



N:7

Tu Revista

# Raíces

Desde el Zulia  
Febrero 2021



Nuestros

## Ancestros

Sentir  
Zuliano

*El Teatro Baralt*

Los Remedios de  
Ma Vieja  
*El Jengibre*



## DIRECTORIO

### Director

Jean Paul Soto

Ode Niwe Ifákàntonú Awó Odi Sá

Correo:

ifaagboile@gmail.com

Telef. +584246522027

### Editor

Equipo Revista Raíces

Correo:

revistaraiceszulia@gmail.com

### Montaje y Diagramación

Jesús Solano

Awó Osá Wori

Correo:

jesus.solano1975@gmail.com

Telef. +584126555866

Jonathan Jule Soto

Awó Irete Meji

Correo:

jonathansoto1991@gmail.com

Telef. +584260638303

## EDITORIAL

Los pueblos son siempre el reflejo de sus habitantes, de sus culturas, de sus costumbres, es así como se identifican para proyectarse o darse a conocer con el resto de los pueblos con quienes compartimos un espacio que debemos cuidar, nuestra Madre Tierra.

Debemos continuar un camino de grandes metas que vayan trazadas de la mano con el cuidado de la madre que nos da, que nos aporta, que nos entrega cada año, día tras día, minuto a minuto, segundo a segundo, todo sus recursos para vivir en completa armonía con su entorno, sin embargo, hemos sido duros con ella, donde en muchos casos ha prevalecido lo particular en detrimento de lo colectivo, cambiemos, es el deber de todos conservar y mejorar nuestra interacción con la Madre Tierra.

*“Vivamos para ser hijos de la Madre Tierra, y no destructores de su creación, pues el legado de ella, es nuestra carta de presentación para las futuras generaciones”.*

Jean Soto Awó Odi Sá

## EN ESTA EDICIÓN

Editorial.

2.

Ancestros.

4.

Saludos y Posturas  
Ceremoniales Yorubas  
y la Regla de Osha.

10.

Celebraciones.

20.

Sentir Zuliano.

22.

Los Remedios de Má Vieja.

27.

Letra y Vida: Botella con  
Historia al Mar.

34.

 **Raíces Revista Zulia**  
 **t.me/Raiculturevista**  
 **revistaraiceszulia@gmail.com**



La Revista Raíces NO se hace responsable por los Artículos y Conceptos emitidos por los Autores, es su Responsabilidad.



# Piensa en Grande, Futuro Grande Publica con Nosotros

**“ARINGBÉRE NI YIO MU  
OYÉ DELE, ASARETETE  
KOBÁ OYÉ JE”.**

**Aquel que camina  
lentamente (actúa  
inteligentemente) se lleva  
un título a casa, el que  
corre (actúa  
descuidadamente) pierde  
la oportunidad de de  
disfrutar del título.**

**Es poco sabio tomar  
decisiones a la carrera en  
asuntos de importancia.**

**Antes de actuar, se debe  
pensar claramente y  
sopesar las  
consecuencias, aunque  
tardes más.**



**Tu Revista**

# Raíces



# *Leonel Gámez Osheniwo*

## *Ifáíye Ifásolá Omo Odu*

*Ninguna persona consagrada en el Ifá  
Afrocubano deberían de romper las reglas  
establecidas por este...*

**Ojuani Alakentu enseña que:**

*"En que se aparte de sus raíces, niega su  
existencia"*



Nuestros

# Ancestros





**Leonel Gámex  
Osheniwo Ifáiyé Ifasolá Omó Odù**

Leonel Gámex fue considerado por muchos de sus seguidores, personas allegadas y parte de la sociedad como un Gran líder de la religión Yoruba y orientador de su Cultura. Leonel Gámex Céspedes, nacido en la Ciudad de Bayamo, Cuba, en 1961, Fue un escritor y sacerdote, consagrado primeramente en Oosa Osoosi siendo su madrina Omó Oshún, Estrella Okantomi y su Oyugbona ni Oosa Angelita Omó Oshún, el 30 de mayo de 1986 y posteriormente como Olúwo Osheniwo Ifáiyé Ifasolá Omó Odù por el Olúwo Siwayú Orlando Mazón Hernández Ogunda Dío y su Oyugbona Benito Rodríguez, el 20 de agosto de 1986.

Estuvo radicado en México desde el año 1991, fecha en que comenzaron a realizarse las primeras iniciaciones de Ifá en este país azteca. Entre sus publicaciones se encuentra el libro Ébó de Tablero, Restaurado con rezos africanos y vocablo yoruba, considerado como una valiosa y obligada obra de consulta para los estudiosos, cultura afrocubana y Religiosos.

Leonel Gámex, conocido en México como "El padrino", falleció el día 7 de octubre del año 2014 a sus 53 años en el interior de su domicilio en la colonia Pedregal de San Nicolás, delegación Tlalpan en México. Familiares, ahijados y amigos rindieron homenaje a este gran estudioso y conocedor de la religión Yoruba.

Sus ahijados relatan que todo ocurrió un martes 7 de octubre, en el que uno de los iconos en la cultura afrocubana fue asesinado en México, Leonel Gámex Céspedes, presidente de la Sociedad Yoruba en el país azteca, después que dos sicarios le dispararon a la cabeza en su casa, quedó herido uno de sus ayudantes, que trató de evitar el ataque de los dos sicarios en la colonia Pedregal de San Nicolás, delegación Tlalpan, en el Distrito Federal.

Ahora quedan muchas dudas alrededor del asesinato del líder religioso cubano, apenas una semana antes del asesinato, el babalawo Leonel Gámex había publicado en la red digital de Youtube, varios videos donde polemiza agriamente con otro supuesto babalawo cubano nombrado Ariel Ayón, a quien acusó abiertamente de estafador y de desvirtuar el verdadero carácter religioso de los rituales afrocubanos en México y Estados Unidos.

Un mes antes también se desató una discusión entre ambos olúos, después que se conociera a través de las redes sociales de internet, que Ayón incitaba a una ahijada a hacer un "trío" sexual con su esposa. Según un reporte del diario mexicano Excélsior, los hechos ocurrieron la mañana del martes 7 de octubre, cuando dos hombres llegaron al domicilio de Gámex, con una supuesta ofrenda de frutas para los Orishas, que según dijeron, era enviada por seguidores de la religión Yoruba, por lo que sólo el babalawo cubano podría recibir.







Dentro de la vivienda, Leonel Gámex se encontraba preparando un altar para reunirse con algunos de sus seguidores. Sin embargo, en cuanto los sujetos lo vieron, le dispararon a él y a uno de sus ayudantes que trató de impedir el ataque. Muerto el líder religioso y herido su ayudante, destaca el periódico digital azteca, los agresores salieron a la calle y huyeron sin que nadie lograra detenerlos.

El Excélsior destaca que, de acuerdo con el reporte de las autoridades, al líder religioso cubano acudían a pedir ayuda tanto personalidades artísticas, políticos como gente con alto poder adquisitivo. Se descartó la posibilidad de un robo, pues en el momento del crimen, Gámex llevaba más de tres mil pesos en el bolsillo de su pantalón y en su casa había objetos de valor que no fueron tomados por los criminales.

Funcionarios de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal (PGJDF) realizaron un par de retratos hablados de los sujetos que perpetraron el homicidio, Personas cercanas a Gámex señalaron que no había recibido amenazas previas. Sin embargo, por la forma en que actuaron sus agresores, se cree que alguien cercano fue quien ordenó el asesinato.

Leonel fue reconocido por la publicación de sus libros como el libro Ébó de tablero restaurado. El cual implementa rezos africanos y vocablo yoruba, considerada de consulta para estudiosos cultura afrocubana y religiosos, con el objetivo de rescatar los rezos en su lengua original y también la fonética con la que originalmente se empleaban, pues en Cuba la lengua yoruba no se nos legó como una lengua de uso común como aun se sigue empleando en Nigeria, la lengua yoruba en Cuba, solo fue empleada en ceremoniales y ritos, motivo por el cual, se fue degenerando, los rezos y cantos fueron transmitidos de generación en generación, pero al no existir una enseñanza sobre la lengua como tal, cada quien se iba aprendiendo los rezos con una tonalidad diferente y como es natural, la esencia misma del rezo fue cambiando, pues una misma palabra yoruba con diferente acentuación ya está diciendo diferentes cosas,

Por ello, ese primer libro fue dirigido a los sacerdotes de Ifá que tuvieran interés por rescatar y mantener la pureza de los rezos que se emplean en nuestra tradición afrocubana, pues para restaurar ese Ébó que fue legado por nuestros ancestros, Leonel debió viajar dos veces a Nigeria y poco a poco ir buscando los rezos que hoy conforman en día son conocidos y están plasmado en ese libro.

