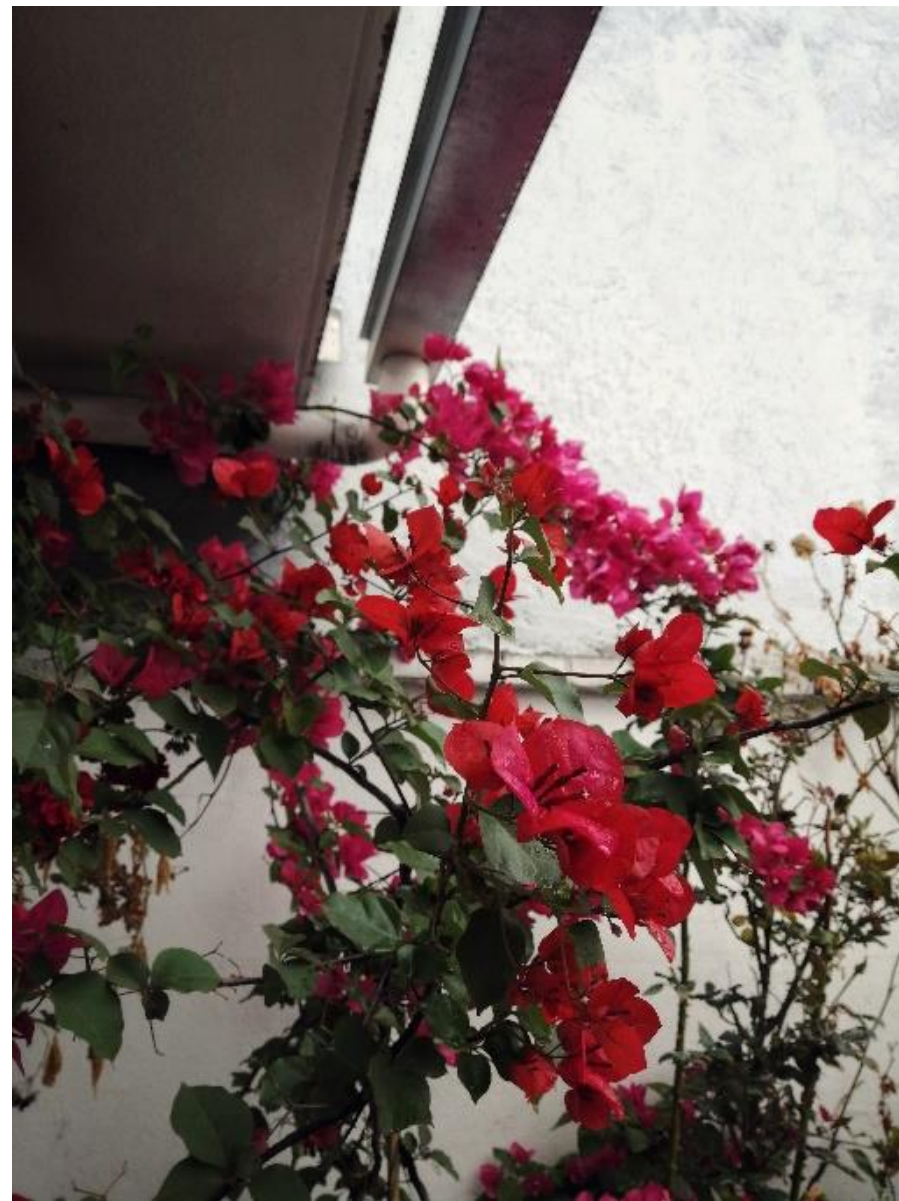
Bogotá (2023) Autoría propia.

Imagen 5. Florecita sorpresa en nuestro VIVero.



Bogotá (2023) Autoría propia.

Imagen 6. Bougainvillea Spectabilis en nuestro VIVero



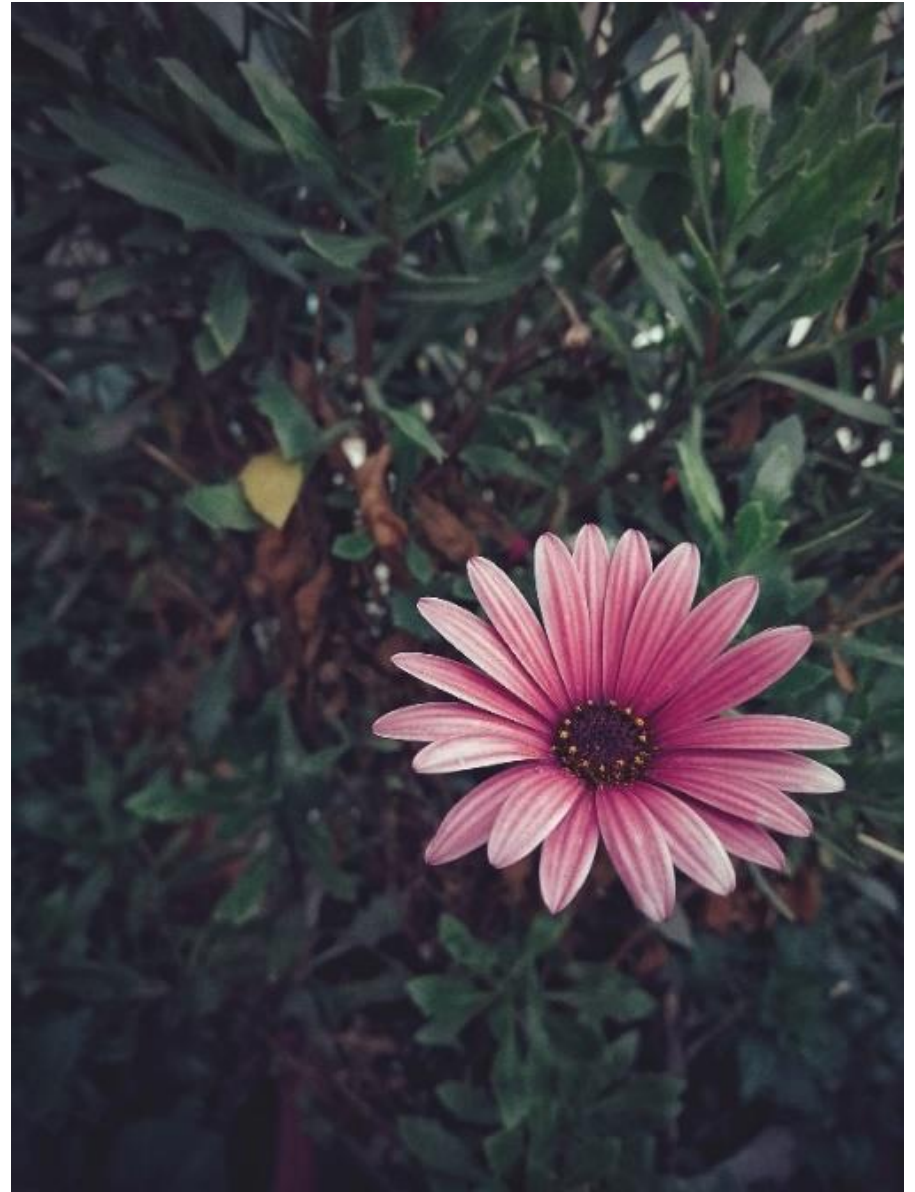
Bogotá (2023) Autoría propia.

Imagen 7. Caléndula Officinalis en nuestro VIVero.



Bogotá (2023) Autoría propia.

Imagen 8. Una margarita sorpresa en nuestro VIVero.



Bogotá (2023) Autoría propia.

ANEXO 2: Siembra de ruda en casa

Imagen 9. Lista para ir a su nuevo hogar.



Bogotá (2023). Autoría propia.

Imagen 10. Recién llegada a casa



Bogotá (2023). Autoría propia.

Imagen 11. Creando un vínculo.



Bogotá (2023). Autoría propia.

Imagen 12. Alistando el espacio para nuestra nueva amiga con tierra abonada



Bogotá (2023). Autoría propia.

Imagen 13. Acoplándolo un poquito mejor



Bogotá (2023). Autoría propia.

Imagen 14. Mejorando su nuevo hogar con más tierra abonada.



Bogotá (2023). Autoría propia.

Imagen 15. Acomodando a nuestra nueva amiga



Bogotá (2023). Autoría propia.

Imagen 16. Liberándola de ese plástico.



Bogotá (2023). Autoría propia.

Imagen 17. Dejándola libre en su nuevo espacio.



Bogotá (2023). Autoría propia.

Imagen 18. Más tierra abonada para darle más nutrientes a nuestra nueva amiga



Bogotá (2023). Autoría propia.

Imagen 19. Listo su nuevo hogar en nuestro VIVero.



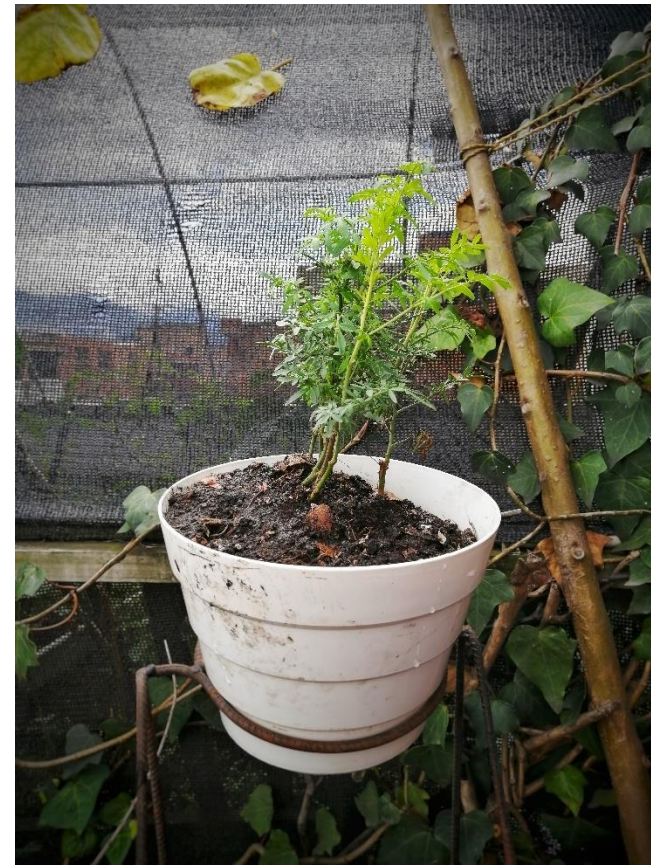
Bogotá (2023). Autoría propia.