Otros de los más empleados por estudiosos y seguidores de la cultura afrocubana es el libro enfocado en Loruko, el cual, busca llevar a cada babalawo, la posibilidad de tener el conocimiento sobre algunos de los nombres originales que deben de recibir los sacerdotes de Ifá por el Odù que saquen durante su consagración de Ifá. Estos nombres también son empleados para los niños o niñas cuando reciben la ceremonia de Esentayé (bautizo yoruba), el cual se realiza a los 9 días de nacido un niño y se hace con el fin de saber el Odù que trae en su nacimiento y basándose en el mismo Odù, preguntar el nombre que Ifá depara para él.



A su vez EEWO, es otro de sus escritos los cuales contienen un resumen de los principales tabúes por signos con base en una recopilación de esos de la tierra Yoruba de Nigeria y de Occidente. De manera interesante indica algo novedoso para la religión Yoruba en Occidente, al tratar el método de determinar cuáles y que eewos corresponde a la persona. Este es un manual que se puede tenerse a la mano en los Itá o Itéfá.

Fueron muchos los proyectos que tuvo el Awó ni Orunmila Osheniwo Ifáiyé Ifasolá Omó Odù Leonel Gámex, entre los cuales estaba un libro dedicado al iniciado u aquellas personas deseosas de conocer de esta hermosa cultura, pues parte de sus últimas palabras expresadas por uno de sus ahijados fueron:

*"Más adelante también pretendo sacar algunos libros dirigidos al público en general, pues soy de los que opinan que nuestra religión no debió de mantener todo su oráculo en secreto total, pues parte del oráculo de nuestra religión, es filosofía de vida y esto no es para mantenerlo escondido, sino para transmitirlo a las sociedades donde la religión vaya llegando, Ifá tiene enseñanzas que son para sus sacerdotes, pero también tiene enseñanzas que son para todos sus seguidores y creo que esa enseñanza se debe de dar para que aquellos que buscan ayuda en la religión, sepan cuáles son los principios éticos y morales que se conservan en ella y el sólo hecho de conocer sus valores, puede ser un buena guía para quienes andan desorientados y necesitan una orientación."*



**Jonathan Soto**

Omó Obbatala Baba Eki Ashe Awo ni Orunmila Eyirete Ifa Bowailé



# *Leonel Gámex Osheniwo - Escritor y Padrino*



Nombre: Leonel Gámex

Nacimiento: Ciudad de Bayamo – República de Cuba – 1961

Fallecimiento: Colonia Pedregal de San Nicolás, delegación  
Tlalpan – México – 7/10/2014





revistaraiceszulia@gmail.com



**Babalawé**

**Jean Soto Ode Niwé Ifákàntonú Awo Odi Sa**

**0414 609 8838**



**TALLANDO TU VIDA BAJO LOS  
PRINCIPIOS DE LEALTAD Y HONESTIDAD**



**Servicio de Tallado Artesanal Religiosos  
Consultas y los mejores consejos para tu Vida  
Dando las respuestas a las problemáticas  
Soluciones y Cambios al Instante**



# *Saludos y Posturas Ceremoniales Yorubas y la Regla de Osha*

*Carlos Alberto Villasmil Éshù Àrawó*





# Saludos y Posturas Ceremoniales Yorubas y la Regla de Osha



Para dar inicio a este artículo es conveniente citar una frase publicada en el estudio Kinkamaché to Gbogbo Orisha.

*“Folé owó, folé ayé, folé aché, de la escritora Lázara Menéndez, original de Roque Dalton”.*

Una religión que te dice que sólo hay que mirar hacia arriba y que en la vida terrenal todo es bajeza y ruindad que no debe ser mirado con atención es la mejor garantía para que tropieces a cada paso y te rompas los dientes y el alma contra las piedras rotundamente terrenales.

El respeto (del latín respectus, atención o consideración) es la consideración y valoración especial que se le tiene a alguien o a algo, al que se le reconoce valor social o religiosos. También es uno de los valores fundamentales que el ser humano debe tener siempre presente a la hora de interactuar con personas de su entorno. Muchas formas de respeto se basan en la relación de reciprocidad, respeto mutuo, reconocimiento mutuo. Sin embargo, en lo que se refiere al respeto de las personas hacia objetos, costumbres, religiones, culturas, ideologías e instituciones sociales, se fundamentan en otras consideraciones diferentes de la reciprocidad.

De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española (RAE), entre otros

significados, el respeto está relacionado con la veneración o el acatamiento que se hace a alguien por cortesía, e incluye miramiento, consideración y deferencia.

Tradicionalmente se considera que las muestras de respeto están relacionadas con cuestiones morales y éticas, aunque en algunos casos tienen que ver con cuestiones legales y culturales. El término respeto aparece en diversas disciplinas como la filosofía política, religiosa y otras ciencias sociales como la antropología, la sociología la psicología y la teología. El respeto en las relaciones interpersonales comienza en el individuo, en el reconocimiento del mismo como entidad única, que necesita y quiere comprender al otro.

En una sociedad donde los valores éticos y morales se pierden cada día más así como los valores religiosos, la religión debería ser el punto de apoyo a las enseñanzas de esos valores en cada uno de los practicantes, en la cultura yoruba y sus diásporas a través de la filosofía, oralidad, corpus literarios y costumbres nos acerca en primer plano a esas cualidades conductuales que permitan una armonía para con nosotros mismo y para con nuestro entorno humano y natural como precepto de ólódùnré con la humanidad dejando para ellos direcciones guías e instrucciones establecido en diversos Odù Ifá y Òrìsà como Ogbetuá Niará, Ikafún (convenientemente letra del año en Cuba) y muchos otros Odù que transmiten y enseñan de códigos éticos y preceptos a los que muchos prefieren llamarle mandamientos de ifá, que no tiene otro propósito que hacernos mejor cada día a través de la adoración Ifá - Orisha y que a consideración personal todos y cada uno de nosotros deberíamos colocar como prioridad dejando de lado el egocentrismo la superioridad y sobreestima incluso entre nosotros mismo y enfocarnos en el verdadero propósito de la religión en que pasa ólódùnré todo somos iguales,



# Saludos y Posturas Ceremoniales Yorubas y la Regla de Osha



pues una consagración nos hace supra humanos al contrario nos hace ejemplo de esas cualidades conductuales con sacerdotes.

De esta manera, para dar inicio al tema principal del este artículo tenemos que entender que durante la trata de esclavos a las América llegaron diversidad de etnias Lukumí-Yorubas englobadas en una generalidad, pero con culturas, estructuras sociales, costumbres y elementos litúrgicos ceremoniales propios a esa etnia, puede estimarse que por lo menos 100 etnias llegaron a cuba provenientes de la actual Nigeria y Benín, en cuba se inicia un proceso de transculturización se creó una mezcla única donde se organizaron asentamientos de algunas de estas grandes etnias desarrollando organizaciones sociales- religiosas clandestinas algunas muy conocidas como los Ewagdó, los Oyó y otras no tanto como los Minas, los Yagbos y otros que posteriormente se conocieron como cabildos de dónde desprendieron las ramas y sub-ramas de nuestra diáspora afrocubana, evidentemente es este punto la mezcla litúrgica ceremonial ya era fortísima para gracia o desgracia de nuestra cultura pues con esta mezcla se

perdió la identidad y elementos autóctonos de muchas de estas etnias y empezó un proceso de generalización al que todos llamamos al día de hoy regla de Osha, con el pasar de los años muchísimos conocimientos se perdieron así como muchísimas característica propias de cada etnia incluso mucho de la identidad de estas características, costumbres y proceso litúrgicos que eran únicos de etnias y los cultos que practicaban entre ellos los Saludos y posturas, sin embargo en la actualidad podemos apreciar la utilización de muchos de estos saludos y posturas en nuestras prácticas, sin lograrlos identificar, pudiendo evidenciar la realidad de esta teoría.

Como todo tipo de sociedad los religiosos tenemos nuestros saludos en yoruba Ìkíni los cuales son parte de un ritual de identificación entre los iniciados de la religión Yorùbá. Podemos decir que esta práctica ha sobrevivido por generaciones hasta el día de hoy. Sin embargo, probablemente muchos de los iniciados no conocen su significado, ni el origen de estas simples e importantes ceremonias que realizamos todos los días de manera casi automática.

El Ìkíni es una forma de reconocimiento de un ser humano a otro y determina por su forma o carácter de expresión la categoría del mismo. Puede indicar afecto, deferencia o incluso pleitesía hacia un grupo de personas, dignatarios, gobernantes, personalidades de mayor o menor rango. En nuestro caso, el saludo es un reconocimiento hacia la deidad en cuestión que se agasaja.

El origen de esto lo encontramos en una de las historias de Ifá en el Odù Òtúrá Méjì en el cual Ólódùmàré al repartir los distintos poderes creó los saludos donde los Òrìsà masculinos se tendían con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, las palmas tocando el piso y la frente apoyada besando a llere, la tierra, esta forma de saludo representa el acto de copular o fecundar la tierra.



# Saludos y Posturas Ceremoniales Yorubas y la Regla de Osha



La manera correcta de llamarlos e identificarlos es la siguiente:

**ÌKÍNÌ ÌKÚNLÈ:** Este tipo de saludos se realiza postrándose de rodillas, de aquí proviene la palabra Akúnlèḃo (Ofrendar Arrodillado) a los Òrìṣà que se le puede ofrendar de esta forma sería Ọ̀bàtálá, Ọ̀rúnmílà, Iyemojá, Ọ̀ṣún, Ọ̀ya, Olókùn, Èrínle y Ègbẹ̀ Òrùn.

**ÌKÍNÌ ÌYÍKÁ:** Este tipo de saludo se realiza postrándose de lado, dejando que el suelo solo toque la parte lateral de tu cuerpo. Este tipo de saludo es muy común en la cultura Afrocubana Lukumí donde las personas iniciada en Òrìṣà femenino se lanzan de lado sin que su pecho ni parte genital toque el suelo... Este tipo de saludos en Yorubaland solo es permitido para las mujeres ya que es tabú que ellas postren en el suelo sus pechos y geniales.

**ÌKÍNÌ ÌDỌ̀BÁLÈ:** es realizado por adultos y niños, postrándose en el piso, de cuerpo entero boca abajo. Este es el tipo de postración que hacen los "hijos" de los Òrìṣà (Olorisàs) masculinos, como los Oló Ọ̀bàtálá, Oni Sàngó, etc.

En una adaptación más moderna de influencias de la nación Nagô, este tipo de saludo sería con la mano derecha tocar el suelo y la mano izquierda recogerla hasta la cintura dando como forma a la figura de un (P) en este saludo se dice que el suelo solo puede tocar las manos y los pies, pues según los Nagô creían que había nueve espacios (planos) en el más allá. Entre los cuatro superiores y los cuatro inferiores, existía un plano intermedio que se ubicaba (exactamente) en el espacio que ocupa nuestro planeta; este sería el plano astral terrestre. Fue a través de este espacio que los Òrìṣà y los antepasados de varios otros planos llegaron a la Tierra.

Por lo tanto, para los Nagô, los ancestros aparecieron desde el interior de la Tierra. Así, cuando quieren enaltecer a los ancestros el Nagô toca el suelo.

El verdadero significado de dọ̀bálẹ̀ es postrarse, los yorubas del suroeste de Nigeria, a los que viven en esa región y a las personas que aprecian la cultura les gustará este estilo de saludo. Dọ̀bálẹ̀ es una forma de saludar a un mayor, un anciano además de decir Èkàró que significa buenos días, E kaasan que significa buenas tardes, Kasun layó o buenas noches

Algunas personas en el suroeste de Nigeria difícilmente podrían llamar la atención de sus mayores, padres, líderes y maestros sin postrarse. Este estilo de saludos se implementa también para la las deidades dejando claro que a todo los Òrìṣà no se le rinde reverencias de rodillas y a otros sólo inclinaremos la cabeza en son de respeto de acuerdo a las costumbres y tradiciones de cada etnia.

## DỌ̀BÁLÈ Ọ̀BÀTÁLÁ

Para saludar y dar ofrendas a Ọ̀bàtálá se arrodillan y bajan la cabeza cuándo Ọ̀bàtálá acepta las ofrendas dicen Èpà Òrìṣà O... Èpà Ọ̀bàtálá.

## DỌ̀BÁLÈ ŞÀNGÓ

Cuándo se saluda y ofrenda a Şàngó, se debe estar de pie al terminar cuándo Şàngó acepta la ofrenda, bajamos la cabeza y decimos Kábíyèsí Şàngó

## DỌ̀BÁLÈ Ọ̀ŞÚN

Al saludar a Ọ̀ṣún y hacer ofrendas, se arrodillan cuando Ọ̀ṣún acepta las ofrendas se baja la cabeza y se dice Ore Yẹ̀yẹ̀ Ọ̀ṣún.

## DỌ̀BÁLÈ Ọ̀GÚN

Al saludar a Ọ̀gún, normalmente se colocan de pie, cuando Ọ̀gún acepta las ofrendas se dice Ọ̀gúnyé Moye quedándose de pie,



# Saludos y Posturas Ceremoniales Yorubas y la Regla de Osha



se levantan las manos se sacude el cuerpo frente a Ógún.

## DÒBÁLÈ ẸGBẸ

Se arrodilla ante Egbe, cuándo Ẹgbẹ acepte ofrendas, agacharemos la cabeza y diremos Egbe Akika / Egbe Asege / Muso Muso Muso.

## DÒBÁLÈ ÈŞÙ ÉLEGBÁ

Se saluda y ofrenda a Èşù de pie y cuándo Èşù acepta las ofrendas, se dice Oro Èşù y saluda muchos acostumbra a sacudir el cuerpo, jamás se baja la cabeza.

## DÒBÁLÈ ỌYA

Se saluda a Ọya se arrodilla ante Ọya, se bajala cabeza cuándo Ọya acepta las ofrendas se dice Eeyi Ọya,

## DÒBÁLÈ ÈGÙNGÙN

Al saludar al santuario de Ègùngùn se dice Ègùngùn Abala, se coloca de pie para dar ofrendas a Ègùngùn, pero se baja la cabeza cuándo las ofrendas son aceptadas y se dice :

Agbobo Motewolewo- Iwo.

Eseruba - yo ya.

Gbingbin– Kin.

Pepeye – hun.

ÌKÍNÌ ÌFORÍBÁLÈ: Este tipo de saludos se trata de inclinar la cabeza en suelo como sinónimo de respeto. Comúnmente esta palabra es muy usada en la jerga Afrocubana nace de la palabra ÌFORÍBÁLÈ en la cual nuestros ancestros agregaron en ella la (MO) que podría significar (YO) y dándonos la traducción de MOFORÍBÁLÈ (Yo inclinó mi cabeza para saludar)

Mo (Yo)

F'ori (La cabeza)

Bálè (Postrarse)

## Otra versión Moforíbalè

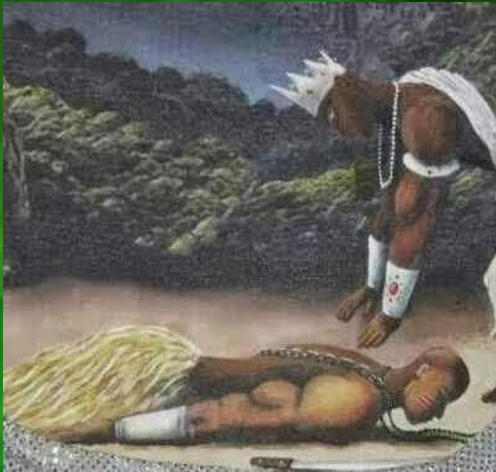
Concuenda venir de "foríbalè" que es una contracción de la frase "fi orí ba ilè"; "fi" quiere decir "agachar o echar hacia delante", "orí" es "cabeza", "bà" significa "golpear o tocar", e "ilè" es "piso" (esta última palabra no debe confundirse con "ilé" que quiere decir "casa"). Por lo tanto la expresión se traduce "tocar el piso con la frente para honrar", que es lo que hacemos con este saludo. Cuando se añade el pronombre "mo", que es equivalente a "yo", en "moforíbalè" entonces significa "yo toco el piso con la frente para honrar".

Si observamos y analizamos los rituales de las innumerables religiones existentes, encontraremos en ellos un sentido común; el de invocar a las Deidades, los Poderes Celestiales, o más bien, las Fuerzas Espirituales. El objetivo es siempre el mismo, la preparación para atraer estas fuerzas a la corriente religiosa que lo practica.

En cualquier ritual, desde el más básico hasta el más espiritual, es seguro que encontraremos actos y prácticas que predisponen a la criatura a armonizar con el objetivo invocado, es decir,



# Saludos y Posturas Ceremoniales Yorubas y la Regla de Osha



tratamos de ponerlo en relación mental directa con, el dioses, deidades, fuerzas, santos, entidades, etc., y en todos ellos ocurren fenómenos espiritualistas.

La Cultura Tradicional del Pueblo Yoruba es muy estricta cuando se trata de educación y respeto. A las personas más jóvenes se les enseña a mantener todo el respeto por sus mayores. Comprender que la edad es un signo de posesión de experiencia y sabiduría. La conformidad de los más jóvenes con los mayores es una muestra de ese respeto.

A pesar de ser polígama, y en ocasiones extremadamente machista, esta Cultura mantiene un cuidado extremo por los niños y las mujeres por lo tanto en los saludos, las mujeres no exponen sus senos ni su útero al peligro, tumbándose en el suelo como es el acto de *dòbálè*. Esta costumbre de saludar acostados se mantuvo en las costumbres diaspóricas al género sexual femenino, pero con el grave error, de no tomar en cuenta el sexo del sacerdote si no del *Òrìṣà Olorí*, el que las mujeres se acuesten colocando sus pechos y genitales en el suelo, que señalo, no es costumbre de Pueblo Yorùbá, teniendo en conciencia la importancia trascendental de la mujer para la humanidad e incluso la religión, en contrariedad con lo establecido en el *Odù Òtúrá Méjì* donde se toma como tabú la menstruación y la contaminación que esta le pueda causar a la tierra, el cumplimiento no

está relacionado con *Òrìṣà Olorí* (Dueño del Jefe), sino directamente relacionado con la Buena Educación y el cuidado de la mujer. Por lo tanto, debe entenderse que es deber de quienes mantienen las Tradiciones del Pueblo Yorùbá exigir respeto a quienes tienen derecho a ello.