Imagen 20. Un poquito de agua para nuestra nueva amiga, debe tener sed después de esa mudanza.



Bogotá (2023). Autoría propia.

Imagen 21. Nuestra nueva amiga ya está en instalada en su nuevo hogar.



Bogotá (2023). Autoría propia.

ANEXO 3: Ruda en la salud

3.1 Agua de ruda para tomar

Imagen 22. Agua



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 23. Ramitas de nuestra amiga ruda



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 24. Las ramitas en agua



Bogotá (2023) autoría propia

1. Vamos a tomar la taza que más nos guste y en la que disfrutemos tomar té o café y la llenamos de agua.
2. Luego tomamos 2 ramitas de ruda (la cual es la medida para la taza que está en la imagen) y las lavamos muy bien.

Imagen 25. En el fuego



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 26. Ramitas hirviendo



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 27. Esperando



Bogotá (2023) autoría propia

3. Ahora pasamos el agua de la taza que nos gusta a la jarra en la que vamos a preparar el agua de ruda y luego echamos dentro las dos ramitas.
4. Lo ponemos en el fuego y esperamos a que hierva

Imagen 28. Sirviendo



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 29. Ramitas de ruda



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 30. Lista la agüita de ruda para tomar

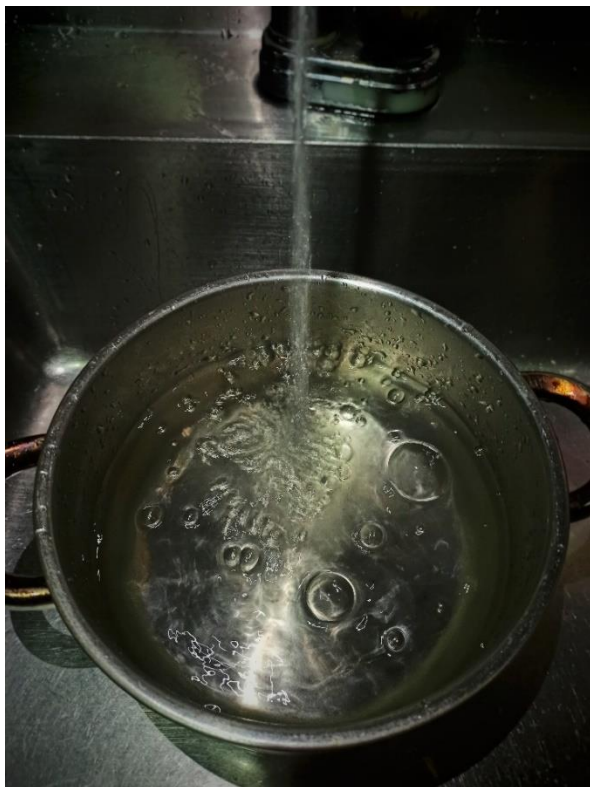


Bogotá (2023) autoría propia

5. Luego utilizamos un colador para servir el agua sin dejar caer las ramitas.
6. Y listo, ya se tiene el agua de ruda.

3.2 Agua de ruda para bañarse:

Imagen 31. Tomando el agua



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 32. En la estufa



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 33. Hirviendo



Bogotá (2023) autoría propia

1. Vamos a poner en una olla grande a hervir agua
2. Luego de que hierva, la vamos a dejar reposar un rato, pueden ser 5 minutos.

Imagen 34. Ramitas de ruda



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 35. Esperamos



Bogotá (2023) autoría propia

3. Después de ese tiempo, vamos a echar las hojas de la ruda a la olla y la tapamos.
 4. Ahora dejamos que el agua se entibie para que pueda realizar el baño (Por favor tener cuidado con la temperatura del agua).
 5. Listo, ya tiene el agua para bañarse.
- En caso de que tenga problemas de piel, cuando ya esté tibia el agua, puede tomar las ramitas y ponerlas sobre el área afectada de 10 a 15 minutos.
 - Para dolores menstruales y problemas de matriz, cuando ya esté tibia el agua, podemos poner las ramitas alrededor del abdomen y del ombligo, luego masajeamos suavemente por 5 minutos y cubrimos con una tela que conserve el calor. Lo podemos dejar la cantidad de tiempo deseado.

3.3 Vaporizaciones de ruda

Imagen 36. Preparando el agua



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 37. En la estufa



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 38. Hirviendo



Bogotá (2023) autoría propia

1. Vamos a poner a hervir agua en una olla.
2. Luego cuando esté a punto de hervir vamos a echar ramitas de ruda y si queremos, podemos agregar hojas de eucalipto
3. Después de que ya haya hervido, vamos a tapar la olla y la vamos a dejar allí por 10 minutos.
4. Luego cuando esté a punto de hervir vamos a echar ramitas de ruda y si queremos, podemos agregar hojas de eucalipto

Imagen 39. Ramitas de ruda y eucalipto



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 40. Esperando



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 41. Ya está



Bogotá (2023) autoría propia

5. Después de que ya haya hervido, vamos a tapar la olla y la vamos a dejar allí por 10 minutos.
6. Luego, con mucho cuidado, vamos a tomar la olla y la llevaremos al lugar donde queremos realizar las vaporizaciones.
7. En ese espacio vamos a destapar la olla, con mucho cuidado, y vamos a dejar que el vapor salga. No nos vamos a quedar muy cerca del vapor que sale, sino que lo vamos a respirar desde la otra esquina de la habitación y podemos hacerlo por el tiempo que creamos conveniente

3.4 Ruda en el oído

Imagen 42. Pepitas de ruda



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 43. Algodón



Bogotá (2023) autoría propia

1. Vamos a tomar la ruda fresca y buscaremos una de las pepitas amarillas que tiene
2. Luego tomaremos un poquito de algodón y envolveremos muy bien la pepita que seleccionamos

Imagen 44. Ya en el oído



Bogotá (2023) autoría propia

3. Ahora vamos a ponerla en el oído afectado, por favor revisar muy bien que la pepita no se vaya a caer del algodón.
4. Y listo, lo dejaremos la mayor cantidad de tiempo que sea posible

ANEXO 4: RUDA EN LA ESPIRITUALIDAD

4.1 Ruda para trapear

Imagen 47. Canela y azúcar



Bogotá (2023) autoría propia

1. Lo primero que vamos a realizar son las instrucciones del paso a paso número 2 de la salud en la pág. XXX
2. Luego vamos a agregarle un poquito de canela y se azúcar.

Imagen 48. En el fuego



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 49. Un poquito de canela



Bogotá (2023) autoría propia

3. Y cuando esté tibia el agua, vamos a trapear la casa. Debe ser de afuera hacia adentro, como recogiendo todo nos indicó Doña María Cecilia.

4.2 Ruda para quitar la brujería

Imagen 53. Vaso de agua



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 54. Ramitas de ruda



Bogotá (2023) autoría propia

1. Esto se debe realizar en una noche de luna llena.
2. Tomamos un vaso de agua y unas ramitas de ruda. Por favor las lavamos muy bien.

Imagen 55. Ramitas de ruda en el agua



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 56. Ramitas de ruda para la noche



Bogotá (2023) autoría propia

3. Luego echamos las ramitas dentro del vaso con agua.
4. Lo dejamos así toda la noche y la madrugada; y en la mañana nos tomamos el agua junto con las ramitas

4.3 Ruda para quitar el frío de muertos

Imagen 57. Leche para baño



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 58. Leche hirviendo



Bogotá (2023) autoría propia

1. Lo primero que vamos a hacer es poner a hervir leche en una olla. (la suficiente leche como para bañar a nuestro bebé)
2. Luego de que ya esté hirviendo, vamos a tomar las ramas de ruda y las vamos a echar allí dentro.

Imagen 59. Ramitas de ruda en leche



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 60. Esperando



Bogotá (2023) autoría propia

3. Luego de que la ruda ya esté dentro de la olla la vamos a tapar y la vamos a dejar así que la mezcla esté tibia y podamos bañar a nuestro bebé.
4. Esto se debe realizar por 7 noches.

ANEXO 5: RUDA EN LAS RECETAS CULINARIAS

5.1 Receta 1: Las delicias de la suegra

Imagen 62. Ramitas de ruda



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 63. Huevos listos



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 64. Huevos en el agua



Bogotá (2023) autoría propia

1. Lo que vamos a hacer es lavar muy bien las hojitas de ruda en un colador, si no tiene colador, tranqui, puede usar cualquier cosa para lavarla o puede hacerlo simplemente con las manos, sin usar nada.
2. Vamos a tomar los huevos que vamos a consumir, en este caso voy a hacer dos porque solo estamos mi mamá y yo, y los vamos a poner en agua y en la estufa. Con un aproximado de 10 minutos de cocción está listo, pero si quiere dejarlo más tiempo está bien. Recuerde que el agua tiene que hervir bien.