Otro saludo e incluso método de comunicación importante a considerar es el *Paó* es un gesto que sirve como señal de que necesitas comunicar algo, pero no puedes hablar. Esto sucede mucho en los *Elegun* no pueden hablar, luego aplauden con las palmas tratando de decir algo, de comunicarse por alguna razón. También se usa como saludo para *Òrìṣà* lo apreciamos en la acción cultural de dar tres culpes frente *Éṣù* y *Élegbá*. Es una palabra en yoruba que significa: "pa" = unir una cosa con otra; "O" = saludar ... Esta palabra es una contracción de *Ípatewó* que significa aplauso.

Al saludar a un mayor adoptamos una acción de respeto a lo que esa persona es, a lo que representa a lo que irradia, de igual manera al mayor corresponder a esta acción portando sus manos en su espalda u hombros se genera un proceso de retroalimentación energética espiritual que se pone de manifiesto con la frase:

Á guá wá ó tó... ¡Didé!

Frase que se modificó mucho en el tiempo, como lógica consecuencia de la manera irregular en que se transmitieron las enseñanzas relacionadas con la *Ósha*, tanto más cuanto que algunas palabras "en lengua", tienen significados múltiples. El significado de la frase, así como la esencia de este sencillo, breve y hermoso rito, deben preservarse del olvido y la tergiversación, para que la belleza y el poder de la *Ósha* jamás disminuyan.



# Saludos y Posturas Ceremoniales Yorubas y la Regla de Osha



La forma en que se acostumbra en nuestra diáspora afrocubana es Á guá wá ó tó... (Osha que corresponde a quien saluda) ¡Didé!

Escrito correctamente en Yorùbá sería  
¡Agbo Ato Agbèò Dide!!

Agbo Ato - Vida Salud Suerte  
Agbèò - Te acompaño  
Dide - Levantate.

Según sean las costumbres se ha anexados más palabras a esta frase como por ejemplo

A wá agbó ató, (osha) agbéò dide. Kuun lé omó, kuun lé owó, kuun lé arikú bàbá wá.

Traducción: Nosotros te solicitamos larga vida salud y suerte, (Ósha) es quien te lo brinda, ¡para te!. Arrodillado aparecen los hijos, arrodillado aparece el dinero, los hijos y la longevidad (Veremos la muerte de nuestro padre).

La ultima oración donde dice arikú bàbá wá: se refiere a que algún día veremos la muerte de nuestros padres porque en la cultura yoruba, es una bendición que los hijos entierren a los padres, y una maldición que los padres entierren a los hijos.

En general este saludo representa una reverencia ante un rey o ante una reina, porque todos los Òrìsà tienen caminos de reinado, y porque la persona que se juramentó en el sacerdocio de Òrìsà, lleva en sí mismo o en sí misma, junto a la Corona de Òrìsà, el asé de la Ósha.

La persona que saluda no está saludando a una persona. La persona que saluda está saludando a la Ósha, a través de la persona iniciada. La persona que saluda está saludando a la Deidad con la que se inició la persona que está recibiendo ese saludo. La persona que saluda debe postrarse a los pies de la Iyálósha o del Babálósha, en la idea de que se ha cubierto bajo el amplio manto de la deidad, que se supone, cubre en ese momento a la persona que está recibiendo el saludo.

Iyálósha y Babálósha deben tener presentes todo el tiempo, su condición de sacerdotisas y sacerdotes de Òrìsà, y su compromiso con la Divinidad, compromiso que se extiende a toda la Ósha como sistema general de culto. De manera que, cuando a la persona se le acerca alguien con la intención de postrarse a sus pies para saludar, Iyálósha y Babálósha deben considerar que quien pretende saludarle de esta manera, no solo está saludándole a él o a ella, sino que está saludando a la Deidad que él o ella representan. La intervención en este saludo no consiste en un acto mecánico para corresponderle, sino que es un momento en que Òrìsà, por medio de su cuerpo y de sus manos, va a transferirle asé a la persona en retribución a su saludo.

Por consiguiente si la Iyálósha o Babálósha se negarán a recibir a alguien para corresponder a este tipo de saludo dominados por el enojo, frustración o por cualquier otro estado emocional que no puedan controlar, que no puedan dejar completamente a un lado, para poner la



# Saludos y Posturas Ceremoniales Yorubas y la Regla de Osha



totalidad de su cuerpo y de su mente por un momento al servicio de Orísha. De lo contrario, Iyálósha o Babálósha perjudicarían a la persona, o simplemente no serían vehículos y portadores efectivos del Asé de Òrìsà.

La Iyálósha o Babálósha que está siendo honrado con este saludo, debe orar algo que signifique sus buenos deseos y su bendición hacia quien le saluda.

Al concluir su rezo, Iyálósha o Babálósha que está siendo honrado con el saludo, en algún momento debe hacer una detención momentánea para transferir asé... para propiciar el paso de asé desde sus propias manos al cuerpo de la persona saludada.

Para hacer esto, Iyálósha o Babálósha que está siendo honrado con este saludo, aplica sus manos sobre la espalda o sobre los hombros de la persona que se ha tendido a sus pies. El acto de aplicar sus manos significa que debe establecer contacto físico con las palmas de sus manos, en el cuerpo de la persona que saluda.

Seguidamente, Iyálósha o Babálósha retirará todo pensamiento de su mente, y durante un instante, solo se permitirá tener en mente la imagen del Òrìsà tutelar cuya corona lleva en su cabeza, sin emitir palabras, y sin estar pendiente de lo que sucede en su entorno inmediato, para propiciar el paso de asé de Ósha desde sus propias manos al cuerpo de la persona saludada.

Después de esto, Iyálósha o Babálósha que está siendo honrado con el saludo, expresa un tipo de deseo, o de recomendación, o de sentencia, en nombre de la Ósha. Si la persona que saluda está consagrada en la Ósha, saluda a la Iyálósha o al Babálósha mediante el rito de cruce de brazos enfrentándose, y contactos alternados de hombro con hombro, concluyendo siempre con un abrazo.

Por consiguiente tenemos los saludos de Ifá a Òrúnmìlà y a sus sacerdotes en los cuales los iniciados en Ikofá o Owó Ifá Kàn, e Isefá inclinados hacia delante hasta tocar el suelo con la mano derecha diciendo:

Awo Ìború - Awo Ìboyè - Awo Ìbosíse.

Muchos de los que se han iniciado dentro del tradicionalismo, dicen que la forma correcta de saludar a Òrúnmìlà o entre religiosos es: Àború, Àboyè, Àbosíse. (Puede el sacrificio ser aceptado y bendecido por los Dioses). Y esto no deja de ser cierto, solo que no es única. En Cuba se saluda de la forma siguiente: Ìború, Ìboyá, Ìbosíse. (quiere decir: dar, recibir, agradecer) aunque sería imposible encontrar la verdad eternamente perdida pues la estructura Ifá está astralmente diseñada y estructurada para activar la facultad interpretativa de cada individuo y así podemos apreciar al analizar en el Odù Ogunda Meyi lo relacionado con Iború, Iboyá, Ibosheshé, tres mujeres que en un momento salvaron a Orunmila, donde el Rey de una Región tenía prisioneros a todos los Olodus Meyis y Omolúos pues buscaba una adivinanza respecto a una hija enferma que estaba en el palacio, Nadie daba la respuesta correcta, por lo que el rey degollaba a los adivinos, por lo que la vida de Orunmila corría riesgo, resumiendo un poco el itàn ,Para llegar a Palacio de aquel rey, Ogunda Meyi tenía que cruzar tres río, En el primer río se topó con una mujer llamada Orú (Oló Obátálá) quien le dijo parte del misterio de lo que se trataba en el Palacio, En el segundo río a cruzar, se topó con otra mujer llamada Oyá (Oló Oyá) que le dijo algo sobre tal hija del Rey, Al llegar al tercer y último río , se topó con otra mujer llamada Sesé (Oló Oshún). Las mujeres le dieron las respuestas a las preguntas y



# Saludos y Posturas Ceremoniales Yorubas y la Regla de Osha



solución a los problemas del rey, por ende salvar su vida...Al llegar ante el Rey la respuesta a un engaño pues el rey no tenía ninguna hija enferma pues solo buscada un adivinó que le ayudará a la prosperidad de su reino, Así logró pasar la prueba y libró a los que estaban presos y se convirtió Ogunda Meyi en el Divinizador y Protector de esa Región.