Imagen 65. Ruda picada



Bogotá (2023) autoría propia

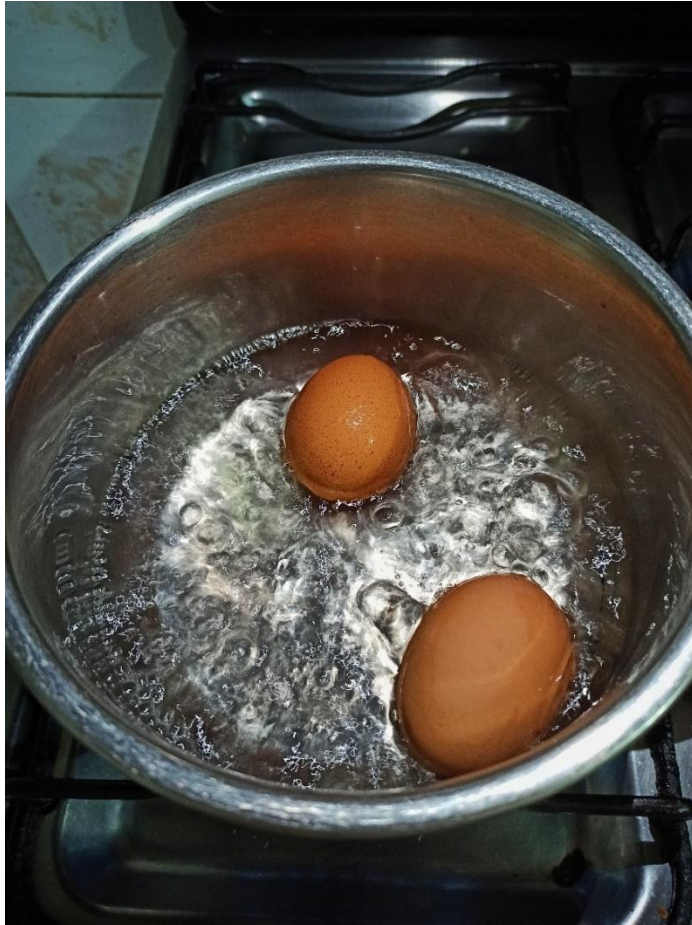
Imagen 66. Comino en polvo



Bogotá (2023) autoría propia

3. Mientras los huevos están listos vamos a picar la ruda lo más pequeño que podamos. Yo sé que la receta es con comino en pepa, pero no encontré, entonces en este caso vamos a usar comino molido. Si usted sí encuentra en pepa, entonces en este momento puede ir machacando el comino.

Imagen 67. Hirviendo



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 68. Listo para comer



Bogotá (2023) autoría propia

4. Cuando el agua ya esté hirviendo, los vamos a dejar 5 minutos más en el agua y luego los sacamos, por favor hágalo con cuidado, no nos queremos quemar.
5. Cuando ya estén fríos los vamos a pelar con cuidado y le vamos a aplicar la mezcla de comino y ruda al gusto. Si quiere también le podemos agregar sal. Y, por último, disfrute mucho la receta de Doña María Yolanda.

5.2 Receta 2: Mejor dicho, lo mejor

Imagen 69. Papitas criollas



Bogotá (2023) autoría propia

1. Bueno, vamos a empezar con las papas. Por favor mida cuantas va a preparar y lávelas muy bien.

Imagen 70. Cucharadita de aceite



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 71. Pizca de sal



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 72. Papas al agua



Bogotá (2023) autoría propia

2. Ahora las vamos a poner en una olla con agua y un poquito de sal. Las vamos a poner en la estufa a fuego medio durante aproximadamente 25 minutos, la idea es cocinarlas antes de ponerlas en el aceite porque no nos las vamos a comer crudas, eso probablemente causaría muchos problemas en el cuerpo, es que de hecho según (Toribio, 2023) “Algunos de los síntomas de intoxicaciones por solanina, [componente de la papa cruda] son: Desajustes neurológicos y gastrointestinales como: malestar estomacal y digestivo, vómitos, diarreas, náuseas, dolor de cabeza, vértigos, escozor de garganta y demás reacciones alérgicas”. (párr 2), por lo tanto, no las vaya a consumir crudas.

Imagen 73. Ramitas de ruda picadas



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 74. Papas cocinadas



Bogotá (2023) autoría propia

3. Mientras las papas se están cocinando, vamos a tomar unas hojitas de ruda fresca y las vamos a picar, sobre la tabla de picar, lo más pequeño que podamos con el cuchillo.
4. Después de que las papas estén cocinadas, las vamos a sacar del agua y las vamos a escurrir y a secar bien, recordemos que el agua y el aceite no van, entonces si es posible con una toalla de cocina las podemos secar.

Imagen 75. Papas en aceite



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 76. Fuera papas



Bogotá (2023) autoría propia

5. Luego de que estén secas las vamos a echar en el aceite a temperatura media y las vamos a freír durante 5 minutos aproximadamente, igual las vamos revisando hasta que estén doradas.
6. Cuando ya estén doradas las vamos a sacar del aceite y las vamos a poner sobre un papel absorbente para quitarles el exceso de aceite.

Imagen 77. Papas y ruda



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 78. Y listo



Bogotá (2023) autoría propia

7. Ahora las vamos a poner sobre el plato en el que las vamos a consumir y le vamos a echar por encima la ruda que picamos muy chiquito y si queremos le podemos poner también sal.
8. Y el último paso es disfrutar nuevamente la receta de Doña María Yolanda.

5.3 Receta 3: Como comen las viejitas

Imagen 79. Ramitas de ruda



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 80. Los elegidos



Bogotá (2023) autoría propia

1. Lo primero que vamos a hacer es tomar la ruda y ponerla sobre la tabla para picar y luego elegir los huevos que se van a preparar, en este caso son solo 2.
2. 2. Vamos a poner los huevos en una olla con agua, los vamos a poner con el agua a mitad de los huevos más o menos y los vamos a poner a hervir.

Imagen 81. En el fuego



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 82. Ramitas de ruda



Bogotá (2023) autoría propia

4. Mientras los huevos están en el agua vamos a lavar la ruda en un colador, por favor lavarla lo mejor que pueda, no sabemos qué mugre pueda tener, así que lo mejor es lavarla con bastante agua.

Imagen 83. Con el cuchillo



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 84. Ramitas de ruda picada



Bogotá (2023) autoría propia

5. Vamos a poner la ruda sobre la tabla para picar y vamos a picarla con el cuchillo lo más pequeña que podamos.

Imagen 85. Hirviendo



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 86. Quedó hecho



Bogotá (2023) autoría propia

6. Luego de que los huevos estén hirviendo en el agua, los vamos a dejar 3 minutos más.
7. Después de que los huevos se enfríen un poco, por favor pélelos y agréguele la ruda que picamos y sal al gusto.
8. Y, por último, pero no menos importante, disfrutemos de lo que comen las viejitas

5.4 Receta 4: Limpieza y protección

Imagen 87. Ramitas de ruda



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 88. Chocolate



Bogotá (2023) autoría propia

1. Lo primero que vamos a hacer es tomar una ramita de ruda y media pastilla de chocolate, porque en este caso solo vamos a hacer una taza de chocolate. Entonces el chocolate depende de la marca que use y las instrucciones que este le dé para la preparación.

Imagen 89. Un mug



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 90. Preparación



Bogotá (2023) autoría propia

2. Vamos a tomar la taza de medida, la mía es el mug chocolatero de confianza, el de siempre.
3. El chocolate se debe hacer en agua, entonces echamos el agua que medimos en el mug chocolatero de confianza en la jarra de preferencia

Imagen 91. Ramitas de ruda en la jarra



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 92. Chocolate en la jarra



Bogotá (2023) autoría propia

4. Luego al mismo tiempo echaremos la ramita de ruda, por favor antes de echarla a la jarra, lave la ruda. Es muy importante quitarle la mugre con el que pueda estar y también vamos a echar la media pastilla de chocolate.

Imagen 93. En el fuego



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 94. Ramitas de ruda en el chocolate



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 95. Listo, chocolate con ruda



Bogotá (2023) autoría propia

5. Vamos a poner la jarra en la estufa y vamos a dejar que hierva.
6. Luego de que ya haya hervido, lo dejamos 2 minutos más.
7. Servimos en el mug chocolatero de confianza y disfrutamos de su efecto limpiador y protector.

5.5 Receta 5: Para tomar con leche

Imagen 96. Leche



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 97. Leche en el fuego



Bogotá (2023) autoría propia

1. Cogemos la taza donde nos gusta tomar café y lo llenamos de leche, de cualquier tipo de leche está bien. En este caso estoy usando leche deslactosada.
2. Esa leche la pasamos a una jarra y la ponemos a hervir.

Imagen 98. Ramitas de ruda



Bogotá (2023) autoría propia

3. Mientras tenemos la leche en la estufa lo que vamos a hacer es tomar unas hojitas de ruda y las vamos a lavar muy bien.

Imagen 99. Hirviendo



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 100. Ramitas de ruda en leche



Bogotá (2023) autoría propia

4. Cuando la leche esté hirviendo le vamos a echar una ramita de ruda.
5. Luego de echar la ramita de ruda, vamos a pagar el fuego y vamos a tapar la jarra por 5 minutos.

Imagen 101. Esperando



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 102. Sirviendo



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 103. Sin ramitas de ruda



Bogotá (2023) autoría propia

6. Luego de esos 5 minutos vamos a utilizar nuestra taza de café y vamos a poner un colador para que la ramita de ruda no vaya a caer dentro de la taza.

Imagen 104. Listo, quedó hecho.



Bogotá (2023) autoría propia

7. Listo, ahora vamos a disfrutar de la infusión de ruda con leche que nos recomienda la señora María del Carmen Herrera.

5.6 Receta 6: Almíbar con queso

Imagen 105. 5g. de ramitas de ruda



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 106. 30g. de azúcar



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 107. 30ml de agua



Bogotá (2023) autoría propia

1. Vamos a tomar 5g de ruda fresca. Si no tiene gramera, es más o menos un puñado grande de hojitas.
2. Vamos a tomar 30g de azúcar, en este caso use morena, pero puede usar cualquiera. Esos 30g son más o menos 3 cucharadas grandes
3. Vamos a tomar 30ml de agua. Eso es más o menos 10 cucharadas de agua.

Imagen 108. Ramitas de ruda



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 109. Ramitas de ruda picadas y lavadas



Bogotá (2023) autoría propia

4. Vamos a tomar esos 30g de ruda, los vamos a lavar y a picar lo más pequeño que podamos, pero sin pasar muchas veces el cuchillo para no aumentar el sabor amargo.

Imagen 110. Azúcar en el fuego



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 111. Azúcar hirviendo



Bogotá (2023) autoría propia

5. Ahora en una olla vamos a poner el azúcar y el agua a hervir, debemos estar atentos porque hierve muy rápido.

Imagen 112. Ramitas de ruda con azúcar



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 113. Ramitas de ruda hirviendo



Bogotá (2023) autoría propia

6. Cuando ya esté hirviendo le vamos a echar la ruda que ya picamos.
7. Esperamos a que siga hirviendo y lo revolvemos con una cuchara con cuidado para que no se pegue. Vamos viendo el color de la mezcla, cuando ya esté color caramelo y esté más espeso, lo sacamos del fuego.