Por ello es que a un sacerdote de Ifá se le saluda con esos nombres, tocando con la mano izquierda nuestra frente reverenciando la Inteligencia y la inteligencia es sinónimo de Òbàtálá, tocando nuestra boca pues por ella entra y sale el aire cargado de oxígeno con que la Orisha Oyá nos mantiene vivos, tocando nuestro pecho dónde se encuentra nuestro corazón permitiendo la circulación de la sangre bajo el control de Oshún, tocamos el piso con la misma mano izquierda y besar luego los dedos, por lo que podemos concluir en la traducción, que con este saludo se rememora que se a ORU (Oló Òbàtálá), OYA (Oló Oyá) y de Sesé (Oló Oshún)

Ìb- Orú  
Ìb- Oyá  
Ìb- Sesé (Sheshé como es el sonido fonético)

Ágb- Orú  
Ágb- Oyá  
Ágb- Sesé



Por lo que el saludo debe ser respondido de igual manera por el sacerdote de Ifá en actitud de respeto a los Eggun de esas mujeres Omó Òrìsà ancestrales.

Carlos Alberto Villasmil  
Olorisha Éshù Àrawó  
Elegun eleguà/Subidor eleguà  
Cell 0424.3366885  
carlosalbertovillasmil@gmail.com  
Instagram @eshuarawo.



 Raíces Revista Zulia  
 t.me/Raicesturevista  
 revistaraiceszulia@gmail.com





# Misas espirituales

## Lectura del caracol

### Trabajos espirituales

Janeth  
Varela



**Telf: 0414 6124526**







# RAÍCES CELEBRACIONES

## TRIBUTO A LA TIERRA



## IFÁ ARAKUNRIN LA COFRADÍA

[revistaraiceszulia@gmail.com](mailto:revistaraiceszulia@gmail.com)





# RAÍCES CELEBRACIONES

**TRIBUTO A LA TIERRA  
EN UNIÓN CON LA  
MISMA MISIÓN**



[revistaraiceszulia@gmail.com](mailto:revistaraiceszulia@gmail.com)





# *Teatro Baralt de Maracaibo*

**SENTIR  
ZULIANO**



**Entreteniendo  
la Familia  
Zuliana  
Desde 1883**





SENTIR ZULIANO

# EL TEATRO BARALT

**La huella imborrable de las Artes que ha perdurado en un gran monumento.**

Uno de los grandes íconos de la cultura, que trasciende en desde grandes momentos de la historia y que, a pesar de grandes golpes del olvido y deterioro, surgió como ave fénix para mantener su brillo inmortal, donde las artes, el teatro, la danza y las grandes expresiones artísticas han dejado una huella imborrable en nuestro Zulia, es el gran Teatro Baralt.

## Una Huella de Historia.

Los orígenes de la creación de un teatro en nuestro Zulia se remontan a 1812, en plena época independentista, cuando el representante de Maracaibo a las Cortes de Cádiz, licenciado José Domingo Rus, solicita la creación de un teatro para la ciudad, en virtud de los “teatros de corral” que ya se venían realizando en algunos sitios.

Esta gestión resultó infructuosa. Tres décadas más tarde, gracias a la iniciativa de Miguel Antonio Baralt, quien en 1840 improvisa en el solar de su residencia un teatro con techo de enea, la ciudad cuenta finalmente con un espacio para la escenificación teatral. El entusiasmo que genera este teatro impulsa la creación de la Sociedad Unión, que solicita ante las autoridades la construcción de un edificio propio para estos espectáculos.

A pesar de los esfuerzos, al poco tiempo se paralizó la obra por la falta de recursos en la administración pública y del apoyo de empresas privadas. Fue así que se crea la Sociedad de la Unión, debido al interés del colectivo por levantar el teatro, pero esta nueva sociedad tampoco logra recaudar los recursos necesarios para la construcción.

En 1845 se retoma el empeño por concluir el teatro. El entonces gobernador José Aniceto Serrano hace las gestiones necesarias para lograr completar la obra en 1847, gracias a algunos aportes personales

Teatro Baralt de Maracaibo	
Tipo	Teatro. Monumento Histórico Nacional de Venezuela.
Ubicación	Maracaibo Venezuela
Dirección	Calle 95 entre avenidas 5 y 6
Arquitecto	León Jerome Höet
Construcción	1877
Apertura	24 de julio de 1883 (137 años)
Reconstrucción	19 de diciembre de 1932 (reapertura) 18 de julio de 1998 (nueva reapertura)
Características	
Estilo arquitectónico	Art nouveau / Art déco
Capacidad	683 personas
Administración	
Administrador	Fundación Teatro Baralt, FUNDADABARALT. Universidad del Zulia.



y a las rentas municipales. Fue así como la ciudad tuvo su primer teatro: una modesta edificación en forma de herradura, sin techo, pues solo tenía el escenario y la cantina y con patio cercado por bahareque para difundir la cultura.

Pero esta humilde construcción duró muy poco. Con la llegada al poder de José Tadeo Monagas (1847-1851) el recinto cultural que tanto había costado a los marabinos levantar, fue usado como cuartel para alojar la plana mayor de la milicia y acuartelar la tropa, dejando a un lado la esencia del teatro: las artes.

El 28 de julio de 1877 el general Rafael Parra decreta la construcción del Teatro Baralt de Maracaibo, cuyo diseño fue desarrollado por el ingeniero cubano Manuel de Obando. El teatro, con una capacidad de 400 personas, se inaugura el 24 de julio de 1883 con la zarzuela "Chozas y Palacio", interpretada por un grupo de niñas del colegio Inmaculada. Se escoge esa fecha como celebración de los 100 años del natalicio de Simón Bolívar.

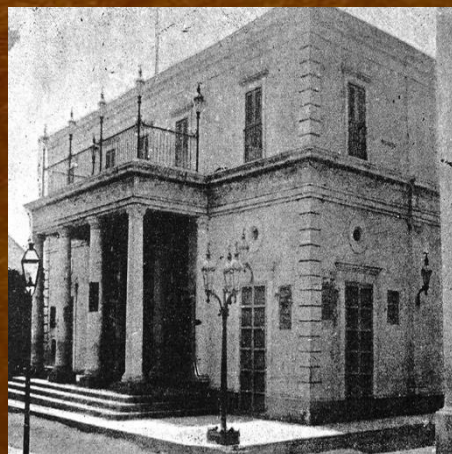
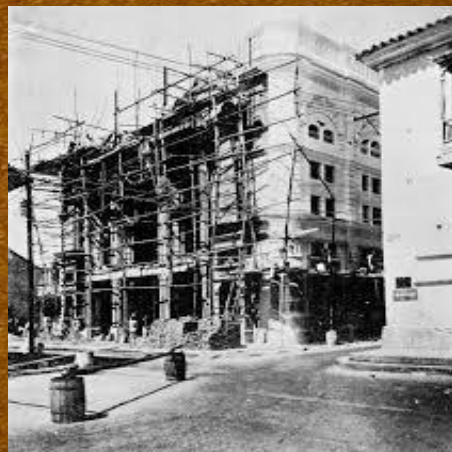
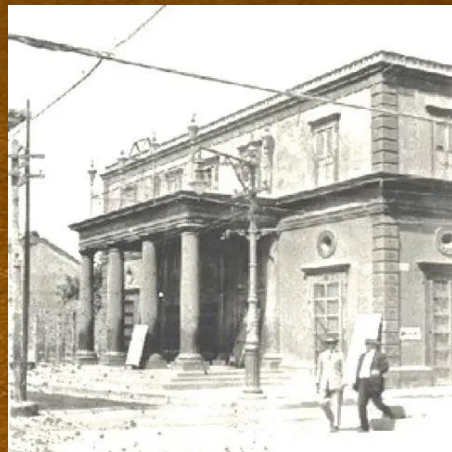
El 11 de julio de 1896, el teatro sirvió de escenario para la proyección de la primera película cinematográfica en Venezuela. El empresario Luis Manuel Méndez había traído a la ciudad un vitascopio (proyector de cine). El operario fue el fotógrafo zuliano Manuel Trujillo Durán, quien luego se convierte en entusiasta promotor de la nueva tecnología. Entre las primeras películas proyectadas en aquella fecha se encuentran *The Monroe Doctrine* (traducida por la prensa de la época como Alegoría sobre la doctrina de Monroe) y *Anabella Serpentine Dance* (traducida como La Serpentina).

El desarrollo de la industria petrolera cambió la fisonomía urbana de Maracaibo. Por eso, en 1928 el general Pérez Soto, entonces presidente del estado Zulia, consideró necesario demoler este teatro decimonónico y eligió para su diseño primero al alemán Heinrich Eichner y luego al belga León Achiel Jerome Höet, ingeniero contratado por la Caribbean Petroleum. Fue Höet quien desarrolló el proyecto final.

El 19 de diciembre de 1932 fue inaugurado el nuevo Teatro Baralt. Esa fecha conmemoraba el golpe de Estado que dio inicio de los 24 años de gobierno de Juan Vicente Gómez. Ahora el teatro contaba con una capacidad para 1.300 personas.

Cinco décadas más tarde, en noviembre de 1986 se inicia un proceso de restauración bajo la dirección del arquitecto Paolo D'onghia.

En el proceso de rescate de la edificación se encontraron las bases del antiguo teatro y, ante la ausencia de un adecuado hall de entrada al edificio, D'onghia concibió la idea de hacerlo en el subsuelo y dejó como testigo las antiguas paredes. De esta manera se respetaba la obra de Höet y se rendía homenaje al teatro de 1883. Los pisos fueron decorados por el artista plástico Francisco Hung. El teatro vuelve a abrir sus puertas el 18 de julio de 1998.







En la actualidad el Teatro Baralt forma parte del proyecto Eje Cultural del Zulia, desarrollado por la Universidad del Zulia (LUZ) con el fin de oxigenar la vida cultural de la región. Fue declarado Monumento Histórico Nacional mediante Gaceta Oficial N° 32.347 de fecha 5 de noviembre de 1981.

### Todo un Concepto de las Artes en un Histórico Espacio.

La edificación se compone por dos volúmenes de masa compacta. El primero, formado por el teatro de planta rectangular. En un nivel más bajo está una sala de descanso seguido de la platea. El segundo volumen se compone de dos niveles.. Allí funcionaba la sección de fumadores y el restaurante.

En la fachada se puede notar una tendencia ecléctica rematada en la parte superior por una baranda balaustrada, seguida de un arco almohadillado de grandes dimensiones. Éste contiene tres arcos más con detalles en hierro propios del art nouveau.

El techo es de zinc a dos aguas, con una estructura de cerchas metálicas. Tiene dos niveles más de butacas, que con la platea dan capacidad para 3000 personas. En su diseño se tomaron en cuenta las condiciones del ambiente tropical. Por esa razón en el interior hay una ventilación cruzada mediante ventanas y celosías de concreto dispuestas para tal fin. Anteriormente contaba con un dispositivo de turbinas y ductos que, desde el sótano y valiéndose de bloques de hielo, suministraba aire fresco a la sala.

Los techos y paredes fueron decorados por el reconocido artista zuliano Antonio Angulo, con motivos art déco. Destacan el plafón pintado al óleo de más de 500 metros cuadrados, así como las pinturas al fresco para las columnas adosadas. En la parte lateral hay un patio y otra edificación con el mismo estilo. La historia cultural del Zulia no puede contarse sin mencionar la presencia significativa del Teatro Baralt. Desde su inauguración, este espacio ha marcado pauta en la vanguardia artística de esta región.

El Teatro Baralt fue el primer escenario, en 1896, de la proyección de una película cinematográfica en el país. También son recordadas por los marabinos presentaciones como la de Teresa Carreño, Mario Moreno Cantinflas y Carlos Gardel.







El Teatro Baralt de 1932 constituyó toda una innovación en el campo de las edificaciones teatrales, tanto desde el punto de vista estructural como estético. Por esta razón se convirtió en un hito urbano de la ciudad de Maracaibo y fue reconocido como patrimonio cultural el 5 de noviembre de 1981.

La edificación reúne elementos arquitectónicos y estéticos de diferentes épocas. Sus referencias estilísticas provienen de diferentes corrientes artísticas. Del repertorio clásico se encuentran cornisas, pilastras, almohadillados, balaustres, arcadas y la división en tres cuerpos de la fachada principal. Del art nouveau están los motivos en espiral dispuestos en los extremos del arco en la fachada principal, conjuntamente con la marquesina de hierro ornamental que define el acceso principal del edificio. Del repertorio antillano están las romanillas tropicales dispuestas horizontal y verticalmente en los muros laterales. Del art déco también son los motivos geométricos de las fachadas laterales. El resultado es un conjunto armonioso y original que destaca en el paisaje urbano del casco central de Maracaibo.

La parte interna del teatro tiene varios elementos que le dan particularidad, como es el caso del telón de boca elaborado por el artista de procedencia española César Bulbena, éste fue donado por el gobierno español para la inauguración en 1932. El piso de lo que se conoce como «sala baja Sergio Antillano,» fue elaborado y diseñado por el artista plástico Francisco Paco Hung, que tomó como inspiración el mosaico que está en la entrada del teatro.

Así, en esta obra arquitectónica de las artes y el espectáculo, sirvió de platea para grandes artistas como Carlos Gardel, quien el 22 de Mayo de 1935 ofreció uno de sus grandes espectáculos en Maracaibo en este tan fastuoso recinto, y es así como nuestro teatro sigue siendo más que un punto de encuentro artístico, cuna de la historia, cuna de nuestro Sentir Zuliano.



Osá Wo







revistaraiceszulia@gmail.com

# El Jengibre



## Historia



## Usos



## Características



Y como dice Má Vieja  
"Si comes jengibre, ni la gripe pega"



# El Jengibre

**Aliado Milenario**

-  **Raíces Revista Zulia**
-  **t.me/Raicesrevista**
-  **revistaralceszulia@gmail.com**

El jengibre (*Zingiber officinale* Rosc., shengjiang) es una especia y planta medicinal utilizada desde la antigüedad procedente de Asia Central y el Sudeste Asiático. Esta planta con rizoma de la familia de las zingiberáceas, similar a un lirio, se cultiva en todas las regiones tropicales y subtropicales de Asia, en partes de África, en Brasil y Jamaica. En la actualidad, casi el 50% de la cosecha mundial procede de la India. El jengibre se da en toda China, pero especialmente en las regiones centrales y meridionales. El jengibre es una planta vivaz resistente con un vigoroso rizoma rastrero horizontal que presenta tuberosidades y ramificaciones. Del rizoma surgen falsos tallos y brotes con flores. El nombre del jengibre procede del sánscrito *shringavera*, que quiere decir "con forma de cornamenta". De allí se derivaron el griego *ziggiberis*, el latín *zingiber* y el inglés *ginger*. Los rizomas,

utilizados para fines terapéuticos y alimenticios, se recogen entre 9 y 10 meses después de la plantación. Después de lavarse bien, el jengibre se deja secar algunos días al sol. De toda la planta sólo se utilizan las «manos» del rizoma, de unos 10 cm de longitud. Los rizomas jóvenes se utilizan frescos, mientras que los más viejos se secan y presentan un sabor mucho más fuerte. El jengibre posee un característico aroma perfumado y refrescante con un toque de limón. Su sabor es especiado, picante y penetrante, con un toque ligeramente dulzón.

Jengibre	Composición por 100 g
Agua (g)	78.88
Calorías (kcal)	80
Proteína (g)	1.82
Lípidos totales (g)	0.75
Carbohidratos (g)	17.77
Fibras (g)	2
Calcio (mg)	16
Hierro (mg)	0,6
Magnesio (mg)	43
Fósforo (mg)	34
Potasio (mg)	415
Sodio (mg)	13
Zinc (mg)	0.34
Cobre (mg)	0.22
Manganeso (mg)	0.22
Selenio (mcg)	0.7
Vitamina C (mg)	5
Tiamina (mg)	0.025
Riboflavina (mg)	0.034
Niacina (mg)	0.75
Vitamina B6 (mg)	0.16







## Una planta importante en la Historia de la Medicina.

La raíz del jengibre se utiliza desde hace mucho tiempo en la medicina popular como condimento y medicamento beneficioso y eficaz. En China, el jengibre se conoce al menos desde la dinastía Zhou (siglo XI A.C., año 221 A.C.) Dioscórides, el farmacólogo más conocido de la Antigüedad (Siglo I D.C.), se refirió al jengibre en su obra más importante, la Materia Médica: "El jengibre es una planta particular, que por la mayor parte nace en la Troglodítica Arabia: de las hojas verdes de la cual usan en aquellas partes para infinitas cosas, como usamos de la ruda nosotros, y la mezclan con los potajes y viandas. Tiene las raíces pequeñas como aquellas del cípero: las cuales son blanquecinas, olorosas y del gusto de la pimienta. Cómese útilmente el jengibre, y suélese mezclar en las salsas. Tiene virtud de calentar, y de digerir. Ablanda el vientre ligeramente, y es muy agradable al estómago. Resuelve los impedimentos que ofuscan la vista, y se mezcla en las medicinas contra venenos tóxicos. En suma, tiene casi la fuerza de la pimienta".

También Hildegarda de Bingen describía en su herbario medieval el jengibre y sus efectos: "El jengibre es muy cálido y dilatado, esto es, delicuescente...". La religiosa alemana subraya además su efecto curativo para las enfermedades de los ojos y diversos trastornos estomacales e intestinales. En el Ayurveda, las enfermedades neurológicas, los estados de dolor, la insuficiencia circulatoria, los trastornos digestivos, las náuseas y los vómitos se consideran indicaciones clásicas para el uso del jengibre. En la medicina natural centroeuropea está extendido su uso para la neurastenia, enteritis crónica, tos, retención de orina, trastornos ginecológicos, reuma y faringitis. También se utiliza para los vértigos, náuseas y mareos de viaje, trastornos circulatorios y del riego sanguíneo, dolores y espasmos musculares, así como para los trastornos gástricos y digestivos. Desde la Antigüedad, el jengibre también se considera un afrodisíaco, es especialmente apreciado en caso de sensibilidad al frío, defensas bajas y debilidad motora.