Imagen 114. Tamizando



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 114. Sin ramitas de ruda



Bogotá (2023) autoría propia

8. Apenas lo sacamos del fuego lo pasamos a la taza en la cual vamos a dejar el almíbar y colamos las hojitas de ruda que puedan caer.

Imagen 115. Un poquito de limón



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 116. Almíbar de ruda



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 117. Con quesito



Bogotá (2023) autoría propia

9. Luego de que ya de que esté toda la mezcla en el recipiente le vamos a echar unas gotas de limón. La cantidad depende del gusto de cada persona.
10. Ya con la mezcla lista, vamos a tomar los cuadritos de queso campesino y los vamos a cubrir con el almíbar. Ahora por favor disfrute de una mezcla dulce y amarga.

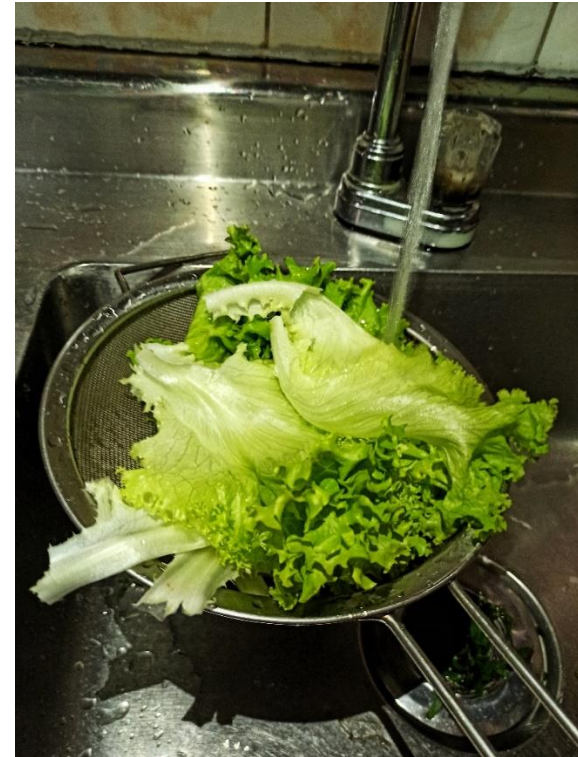
5.7 Receta 7: Ensaladita con ruda

Imagen 118. Lechuga



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 119. Lavándola



Bogotá (2023) autoría propia

1. Lo primero que vamos a hacer es a tomar la lechuga y lavarla muy bien. Recordemos que ella se lava primero con agua y luego se pone en un recipiente con agua, limón y sal.

Imagen 120. Tomates



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 121. Tomates picados



Bogotá (2023) autoría propia

2. Ahora lo que vamos a hacer es a tomar los tomates después de lavados y picarlos en cuadritos. Vamos a hacer lo mismo con el pepino cohombro

Imagen 122. Pepino cohombro



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 123. Pepino cohombro picado



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 124. Aguacate



Bogotá (2023) autoría propia

3. Ahora vamos a tomar el aguacate y lo vamos a poner todo en un recipiente.

Imagen 125. Atún



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 126. Maíz



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 127. Atún y maíz



Bogotá (2023) autoría propia

4. Ahora vamos a tomar el atún y el maíz y lo vamos a revolver.

Imagen 128. Ruda



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 129. Perejil



Bogotá (2023) autoría propia

5. En la tabla para picar, vamos a picar la ruda y el perejil lo más pequeño que podamos.

Imagen 130. El todo



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 131. El todo revuelto



Bogotá (2023) autoría propia

Imagen 132. Ensalada lista



Bogotá (2023) autoría propia

6. Ahora lo vamos a mezclar todo en un recipiente más grande. En este caso no mezclé la ruda y el perejil de una vez, pero también es posible.
7. Y listo, ya tiene una ensalada saludable con ruda.

ANEXO 6: ENTREVISTAS

Anexo 6.1: Entrevista a Lida Riaño- 16/05/2023

Alejandra: A

Lida: L

A: Hola, buenos días, hoy es 16 de mayo de 2023 y estoy aquí con

L: Lida Riaño

A: ¿Cuántos años tienes?

L: 35

A: ¿Hace cuanto que trabajas con plantas?

L: Hace, hace mucho rato, fue lo que nos dejó mi mamá, nos heredó mi mamá, hace más de 15 años.

A: ¿En dónde compras por lo general las plantas?

L: Todo eso se compra por lo general en tres plazas, pero en el mismo barrio, en la plaza e Paloquemao, en la plaza de Samper Mendoza y en una bodega que se compran las plantitas de flores y así para decorar.

A: ¿Y cuál es tu relación con las plantas aparte de que sea algo comercial?

L: También las tengo en la casa también las cuido igual que aquí, el día que esté trancada y no venda, también me hago un baño de yerbas,

A: ¿Y por lo general si no las vendes aquí te las llevas para tu casa?

L: No, aquí normalmente siempre se venden las yerbas a menos que de pronto se pudran porque a veces vienen mojadas entonces se pudren, lo que está seco se vende para sahumeros o para baños.

A: ¿Y las hierbas amargas y las hierbas dulces, cuales son de cada una?

L: Bueno, en las hierbas amargas va la ruda, la abre caminos, la destrancadera, la verbena, la altamisa, la matricaria y esas sirven para hacer los primeros baños de limpieza, eso se hace para destrancar, después de que se hagan esos baños, se hace el baño con los siete dulces que lleva la hierba buena, limonaria, albaca, manzanilla, sígueme, mejorana, bueno son siete dulces y ya, ese es el baño de limpieza con amargas y dulces.

A: ¿Y con la ruda? ¿La gente viene y pregunta por la ruda en específico?

L: Sí, se usa mucho la ruda para baños, para sacar malas energías, para baño personal, para baño de negocios, de casas, para ventas, para negocios, la ruda la llevan mucho para poner en los floreros de los negocios

A: ¿Pero la gente después viene y le cuenta si sirve o no sirve?

L: Sí, a la gente sí le sirve porque la gente siempre la lleva, tengo una clienta que me dice que el día que no tenga ruda en el negocio a ella le va mal

A: ¿Y con la hoja de la coca?

L: La hoja de marihuana

A: ¿De coca no vendes acá?

L: No

A: ¿No la preguntan?

L: No, no la preguntan, de pronto si la preguntaran si la traería por encargo, pero hojas de marihuana sí se vende el paquete, lo usan mucho para las articulaciones, esa se pone a macerar quince días en alcohol y eso lo frotan en las articulaciones donde haya dolor

A: ¿Y qué tipo de gente viene a comprar ese tipo de plantas?

L: Más que todo gente de edad, después de los 40 o 50

A: ¿Y la gente joven no viene a preguntar?

L: Pero maticas, pero en mata normal para trasplantar

(Entra una cliente a comprar \$2.000 de aromáticas)

A: ¿Y la ruda se puede utilizar en la comida o algo así? ¿O solo para baños?

L: La ruda, bueno, la mayoría de gente adulta como las viejitas la comen con huevo tibio, la espichan bien, la echan en el huevo tibio y se la comen, entonces pues la forma en que se la comen es así. También la llevan porque con eso se quitan las alergias de la piel, la gente pone a hervir el agua con las hojitas y luego se ponen las hojitas donde tengan la alergia y con eso se les quita.

A: ¿Y el tabaco? ¿Tú vendes la hoja, la planta del tabaco o lo vendes ya seco?

L: Si me la piden por encargo traemos la hoja, o ya vendo el tabaco ya hecho, ya armado, porque hay gente que lo usa para fumar porque hay gente que lee el tabaco, hay gente que lo lleva para hacer baños con tabaco.

A: ¿Como para la buena suerte y eso?

L: Exacto, para limpieza y para lo mismo

A: ¿Y si se vende hartito?

L: Muy de vez en cuando, ahorita los venezolanos son los que más llevan el tabaco

A: ¿Por qué será?

L: Pues porque ellos también les gusta mucho el leer y fumar el tabaco, son más que todo ellos, es muy raro el de aquí de Bogotá que lleve el tabaco, muy raro.

A: ¿Y los jabones que tienes ahí, como de ruda y eso funciona igual que bañarse con la planta?

L: Igual, todo se basa en la fe, todo lo mide la fe, hay de ruda, hay de llama clientes, hay de ven a mí, amor amor, o sea hay de todo y todo lo hace la fe y también se venden muy bien.

A: Muchas gracias, en serio muchas gracias.

Anexo 6.2: Entrevista a María Yolanda Mora– 03/11/2023

(María (M))

A: Buenas tardes, estoy acá con María Yolanda Mora, nos va a contar un poco sobre la ruda conforme a unas preguntas que le voy a ir realizando. Bueno, la primera pregunta es, ¿tienes ruda en tu casa?

M: Sí, tengo tres matas porque la ruda trae muchas energías y buenas.

A: ¿Hace cuánto la tienes?

M: Hace como dos años porque yo sembraba y no se daban, se morían. No me quería y ahorita ya está florecida, está muy bonita y ahí la tengo.

A: ¿Y por qué tienes estas plantas?

M: Porque, o sea, con eso hacen muchos rituales y se hacen los jabones, yo incluso hago los jabones. Son muy buenos, abre caminos y es efectivo porque si yo lo he hecho, en luna llena, coge uno un vaso de agua y echa unas ramitas de ruda y las deja y en la madrugada se las toma, en la mañana. En ayunas se toma el vaso de agua con los gajitos y todo.

A: ¿Eso para qué es?

M: Eso es para sacar si de pronto le hicieron tomar algo o alguna cosa, se lo toma y le carga muchas energías a uno.

A: ¿Te gusta la planta físicamente? ¿Cómo es?

M: Uy sí, me fascina la flor, todo el olor que bota porque bota un aroma súper deliciosa.

A: ¿Cómo usas esta planta? Ya me contaste una, que la tomas en las mañanas. ¿Cómo más la utilizas?