## Sustancias picantes y aceites esenciales con efecto medicinal.

La importancia nutricional del jengibre reside en su amplísimo espectro de aceites esenciales (2,5-3%) y sustancias picantes no volátiles. Los principales componentes de la fracción de sustancias picantes son los gingeroles, con un 25%. Un contenido elevado de gingeroles y un sabor picante intenso son señal de frescura y calidad. Por su estructura química y acción, los gingeroles son semejantes al ácido acetilsalicílico, por lo que presentan un efecto analgésico. Como antagonistas de la serotonina, un neurotransmisor, los gingeroles actúan en el estómago y el intestino contra la flatulencia, los espasmos y las náuseas. Junto con los shogaoles, los gingeroles figuran entre las sustancias picantes que incluso durante la cocción experimentan poca evaporación. Estimulan el flujo de saliva y la secreción de jugos gástricos.

Al excitar los receptores térmicos del estómago generan en él una sensación ardiente y cálida muy intensa. Los principales componentes de los aceites esenciales son los sesquiterpenos como el curcúmeno y el alfafarneseno. Su aroma característico se debe a la mezcla de isómeros cis y trans del betaeudesmol y a los alcoholes sesquiterpénicos betasesquifelandrol y zingiberol. El olor a limón es debido al neral y el geranial. Al analizar los nutrientes destaca el elevado contenido en agua (81%) y los hidratos de carbono (11%). En cuanto a los minerales, posee cantidades apreciables de potasio, fósforo, magnesio y hierro. Además, el jengibre contiene numerosas sustancias vegetales secundarias con efectos antioxidantes.



## Beneficios del Jengibre.

**Náuseas:** Durante el embarazo es ideal consumir jengibre como antiemético natural, sobre todo para los primeros meses del embarazo por ser un suplemento beneficioso tanto para el feto como para la madre. También ayuda a lidiar con las dificultades de la quimioterapia para los pacientes que sufran de cáncer.

**Digestivo:** El jengibre es altamente recomendable para aquellos que padezcan problemas digestivos como las gastritis, flatulencias o diarrea, entre otros. También funciona como protector estomacal, aunque no puede sustituir la medicación dedicada a esto.

**Antiinflamatorio Natural:** Se recomienda el uso del jengibre para ayudar a pasar por enfermedades dolorosas o inflamatorias, y combate de manera eficaz problemas de artrosis, artritis o la fatiga crónica.

**Afecciones de Garganta:** Los cantantes profesionales son grandes aficionados al jengibre. El beneficio que aporta para tratar las infecciones y inflamaciones de garganta no tiene precio.

**Ayuda a aumentar el Calor Corporal:** El jengibre es muy recomendable para aquellas personas frioleras o que tiene problemas para mantener la temperatura corporal, sobretodo en época invernal. Tiene un componente calorífico muy potente.

**Acelera el Metabolismo:** También ayuda a acelerar el metabolismo, de manera que es un complemento ideal por si necesitamos perder peso.

**Aumenta la Líbido:** El jengibre es considerado un afrodisíaco natural. Se recomienda tomarlo en forma de bebida casi cada día.

**Previene Enfermedades Cardíacas:** Como hemos comentado anteriormente, el jengibre tiene beneficios para los problemas cardiovasculares, mantiene un nivel rítmico óptimo y ayuda a regular el bombeo del corazón.

**Mejora la Circulación:** El jengibre también hace que la circulación de la sangre se adapte mejor a lo que estamos haciendo.

**Combate las Migrañas:** Estudios científicos han demostrado que el jengibre bloquea los efectos de la protasgladina, sustancia causante de la inflamación de los vasos sanguíneos del cerebro que provoca dolores de cabeza agudos (migrañas).

**Antiestrés:** Gracias a las propiedades que contiene en cineol, el jengibre ayuda a rebajar los niveles de ansiedad, regula los estados de estrés en temporadas que se sufren altibajos y le procura sensación de calma al cuerpo.

**Disminuye Problemas Musculares:** Es un alimento especialmente recomendable para aquellos que practiquen deporte de manera constante y de alto rendimiento. Ayudará a relajar los músculos después de someterlos a mucha presión.

**Evita la Congestión:** Combate de manera eficaz la congestión y los malestares del constipado. Lo recomendable es tomar infusiones de jengibre.





**Calma los Dolores Menstruales:** Para aquellas mujeres que sufren de dolores en los ovarios, es altamente importante tomar jengibre líquido, es el único remedio natural que no presenta efectos secundarios significativos.

**Previene el Cáncer de Colon:** Las propiedades de los gingeroles son beneficiosos para prevenir el cáncer de colon. Sus efectos parecen inhibir el crecimiento de las células cancerígenas en esta zona.

**Refuerza las Defensas:** El jengibre tiene tremendos beneficios para el sistema inmunológico, así que ayuda a hacer que resfriados y gripes agudas se desarrollen.

**Tratamiento Dermatológico:** La raíz del jengibre puede aplicarse directamente sobre la piel, y combate efectivamente heridas leves y quemaduras si se ha padecido una insolación.

**Concilia el Sueño:** Como hemos visto, los efectos relajantes del jengibre ayudan a regular el estrés. De esta manera, si tenemos problemas para conciliar el sueño, es recomendable tomar jengibre antes de ir a dormir.

### **Contraindicaciones para el uso del Jengibre.**

Aunque el consumo de jengibre es seguro para la mayoría de la gente, en el caso de las mujeres embarazadas es objeto de controversia. Algunos expertos sostienen que puede afectar las hormonas sexuales del feto e inducir abortos. Estudios sugieren, sin embargo, que el riesgo de malformaciones en recién nacidos de mujeres que consumieron jengibre no fue mayor de lo normal. La raíz no tiene relación con defectos o nacimientos prematuros, sin embargo, se recomienda que se evite cerca de la fecha del parto, ya que puede aumentar el riesgo de hemorragia. No se sabe mucho acerca de la seguridad del consumo de jengibre durante la lactancia materna y por lo tanto, lo ideal es que se evite.

El consumo de alimentos termogénicos como el jengibre no se recomienda para las personas con hipertiroidismo ya que el metabolismo es de por sí muy elevado y se aumenta el riesgo de pérdida de masa muscular. Los niños o personas con enfermedades del corazón, dolores de cabeza, migraña, úlceras y alergias no deben abusar de los alimentos termogénicos ya que pueden dar lugar a un aumento de la presión arterial, hipoglucemia, insomnio, nerviosismo y taquicardia.

El jengibre reduce la coagulación de la sangre y está contraindicado en pacientes que usan fármacos anticoagulantes, porque puede aumentar el riesgo de hematomas y sangrado. La raíz también disminuye los niveles de glucosa en la sangre y puede ser peligrosa para las personas que toman medicamentos para el control de la diabetes. Como la insulina ya reduce el azúcar en la sangre, si se añade jengibre se aumenta el riesgo de hipoglucemia en el paciente.

También deben evitarlo las personas que usan medicamentos para disminuir la presión. La raíz de jengibre tiene un efecto similar y si se combinan, puede haber riesgos cardíacos.

El jengibre puede promover el sangrado y por lo tanto debe ser evitado por los pacientes con trastornos de la coagulación, tampoco es recomendable en casos de enfermedades cardíacas. Esta raíz disminuye los niveles de glucosa en la sangre, así que las personas que sufren de diabetes podrían necesitar ajustar sus dosis de insulina.



## Usos culinarios del Jengibre.

De sabor intenso, y moderadamente picante, esta especia potencia notablemente el sabor de los platos. Aunque se puede usar toda la planta, la parte que goza de mayores propiedades es la raíz, que se caracteriza por una forma irregular y una coloración amarillenta.


En cocina el jengibre se puede usar tanto en fresco como molido (en seco). Sus usos son muy variados:

- Carnes. Podemos añadirlo rallado en fresco, o en polvo, a otras mezclas de especias que podemos usar para marinar todo tipo de carnes.
- Ensaladas. Para dar a una ensalada un toque refrescante, y a la vez picante, nada mejor como añadir un poco de jengibre fresco rallado.
- Guisos. Para dar a los guisos un toque hindú se añade un sofrito al que se incorpora un poco de jengibre picado.
- Salteados. Picado y y mezclado con ajo, se obtiene una mezcla deliciosa con la que se potencia el sabor de todo tipo de salteados.
- Dulces. Si se añade a postres con chocolate, aportará un toque refrescante que rompe con el sabor ligeramente empalagoso del cacao.
- Almíbares. Si se desea dar un toque distinto a un almíbar, se puede incorporar unos trozos de raíz fresca de jengibre.