M: Se utiliza también dejando un florero a la entrada de la casa o en la puerta, o se hace un manojo detrás de la puerta, se coloca, también es muy buena. Sobándola, cargándola a la cartera, una hojita, todo eso le ayuda mucho para abrir caminos o meter una hojita en el zapato, en la esquina de la pieza izquierda y eso aleja enemigos, envidias, o sea, mala racha, hay mucha gente muy maliciosa.

A: ¿Hace cuánto utilizas la ruda de esa forma?

M: Uy, eso sí ya la vengo utilizando desde que yo empecé como a estudiar los jabones, para hacer jabones. Ya en eso me enseñaron muchos rituales sobre las plantas porque le enseñan mucho sobre las plantas, cómo se debe utilizar y los rituales, sobre todo. Entonces, ahí ya llevo como tres, cuatro años.

A: ¿Has escuchado otros usos, pero que tú no practiques esos usos sobre la ruda?

M: No, lo único que sé es que la ruda no se puede, si vas a hacer un baño, no se puede echar a cocinar, a hervir, porque es una planta que eso viene desde los, de los que, como, indios, indios, no, cómo se llaman.

A: ¿Como ancestros?

M: Sí, ancestros, ellos la usaban para muchas cosas, sí, pero para cosas buenas. O sea, como que perdería las propiedades. Pierde las propiedades y queda malo, cocinar, ponerla a hervir, es malísimo.

A: ¿Crees en las energías que puede brindar la ruda?

M: Uy, sí, yo sí creo en eso porque yo lo he hecho y sí, le va muy bien a uno y hay personas que uno, o yo les he recomendado que lo hagan y sí, les abre muchos caminos.

A: ¿Las has usado en remedios caseros?

M: Mi suegra incluso llegaba y cogía la ruda y la machacaba con el comino, ese entero, no sé si todavía en pepa, que no sé si todavía sale, pero yo creo que sí. Ella preparaba eso y quedaba muy rico y lo comía con huevo tibio, con eso le cogía fuerza a la matriz cuando una mujer no puede, o sea, no puede tener... No es fértil, no puede tener. Eso, o que sí puede tener, pero no, no puede tener porque tiene la matriz muy débil, entonces le vienen los... Abortos. Abortos, y ella le decía que es que con eso se pone fuerte la matriz.

A: Bueno, me has dicho que sí la has comido, ¿en qué la has comido? ¿En qué tipo de comidas?

M: Uy, yo la he comido en papa criolla, la frita uno y le echamos la ruda y uy, queda súper deliciosa, es una comida que es, mejor dicho, lo mejor ¿y en el huevo qué? ¿Qué se dice? Se le echa con salecita, se machaca y yo no la he hecho con el comino porque no sé si todavía lo haiga, pero sí así con sal y se le echa bien machacada al huevo, uy, súper deliciosa.

A: Y bueno, ¿conoces a más personas, bueno aparte de tu suegra, que utilicen la ruda para estas cosas rituales o comidas?

M: No, así que, pues, aparte de donde he estudiado, que me han enseñado, no, pues yo no, como que no, no he hablado sobre como ese tema, pero sí, no, aunque sí porque la señora ahí de la finca allí, ella dice que la ruda es súper, mejor dicho, y ella tiene muchísimas matas ahí, a la entrada de la casa.

A: Bueno, tú me decías lo de los jabones, que ese jabón, ¿por qué lo haces precisamente con ruda?

M: Eso le abre muchos caminos y cuando uno tiene como, sí, como dicen, que como que se

le tranca todo, que todo le sale mal, todo, todo, entonces bañarse con la ruda, con el jabón de la ruda y eso es súper bueno, empieza a destrancar caminos, porque eso es envidia, es como malas energías que te mandan y ahí le acaban todo, y sí es muy bueno.

A: Bueno, ¿alguna vez te has bañado con la propia planta, o sea, literalmente la planta, y si te ha funcionado, pues, esos baños?

M: Sí, yo sí me he bañado, me he bañado y, sino que toca como días especiales, como día de luna llena, o sí, o sea, se escogen como los días que sean especiales para eso y sí, pero toca cocinar primero el agua, hervirla, que esté bien caliente y se echa la ruda y se tapa ahí para que suelte todo el, como las energías que uno se va a bañar con ella. Y en la cama se coge como a juetazos la cama y eso lo ayuda a descansar súper bien, porque le saca todas las energías malas.

A: Esto, bueno, ¿tienes alguna otra experiencia con la planta que te haya pasado o alguien cercano o conocido?

M: Pues, nosotros hacemos los jabones de, ¿de qué? De la ruda, de romero, o sea, ya, eso depende de los pedidos, ¿no? Porque hacemos todo eso de los pedidos y había un muchacho ya hace cinco años y que estaba súper mal, que le iba súper mal, bueno, en fin, ya es cliente, porque él sí ya fue, es cliente. Y empezó, no sé cómo, pues, tenemos una página, nos empezó a llamar a la muchacha, la otra, la que es, me ayuda con lo de los jabones, y él encargó los jabones. Y le ha ido tan súper bien, dijo que, de ahí para acá, él le fue tan bien, que él no se le va acabando y encarga los jabones, y ya empezó con uno, ya hoy en día son diez jabones que encarga, pero diferente sino, porque ya como que tiene clientela, él mismo.

A: Ah, listo. Bueno, muchísimas gracias. Hasta aquí.

Anexo 6.3: Entrevista a Lilia María Bernal 11/09/2023

Doña Lilia: (L)

A: A ver, empieza diciendo tu nombre y cuántos años tienes.

L: Lilia María Bernal Ávila.

A: ¿y cuantos años tienes?

L: 68

A: La primera pregunta es: tienes ruda en tu casa, ruda, ruda, la mata ruda.

L: Sí

A: ¿Hace cuánto la tienes?

L: 8 años.

A: ¿por qué tú la plantas o porque la tienes?

L: Porque me gusta tenerla, porque dicen que da suerte.

A: ¿Y tú crees que sí?

L: Yo creo que sí

A: ¿Te gusta físicamente la ruda, o sea como se ve? ¿Qué te parece?

L: Bonito puede ser, me parece bonita la flor. La mata en sí me parece bonita.

A: Y tú, ¿cómo usas la ruda?

L: Eh, la cocino para bañarme.

A: ¿Y por qué?

L: Para la buena suerte.

A: ¿Y tú, sientes que te funciona?

L: Por lo menos en el cuerpo, me encanta yo descanso.

A: ¿Y te has bañado muchas veces con ruda?

L: Imagínese, tengo 68 años, qué me voy a acordar cuantas veces me he bañado yo con ruda.

A: ¿Y bañaste a tus hijos con ruda, también cuando eran pequeños?

L: Sí y también tengo un bebé que se llama perrito.

A: ¿Y por qué bañar a un perro con ruda?

L: Para que se le quiten las pulgas.

A: ¿La ruda sí les quita las pulgas a los perros?

L: Sí, las mata

A: ¿Y el agua de ruda no se toma?

L: No sé. Pues si se toma para las enfermedades de la matriz.

A: ¿Y tú lo has hecho?

L: Sí

A: ¿O sea, has tomado ruda para la matriz?

L: Sí claro

A: ¿Y Sientes que te funcionó?

L: Sí

A: ¿y en qué momento de la vida lo hiciste?

L: Era cuando estaba muy joven, tenía como 20 años. Lo tomé para un malestar en la matriz. Esa agua ayuda a sacar el frío del cuerpo y para volver a su puesto todo.

A: ¿Te gusta como huele la ruda?

L: Sí

A: ¿a qué te huele, por qué te gusta?

L: Al rico, Ah, bueno, yo no sé a mí me gusta

A: ¿No te parece como muy fuerte el olor?

L: A mí me gusta

A: ¿Has escuchado de otros usos de la ruda pero que tú no lo hayas hecho?

L: Sirve para cuando baja el periodo. Se baña uno con eso y eso le da calor al cuerpo, le saca el frío. El agua de Ruda hace eso. Y tomársela para organizarse la matriz.

A: ¿Y qué otro remedio has escuchado?

L: No, no he escuchado más

A: ¿crees en las energías que puede brindar la ruda?

L: Sí, claro.

A: ¿Por qué?

L: Porque trae buena suerte y porque le trae a uno buenos augurios.

A: Me va a tocar bañarme en ruda a mí también.

L: Jajaja

A: Ah, bueno, ¿la has usado en remedios caseros? Ya me dijiste que para lo de la matriz cuando eras más joven y bañarte no solo por las energías, sino por los dolores menstruales.

L: Y para el frío de la matriz.

A: ¿Has comido ruda?

L: Ay, eso se toma más no se come.

A: ¿Y qué pasa si alguien se la come?

L: Pues no, nada, no pasa nada. Se la toma cuando uno está enfermo y pues se alienta. Vuelvo y le digo, le saca el frío del cuerpo tomada.

A: Pero eso es tomado o bañándose, pero comerla.

A: En la ensalada tal vez.

L: Jaja no, por ejemplo, cuando uno está recién tenido bebé, entonces uno, se toma un teteraito porque a uno todo se le descompone, todo se descuadra. Entonces se toma un teteraito de ruda y eso le da Calorcito y su cuerpo vuelve a funcionar.

A: ¿Conoces más personas que son la ruda?

L: No, yo y solo yo.

A: No, pero las personas mayores, las personas viejitas. Digamos las personas que te contaron que bañarse con ruda, que tomársela.

L: No, ellas ya no existen por ahí

A: ¿Tú crees que ya no?

L: No

A: ¿Por qué crees que ya no?

L: No, porque ya se murieron jaja

A: ¿Y por qué digamos las otras generaciones no la siguieron usando?

L: Porque la gente ya no cree.

A: ¿Y por qué crees que no creen? ¿Por qué crees que no creemos en la ruda?

L: Porque no sé, porque no ponen en práctica nada, cuando uno cree, entonces dice, por lo menos me voy a hacer esa agua, a ver si siento que me hace y hace uno el agua y se baña. Igual es que es Muy fuerte. La vecina no puede coger la ruda porque se brota.

A: Ah, pero esas son personas que son alérgicas a la ruda.

L: Mmm en cambio yo si he cogido la ruda y todo, estoy familiarizada por lo que yo ya la he probado y todo.

A: ¿Te gusta la flor de la ruda? La florecita que da.

L: Me gusta el olor que suelta

A: ¿O sea, si pusiéramos la ruda en un florero en la mesa del comedor, te gustaría? ¿Sería bonito?

L: Suele pasar que uno hace un florero Con hierbas dulces, por ejemplo, ruda, Yerbabuena. Sígame manzanilla... Son las siete hierbas que se meten en un florero. Y se ponen en la mitad de la sala para la buena suerte.

A: ¿sabías que existe un jabón de ruda?

L: No

A: ¿Te gustaría bañarte un jabón de ruda?

L: No, ya a estas alturas de la vida.

A: Pero es un jabón normal, industrializado, profesional, pero de ruda ¿no lo usarías?

L: No, porque es un producto que no lo conozco, porque yo tengo muy delicada la piel.

A: Bueno, la última pregunta. ¿Tienes alguna anécdota? Como muy mística, fantástica que te haya pasado con la ruda. Como, por ejemplo, no sé, qué te hayan pasado cosas malas y te bañaste con ruda y de un momento a otro te pasó algo bueno. O lo de la matriz, digamos cuando dijiste que cuando eras joven tomaste el agua de ruda y eso te ayudó.

L: no me la tomé, me bañé mis partes bajas con ruda y el periodo mermó y me alenté.

A: Eh, bueno, ¿otra cosa de la ruda que quieras hablar? ¿Otra anécdota de la ruda? ¿Tal vez que la ruda le haya salvado la vida a alguien?

L: nooo, tampoco.

A: ¿nunca te han contado como Don Chuchito está enfermo y le dieron ruda se salvó?

L: No jajaja

A: ¿Nunca habías escuchado una historia de esas?

L: No sé, alguien que tenga un negocio porque para eso se usa más que todo. Es que, si uno tiene un negocio y tiene una mata grande de ruda, entonces uno coloca una mata grande en toda la entrada ahí y eso le trae a uno buena suerte y sí sirve. Y aquí también tenemos mata de ruda. Tenemos porque afuera hay una mata grande.

A: ¿Será que por la mata de ruda les ha ido bien en los negocios familiares? ¿Tú sientes que puedes ser eso?

L: Pues de pronto. Es que como la gente por aquí es mañosa. Los vecinos por aquí son bien mañosos. Entonces le riegan a uno porquerías para que uno se vaya con el culo pa' atrás

A: Pero la ruda los protege

L: Exacto

A: Volviendo a la ruda, ¿entonces sí hubo alguien que le estaba yendo mal con los negocios y la ruda hizo que le empezara a ir bien?

L: Sí

A: ¿Quién? ¿Tú?

L: En el negocio que tenía

A: Bueno, muchas gracias por tu tiempo.

Anexo 6.4: Entrevista a Lina María Vera – 11/09/2023

Lina: (L)

A: Bueno, entonces estamos aquí con, ¿cómo es su nombre?

L: Lina María Vera.

A: ¿Y cuántos años tiene?

L: 29

A: Y bueno, listo. ¿Lina, entonces quería preguntarle, conoce la ruda, la planta de la ruda? ¿Tiene en su casa? ¿La tiene sembrada?

L: Eh, no, en una matera.

A: ¿La tiene sembrada en la casa?

L: En una matera, así como en un jarroncito.

A: ¿Ah, y hace cuánto la tiene?

L: Nada como 3 días.

A: Hace poquito

L: Sí

A: ¿Por qué?

L: Porque es muy buena. Sirve para alejar las malas energías.

A: ¿Y si le ha funcionado, si le ha quitado las malas energías?

L: En el último tiempo, sí.

A: ¿Y por qué la compró hace poquito?

L: Me gusta mantenerla, es que la anterior ya se había marchitado.

A: Ah, murió. ¿Y para usted qué significa que se haya muerto?

L: No, ya he viejita.

A: Esa mata ¿hace cuánto la tenía?

L: Esa me duró 8 días.

A: ¿bueno y le gusta físicamente la planta o solo es porque le quita las malas energías?

L: No, sí, también me gusta, huele rico y pues aparte de eso, pues tiene muchas otras propiedades.

A: ¿Y bueno, y cómo la usa usted? ¿Solo la pone ahí en el jarrón con agua y ya no hace nada más?

L: Pues digamos, hay mitos, pues no sé si sea tan cierto, pero pues a veces lo hago. La planta tiene unos cositos dónde va a florecer. A veces tiene cuatro punticas, cuando tiene 5 o 6 punticas dicen que uno las arranque y las guarde en la billetera para atraer el dinero.

A: ¿Y sí funciona?

L: Yo creo que sí, que sí.

A: Diga, si estoy forrada en plata es por algo jaja

L: Es la magia de la ruda.

A: ¿Bueno, y entonces qué le iba a preguntar?, Ah, sí. Bueno, ¿y cómo más la usa usted? ¿solo la pone ahí en el jarrón para que le quite las malas energías?

L: Eh sí, no. Digamos, también hay otro mito que supuestamente uno la pone a cocinar, el que toma el líquido y que es abortiva. También que si uno se baña con ella atrae el dinero, saca las malas energías, saca fríos, porque como es caliente. Y así también sirve para comer el huevo tibio y ella sirve para quitar los parásitos.

A: ¿Si lo ha comido en el huevo tibio?

L: Sí, sabe rico

A: ¿Y cómo hace? ¿lo mezcla con la sal o aparte le echa una ramita de ruda o la machaca?

L: Eh, no, tú la picas. Como picando el cilantro así chiquitico, chiquitico y lo revuelves con la sal y se lo echas al huevo.

A: Bueno, listo, esa es la otra cosa. ¿Usted cree ¿100% en la ruda, o sea, cree de verdad que todo lo que me está diciendo funciona?

L: jaja pues yo creo que sí

A: ¿y conoce más personas que la usen?

L: Sí, he visto en muchos locales. También la ponen, Yo la tengo en la casa, pero principalmente me la recomendaron fue en un local por medio de una conocida que tiene un local. Ella me dijo que ponerla ahí y todo con el mismo objetivo, que quite la mala energía y devuelva la envidia.

Y es que si la pones en el local no va a faltar ni un solo día la venta.

A: ¿Sabía que existía un jabón de ruda?

L: Eh no, que interesante para bañarme.

A: Sí, pues, es el jabón normal, pero entonces está hecho con ruda y la base es la planta y funciona igual. De hecho, lo venden en cualquier tienda de matas, como con esos jabones de que atraen a las personas y esas cosas, y dicen que es lo mismo que bañarse con la mata. ¿Se bañaría con ese jabón?

L: Sí, pues la fe mueve montañas.

A: ¿Alguna vez usted se ha bañado con las hojas de la ruda? ¿O ha bañado a alguno de sus hijos?

L: Una vez bañe a mi hijo cuando era bebecito porque unos familiares, él estaba recién nacido, tendría por ahí unos 15 días, estaba muy, muy, muy bebé. Y mis familiares fueron a la casa y acababan de venir de un entierro. Y lo alzaron entonces, pues la muchacha, o sea la esposa del señor cuando se dio cuenta, pues me dijo, me dijo, Ay, o sea, que qué pena que no lo habían hecho intencionalmente, que eso era malo, pues por eso de que el hielo, el muerto y todo eso que se le pega a los bebés y eso. Y pues. Pues no sé si en realidad se pasaría eso. O qué, pero. Pues ella me dijo que lo bañara con leche con ruda y yo lo hice por 7 noches y lo bañé con leche y con ruda.

A: Ah, qué bien ¿y qué pasó después?

L: Pues yo cumplí y nunca se volvió flaco y feo, ni ha estado en peligro de muerte ni nada. Porque eso es lo que dicen que pasa cuando se les mete el hielo del muerto. Los pone feos y flacos y con peligro de que se van a morir. Y por no sé si se le metió, pues funcionó. Y si no, pues lo previne.

A: Qué bueno. ¿Y sabe de alguna otra experiencia, así como increíble que le haya pasado con la ruda a alguien más?

L: Pues cuando uno estaba en la adolescencia todo promiscuo. Yo tenía relaciones sexuales y yo pues tomaba ruda.

A: ¿En serio? Y como se la tomaba.

L: La cocinaba y me la tomaba.

A: Ah, ¿sí? ¿y qué? ¿pero eso qué le hacía en la menstruación?

L: Pues a mí me llegaba. Entonces esperé que me funcionara la primera vez y ya después a la fija.

A: O sea que es como un método anticonceptivo

L: sí

A: ¿Conoce a alguien más que haya hecho esto, Lina?

L: Las personas que me lo recomendaron.

A: ¿Ah, sí y quién?

L: Las compañeras del colegio

A: ¿En serio?

L: Es real.

A: ¿Algo más que quiera agregar sobre la ruda?

L: No, pues qué más, solo que cuando la flor de la ruda está en botón y tiene 5 punticas hay que arrancarlas y guardarlas en la billetera, eso trae abundancia.

A: Ah, voy a hacer eso. En serio muchas gracias, Lina por participar

L: Tranquila, fue con gusto

Anexo 6.5: Entrevista anónimo 13/09/2023

Anónimo: (AN)

A: Hola, buen día. Espero te encuentres muy bien. Quisiera preguntarte ¿cuál es tu relación con la ruda? O ¿de dónde la conoces? O ¿cómo la usas?

AN: Yo, de mi parte, no tengo mucha experiencia con la ruda. En realidad, ya a nivel como de usos en la huerta, lo que hago es ponerla, sembrarla en algunos puntos estratégicos para ahuyentar plagas, pero más de eso no mucho. Y me acuerdo, pues mi experiencia en realidad con ella fue con mi abuela, que ella pues lo que hacía era condimentar huevos cocinados y tibios con la planta seca. Me parecía muy rico en ese entonces, pero eso era cuando tenía, no sé, unos seis años, siete años. Mi abuela también nos daba agua de ruda para el dolor de estómago y cuando nos tenía que purgar Y luego también supe de sus propiedades como abortivas o de esta manera, para eso, mejor dicho. Pero yo personalmente, pues lo que te digo, la uso para la huerta, para ahuyentar posibles plagas, porque es una planta que tiene esa propiedad. Y ya de forma personal, mi aproximación a ella ha sido a través de lo que te cuento de la experiencia con mi abuela de hace muchos años.

A: ¿Y la usas de otra forma?

AN: No, no más lo que te conté y ya te dejo Aleja porque se me hizo un poco tarde.

A: Dale, cuídate y muchas gracias

AN: Gracias a ti por tenerme en cuenta para esto

Anexo 6.6: Entrevista Cristina Paredes 13/09/2023

Doña Cristina: (C)

A: Muy buenas noches, señora Cristina Paredes, me alegra mucho saludarla.

C: Gracias mijita también me alegra saludarla

A: Sé qué hace un tiempo manejó la ruda para diferentes usos. Entonces quisiera que me contara un poquito sobre eso.

C: Bueno

A: ¿Usted actualmente tiene ruda en su casa o ha tenido ruda en su casa?

C: No, si he tenido ruda antes en la casa, últimamente no. Esporádicamente la veo en el supermercado y hay veces esporádicamente compro.

A: Ah qué bueno, ¿Y hace cuánto más o menos la tuvo en la casa?

C: Como unos dos, tres años, cuatro años atrás hubo una plantita en la casa.

A: Ah qué bien ¿Y por qué tenía esta planta en su casa o en su jardín?

C: Porque es muy buena para las energías generalmente.

A: Eso dicen, ¿a usted le gusta físicamente cómo es la planta, su color, su forma?

C: Sí, es bonita.

A: ¿En ese tiempo o actualmente cómo usaba esta planta, la ruda?

C: Yo hice muchas veces baños y la mantenía entre floreros. Trato de tener en floreros esa mata. Es muy buena para las energías, para el ambiente, para todo porque huele rico.

A: ¿O sea que sí le gusta cómo huele?

C: Sí, huele muy rico

A: ¿desde qué tiempo empezó a usarla de esta forma? ¿Hace cuánto tiempo de hecho?

C: Hace como siete u ocho años que tenía un negocio y normalmente siempre estaba en el negocio. Nunca me faltaba.

A: ¿Para la prosperidad?

C: Sí señora

A: ¿Usted ha escuchado otros usos para la planta de la ruda pero que usted no use?

C: Dicen que sí, que la utilizan inclusive para la comida. Yo no la he utilizado nunca en la comida.

A: ¿Será que sabe rico?

C: Eso dicen, pero yo no le he probado

A: ¿Y también cree en las energías que puede brindar esta planta, como comenta mucha gente?

C: Sí, eso sí, eso es muy cierto, es real.

A: ¿La ha usado también en algún remedio casero?

C: Solo en uno y es hacer el agua de la ruda con miel para la gripa. Eso lo tomé no hace mucho y con eso ya se quita el malestar, pero sobre todo se usa para llamar el dinero y eso.

A: ¿Pero cree 100% en la ruda, en sus beneficios y su poder místico, por decirse así?
C: Sí, en eso sí. La he utilizado más que todo por eso.
A: Qué bueno, en ese tiempo en que la usó más seguido y en su negocio ¿sí cree que le ayuda a quitarle las malas energías?
C: Sí, las aleja siempre. Cuando la gente quería hacerle daño a uno, sí ha servido mucho. Y para las ventas, para todo eso.
A: ¿Usted también conoce más personas que usen, así sea para diferentes métodos, pero que usen también esta planta?
C: Sí, la gente la utiliza muchísimo. En los locales se ve mucho y la gente la lleva mucho. Se la utilizan para muchas cosas.
A: ¿A nivel estético le gusta la flor de la ruda?
C: Sí, es bonita.
A: Un dato curioso. ¿Usted sabía que existe un jabón de ruda que es como un jabón de baño y que se usa principalmente para bañarse a diario como un jabón de tocador común?
C: Sí, yo lo utilicé,
A: ¿Y le funcionó con su objetivo?
C: Sí, sí me sirvió
A: ¿Alguna vez se bañó directamente con la planta?
C: Sí, sí. Hice los baños con hierbas, incluida esa. Y sí, funcionaba. O lo que pasa es que todo lo manejaba como la mente, ¿no? Y sí, yo decía que muy bien, me iba bien.
A: Qué bien. Bueno, y como para finalizar, de pronto con su negocio, en su vida diaria, ¿alguna experiencia increíble que le haya pasado con esta planta?
C: Pues en las ventas la utilizaba mucho por eso, porque en las ventas sí se vendía bien. O sea, cada que la utilizaba le cogía como uno, como ese agüero de que sí se vendía. Era bueno,
A: Muchas gracias, señora Cristina. Muy amable por contarme sus experiencias y su conocimiento.
C: Bueno mijita, Dios la bendiga.

Anexo 6.7: Entrevista a María Cecilia 17/10/2023

Doña María Cecilia (MC)

A: Hola, buenas noches.

MC: Buenas noches.

A: ¿cómo está? Mucho gusto. Mi nombre es Alejandra.

A: Sí, le comento a Migue que estaba haciendo mi trabajo de grado sobre la ruda. Y la idea es buscar varias personas que la usen o que la hayan usado y que les guste, obviamente, o que no, no importa. Pero que me puedan colaborar con una entrevista de preguntas super rápidas y corticas para casi no molestarlos, pero sí que me cuenten un poquito sobre la planta.

MC: Yo la tengo en la entrada de la casa. Pues mi mamá y toda mi familia es la usa para la buena energía de la casa.

A: ¿pero la tiene sembrada?

MC: Sí. La tengo sembrada en el jardín, a la entrada de la casa.

A: ¿y hace cuánto que la tiene?

MC: Siempre en la casa la hemos tenido, o sea, mi mamá las tenía y nosotros siempre, todas mis hermanas, tenemos ruda en la casa.

A: Ya es tradición.

MC: Sí. Con eso hay que bañarse a veces, por ejemplo, mi hijo cuando salió de la universidad no conseguía trabajo o le pagaban muy mal, entonces me contó que consiguió uno donde sí le pagaban bien, entonces le dije báñese con un poquito de ruda para que le salga ese trabajo y así fue, y le fue súper bien. Y si uno le tiene fe a la ruda, como que le va bien. Y él ahora ya, él consigue trabajo en bastantes cosas, en un colegio bueno que le pagan bueno y tiene otro negocio, entonces, ya no se ve sin plata y sin nada, yo no sé qué tiene la ruda, pero desde que se bañó con eso le fue muy bien.

A: Qué bueno, me alegra mucho que la ruda les haya ayudado de esa forma.

MC: Y es que hasta las pepitas sirven, que le pongamos una pepita, si a uno le duele el oído, ¿sí? Me estaba doliendo uno de los oídos. Y mi mami le envolvía en un poquito de algodón y se la ponía uno, ella se la ponía así, en los oídos y le pasaba el dolor.

A: ¿en serio? No sabía

MC: No. Y también, pongamos, cuando uno estaba enfermo de la matriz después de tener a los niños, llegaba y se la ponía en la parte como del ombligo, así, en el estómago, así, uno acostado acá arriba y le pasaba eso de la matriz. Le pasaba lo que estaba enfermo de la matriz.

A: ¿y también se la tomaba, no solo, así como aplicándose la por encima?

MC: Y a veces se la daban a... Pues en ese tiempo se la daban a mi mamá, porque uno era pequeño y no había tenido hijos, en cambio mi mamá sí, y le daban la ruda con leche, también y le echaban un poquito de ruda para que tomara. Y eso hace que, como la matriz queda regada por todo el cuerpo, hace que la recoja. O si no, como huevo tibio y le echaban un poquito de ruda, pero como que se la daban a ella, pero eso lo que hace es que vuelve y le recoge a uno la matriz a donde es. Dicen que le sale como raíces, entonces vuelve y le ingresa a la parte del estómago donde ella está recogida y uno ya no le duele. Es como bella. También nos hacían respirar el humo de la ruda cuando teníamos problemas de respiración, nos hacían... ¿cómo se llama?

A: ¿Vaporizaciones?

MC: Esooo vaporizaciones, eso lo hacían con ruda y eucalipto y ya con eso quedábamos bien.

A: ¿y cómo más la ha usado? ¿De pronto, no sé, limpiando o aparte de que sea para las energías o la salud lo ha probado en otras cosas?

MC: Limpiando en la casa, sí. Un día puse un poquito de canela y yo le he dicho a la gente y la gente también me ha dicho a mí, que trapear con ruda es bueno. Y siempre le dicen a uno y uno también dice, que trapeé con ruda y uno le echan un poquito de azúcar y pone a cocinar a hervir un poquito de agua y refriega la ruda, y listo y es buenísimo.

A: ¿sí? No sabía. Yo pensé que tocaba hervir la ruda en el agua, como cuando la gente se baña.

MC: Agua y se calienta el agua y refriega la ruda. Así se quede la ruda cruda, y la riega y bien, con un poquito de azúcar y de canela.

A: ¿y si quita las malas energías?

MC: Pues cuando todo está saliendo medio bien y hace cualquier cosa y no le sale bien, entonces la riego, trapeo y ya.

A: Voy a ver si lo hago en mi casa, porque ahorita hay mucha tensión, entonces eso puede que me ayude.

MC: Un poco de azúcar, un poquito de canela, refriega la ruda y lo riega por toda la casa y lo deja y después trapea, pero como trapeando de la puerta para adentro, no así como para afuera, sino que es a la puerta para adentro recogiendo todo. Y es buenísimo. Pues yo no sé casi cosas así, pero es bueno, como siempre han dicho mi mamá y las abuelas, hartas cosas pasan así en la vida.

A: Disculpe, le pregunto otra vez señora María Cecilia, ¿ustedes en dónde viven?

MC: Nosotros vivimos en Suesca.

A: En Suesca, sí. Y pues me imagino que los vecinos también de por ahí de la vereda tendrán también ruda, ¿cierto?

MC: Todos tienen ruda, la señora de acá cerca tiene una mata. Yo no tengo sino una grande. Y tengo una amiga Judid, que ella dice que lo mejor es tenerla en la entrada para que le vaya uno bien. Y todo el mundo tiene ruda para que uno le vaya bien, y que ahí en la entrada, cuando uno pone una mata y la mantiene bien bonita, la poda, la pone bien bonita.

A: ¿Y su mata está muy grande?

MC: Grandota, la mata me llega hasta los hombros

A: Qué bueno. ¿Y si le gusta la mata? Porque hay gente que dice “Yo la uso, pero no me gusta”.

MC: Pues sí, el olor a mí me parece rico. Y además uno dice que también es bueno, hay un uso con las pepitas, si le sale con cinco piquitos, la guarda la cartera y nunca va a estar sin plata. Pero es difícil de encontrar. Es que todas las pepitas tienen cuatro piquitos y si encuentra uno de cinco, es buena suerte y lo puede llevar en la cartera.

A: ¿y usted se ha encontrado alguno?

MC: No, aquí en esta todavía no tiene casi pepitas, pero en el jardín de mi familia, mi mamá tenía uno y ya estaba vieja la mata. Entonces, tenía muchísimas pepitas, pero la mía todavía no tiene tanta pepa.

A: Todavía no.

MC: Sí, pero cuando la mata ya está así, que parece seca y luego se pone bonita y todo, y salen pepas por todos lados.

A: Qué bueno

A: De pronto, ¿usted de casualidad alguna vez ha escuchado otros usos, pero que usted no los practique.

MC: No, pues todo el mundo dice que hace así cosas, como la que yo le digo, así.

A: ¿Nunca ha escuchado un uso diferente?

MC: No, yo no he escuchado más cosas así.

A: ¿o de pronto que alguien se lo coma con otra cosa que no sea huevo? Porque creo que es

el más normal, que todo el mundo dice como sal con ruda en el huevo para la matriz. ¿Pero de pronto usted no ha escuchado que alguien se lo coma en otro tipo de alimentos?

MC: No, yo no he escuchado eso.

A: Bueno, muchísimas gracias, señora María Cecilia, en serio. Toda la información que usted me ha dado es muy útil para mí.

MC: Ojalá que le sirva algo.

A: Sí, muchísimas gracias.

MC: Que Dios le ayude y le vaya superbién.

A: Amén, muchas gracias. Bueno. Chao, señora María Cecilia, que descanse.

Anexo 6.8: Entrevista a María Del Carmen Herrera 24/09/2023

Doña María Del Carmen Herrera (MH)

A: ¿buenas tardes como estás cuál es tu nombre?

MH: María El Carmen Herrera Penagos

A: mucho gusto María El Carmen el día de hoy te voy a realizar unas preguntas acerca de una planta que no sé si tú conozcas se llama Ruda

MH: sí perfecto

A: la primera pregunta es ¿tienes Ruda en tu casa?

MH: sí

A: hace cuánto la tienes?

MH: siempre la he empleado, la he utilizado en la casa

A: ¿por qué la utilizas o para qué la utilizas?

MH: sí, como medicina y como desinfectante para el apartamento

A: Qué bien ¿y te gusta la forma física que tiene la planta de Ruda?

MH: sí

A: ¿cómo usas la Ruda?

MH: sí la uso en infusión para tomar con leche o con huevo tibio se corta muy pequeña y si le agrega un huevo tibio eso es bastante bueno que le ayuda a fortalecer la matriz a las mamás

A: ¿En serio? Qué bien. ¿y te gusta cómo huele la Ruda?

MH: sí me fascina

A: hace cuánto la usas de esta forma?

MH: pues de vez en cuando, no siempre, la uso cuando mis nietas o cuando mis hijas necesitan utilizarla el resto no

A: Entiendo, ¿ha escuchado otros usos que tenga la planta de Ruda y cuál de estos utilizas?

MH: sí te puede para desinfectar el apartamento, me gusta colocar a hervir y trapear con eso el piso como desinfectante del apartamento o tenerla en un florero también por el aroma

A: ¿crees en las energías que puede brindar la planta de ruda?

MH: Sí, quita todas las malas energías.

A: ¿La has usado en remedios caseros?

MH: Sí

A: ¿La has comido?
MH: Sí
A: ¿Cómo la has comido?
MH: Con leche sabe rico
A: ¿Crees 100% que la planta de ruda es buena?
MH: Sí
A: ¿Sí quita las malas energías? Porque dicen mucho que sirve para eso
MH: Sí
A: ¿Conoces más personas que utilicen la planta de ruda?
MH: Sí
A: ¿Qué personas de tu familia, algún conocido?
MH: Sí, mis hijas y mi familia
A: ¿Les gusta la flor de la ruda? ¿Les parece bonita?
MH: Sí a todas les parece muy bonita la matica
A: ¿Sabías que existe un jabón de ruda? es como un jabón para baño y la forma en que funciona es como para bañarse a diario, ¿lo utilizarías si lo conocieras?
MH: Sí
A: ¿Alguna vez te has bañado con las hojas de la planta?
MH: Sí
A: ¿Si ha funcionado el baño y para qué sirve el baño con la planta de ruda?
MH: Para sacarle a uno las malas energías que recoge en los buses en la calle
A: Qué bien, entonces si puedes, cuéntame alguna experiencia que hayas tenido con la planta de ruda, me dices que la utilizas mucho con tus hijas, ¿para qué las utilizas específicamente?
MH: Vuelvo y le comento, para tomar en infusión con leche o comerla con huevo tibio para cuando uno tiene la matriz muy débil eso le ayuda a fortalecer la matriz a las mujeres.
A: Listo, eso es todo María, te agradezco por tu tiempo, en serio muchas gracias
MH: Bueno sí, señora

Anexo 6.9: Entrevista a Sandra Rodríguez 30/09/2023

Sandra Rodríguez (S)

A: Buen día Doña Sandra, es un gusto saludarla. Doña Sandra como ya le había comentado esta reunión es para hablar acerca de la ruda y los conocimientos de cualquier índole que usted pueda tener acerca de esta planta, entonces me gustaría empezar preguntándole ¿hace cuanto la tiene? S: La tengo hace como unos 4 o 5 años tengo la matica
A: ¿Por qué?
S: Porque tengo dos versiones, la primera. Una que sirve para espantar las malas energías y captar las energías. Y lo otro que la utilizo es para beneficios comunes o remedios caseros. Por ejemplo, huevos con ruda o tomar el agua de ruda. Aunque dice que tomar mucha agua con ruda es abortiva. Entonces hay que saberla tomar.
A: Comprendo, ¿le gusta físicamente la planta?

S: Sí, me gusta físicamente la matica. Huele delicioso.

A: ¿Y cómo más la utiliza?

S: Como le comenté anteriormente. La utilizo en infusión o machacada. O la pongo aquí para mi cuarto o mis cosas aquí en mi apartamento para que huela rico. Pero sobre todo la uso como para las energías, adicional es que me gusta como huele, me gusta bastante. Huele muy rico.

A: ¿y hace cuanto la usa?

S: La utilizo hace muchos años y utilizo otras hierbas también para esas cosas. Para beneficios tanto farmacéuticos como para los olores y todas esas cosas, se puede decir.

A: y usted ¿ha escuchado otros usos, pero que no los practique?

S: Sí, lo he escuchado. Hay ciertas cosas o métodos en maceración. En cuanto a la botánica, no lo sé porque también hay aceite, jabón, shampoo, tantas cosas que hacen. Hay algunas cosas que sí las utilizo y otras que no, entonces como le estaba explicando creo mucho en las energías de la ruda, por eso tengo en la entrada de mi apartamento una mata de ruda y a veces en el mercado cuando tengo posibilidad compro y me gusta tener ruda en el apartamento o bañarme con agua con ruda eso libera el aura de las personas yo le tengo mucha fe y le tengo mucha, como le digo, creencia a la ruda en cuanto a su energía a sus cosas físicas bueno todas esas cosas creo mucho en eso bastante con Ruda.

A: ¿Y qué más conoce sobre eso?

S: Eso también dice que es muy bueno cuando uno tiene un bebé, eso ayuda bastante para la... ay, como es que se llama, cuando uno se le mueve... ay, una parte de la...

A: ¿matriz?

S: Esoo, la matriz. Me la dio una señora que me ayudó bastante, entonces ella me da huevos con Ruda. Por eso es por lo que yo creo en eso y en otras cosas.

A: Entonces si a ha comido

S: Sí, sí la he comido.

A: ¿Crees 100% en la Ruda?

S: Sí, le tengo muchos beneficios, quita las malas energías bastante. No le cuento que la que tengo aquí a la entrada del apartamento estaba tan bonita y de un momento a otro se estaba secando, eso para por las malas energías de la gente que entra aquí a la casa.

A: ¿Conoce más personas que conozcan la ruda?

S: Sí, la utiliza mi madre, la utiliza mi cuñada y muchas personas que yo conozco la utilizan más que todo porque pues eso va de generación en generación. Las abuelitas por los remedios botánicos y pues por todas las cositas hay otras plantas que también utilizo para eso.

A: ¿Y le gusta como tal la planta? ¿o le gusta tal vez la flor?

S: ¿La flor de la Ruda? Pues la verdad yo utilizo toda la planta. Nunca me he puesto a pensar o a mirar en la flor.

A: ¿y cómo ha escuchado que la usen?

S: Sí, ya lo que le comenté anteriormente, yo sé que la ruda tiene muchas otras funciones, la hay en aceite, la hay en jabón, lo hay también para quemar la planta, bueno hay tantas formas que se pueden utilizar botánicamente, y como usted está preguntando para las malas energías o para otras cosas, hay personas que creen en esto y otras que no, el jabón sí lo he

utilizado y más que todo lo que utilizo es la planta, yo pongo a hervir agua, aplico la planta, la de a perdóneme , pongo a hervir el agua, dejo reposar un ratico del agua, aplico la planta, tapo la olla, dejo reposar y si quiero que se vaya las malas energías o eso, ¡trun! destapo la tapa de la olla y empiezo a oler todo el apartamento a ruda, si la quiero para mí, para mi baño personal, entonces saco la planta, dejo enfriar o entibiarse y me juago normalmente, eso me ayuda bastante porque uno, como le expliqué sirve para limpiar el aura, le cambia una de las energías y bueno es muy buena, es una de las 7 hierbas amargas que se utilizan para las energías.

A: Muchas gracias señora Sandra, en serio quedo agradecida por su tiempo y por su ayuda.

S: Gracias a usted