Osa Wo





**En la Senda del Apoyo y  
Cumplimiento de  
Nuestro Juramento.  
Ayudar a la Humanidad**

**revistaraiceszulia@gmail.com**

**contáctanos**

**0424 693 9618 / 0412 968 3789 / 0414 635 8849**

**ILE\_YE\_LATI\_IFA**





**Reflexiones en Libertad**



*Botella con Historia*

**Por Esculapio**

*al Mar*







*"Las personas que hacen poco ruido son peligrosas"*

Jean de La Fontaine

## REFLEXIONES EN LIBERTAD

*Botella con Historia al Mar.*

*"Imaginen solo por un instante... son un naufrago en una isla desierta y solo tienen para enviar un mensaje a través del mar en una botella, no saben su ubicación, ni cómo hacer, ni siquiera si el mensaje llegará"*

Sentado a la sombra me propongo a escribir, escribirle en mi soledad unas líneas a esa persona que como yo piensa que descifrando las formas en las nubes podemos encontrar un querube, uno que se haga cargo cuidando este mensaje en una travesía incierta; para intentar encontrar un destino que no sabré nunca si llegará o podrá ser leído.

En un trozo pequeño de papel donde no cabe más que el pensamiento universal resumido en algunas líneas, ese pedacito deberá contener la historia de quien tiene algo que contar. Algo que se tomará de un golpe, desmontando la vida misma para aquel que respira, piensa, siente y cree en la rectitud del camino; donde no existen casualidades pues tu mismo haces tu propia senda.

Con voluntad firme puedo ver en la lejanía los objetos acercarse por el fondo de la botella...transparente como las intenciones de este mensaje, con paciencia veré al cerrar mis ojos, el baile sensual de las olas que se moverá con la corriente, la misma con la cual tú podrías alejarte. En ese receptáculo de vidrio con el papel dentro, él que escribió con su soledad al pensamiento pidiéndole al querube travieso que se escondía entre las nubes la protección para que llegue este mensaje a un destino y como echando a la suerte caiga en buenas manos y se multiplique en ecos rodeado de homosapiens.

El corcho será de alcornoque, aunque dure apenas veinticinco años en degradarse, corriendo el riesgo que el mar se trague mis palabras perdiéndose en las profundidades del océano. Solo tengo una oportunidad para escribir, un corcho, así que atinando a la razón, apelando a la conciencia con la humildad de esos pies que descalzos transitaban entre la arena caminando hacia la escuela.

Tengo entre mis manos la tinta buena, la que perdura para que con el sol no se borre y siempre se entienda, debo ser correcto para que el mensaje no tenga rayones o tachaduras, sin juzgar para que se entienda, sin mala intención para que nadie lo mal interprete, ya que cuando haces las cosas honestas no existen enmiendas.

Quisiera tener mucho papel para escribir pero, ante la necesidad la suerte no se tienta, todo cuesta y minuto a minuto la vida se desgasta; para reponer esto no hay quien venda. Colocando todo mi tiempo vivido dentro de la botella, esperando le sirva a quien este mensaje encuentra, con la primera ola remontaría sin que esta se hunda y en el fondo se pierda, ya que es tan pura las enseñanzas que vienen de la experiencia donde las transmitimos generan riquezas, porqué el tiempo vivido es el mayor tesoro, por ende todo eso reunido siempre regresa a la tierra como energía de ella.

Quizás en este vaivén del pensamiento me pierda escribiéndome a mí mismo, o, tal vez fui yo quien lanzo la primera botella al mar y viendo como se hundía reflexione para esta vez hacerlo en buen término, a lo mejor soy un eco más de un homosapiens que recogieron por primera vez el mensaje, acaso puedo ser el querube que cuido celosamente el mensaje durante todo el viaje para que tú puedas leerla. Seré lo que yo me determine y Dios quiera que sea, y si tú al analizar vez un espejo en ella, recuerda que tienes una botella, un trozo de papel, la tinta en tus manos, un corcho y una oportunidad para poner tu historia en ella.

**El mensaje escrito en la botella que navega en el mar dice...**

*"Todo pasa, solo cree en ti mismo, recuerda que la costumbre se hace ley y el tiempo desperdiciado pesa tanto, que puede hundir esta botella junto con las palabras que guarda ella. El mar donde flota, son las lagrimas derramadas porqué el tiempo que se va, ya no regresa"*

*Esculapio*





*"Las personas que hacen poco ruido son peligrosas"*  
Jean de La Fontaine

**30 de Febrero.**

Extrañándote tanto...

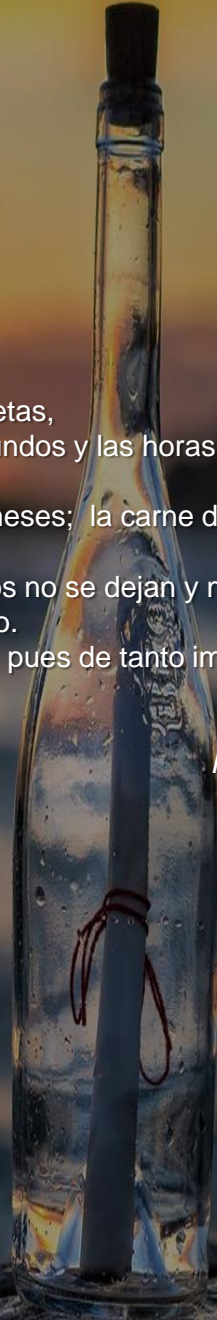
Viendo los peces mientras mueven sus aletas,  
se van los minutos, los segundos y las horas.

Las semanas se convierten ya en años, saltándome los meses; la carne duele mientras muere, solo por no tenerte en frente.

Los recuerdos intento acomodarlos pero, ellos al tocarlos no se dejan y mi memoria se niega a suspirar; espero algún día tengas tiempo para entenderlo.

Me sobrarán muchos días y te preguntarás si te espero, pues de tanto imaginarte he creado el treinta de febrero.

*Florentino Ariza.*





# Raíces



**Tu Revista**

## A nuestros respetados lectores

Si desea publicar un artículo en la revista Raíces, serás bienvenida y bienvenido a este espacio de saberes, religión y cultura, sin embargo, se deben considerar los siguientes aspectos:

- Los interesados en formar parte del staff de Articulistas, deberán consignar sus artículos a partir de los días 25 de cada mes para ser publicados el mes siguiente, tendrán como fecha tope los días 10 de cada mes. Deberán consignar el archivo con su correspondiente artículo en formato word, sin contraseñas y habilitados para edición, al igual que cada artículo deberá contener la firma o nombre del articulista, si es religioso o religiosa, también debe identificar su nombre de Kariosha y Odu de Ifá. Es importante que envíe su fotografía con la mejor calidad posible, a la cual será incluida en el artículo (queda a discreción del articulista).
- Para publicaciones únicamente publicitarias de alguna casa comercial, firma o marca, deberá consignar al correo institucional el archivo en formato jpg o png, en la mayor resolución posible que no exceda los 25 mb que permite gmail para su carga o un link en nube "drive" bien sea el caso. El equipo de Raíces también dispone del servicio de diseño y rediseño de publicidades, a lo cual puede de igual manera obtener nuestra asesoría y costos a través de nuestro correo.
- Todo articulista puede realizar un video explicando brevemente el contenido de su publicación, es decir, un corto. El video no puede ser mayor a 20 segundos de duración ya que la revista le colocará en los aspectos introductorios y le dará publicidad en las redes. Si desea realizar el video y necesita ser asesorado, puede escribirnos al correo institucional, donde le serán respondidas sus inquietudes.
- Todos los archivos publicitarios y artículos deberán ser enviados al correo electrónico [revistaraiceszulia@gmail.com](mailto:revistaraiceszulia@gmail.com) en los tiempos estipulados, de ser enviados fuera de los lapsos (entre el 25 de fin de mes y 10 del inicio del siguiente mes) los artículos no serán publicados. Se estudiará la factibilidad de publicación para la edición del siguiente mes.

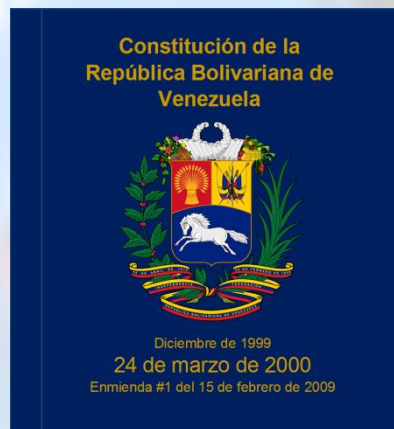
Siempre en la absoluta disposición para el impulso, conocimiento y divulgación de nuestra religión, sus orígenes, sus costumbre, su cultura y llevar a Venezuela y al mundo la verdadera imagen y contexto, para romper paradigmas y distorsiones que se han creado con el tiempo y falso manejo de información.

**Del Zulia para Venezuela y el mundo!!**

**El equipo de Raíces, tu revista.**



## Libertad de Culto



**Artículo 59** El Estado garantizará la libertad de religión y de culto. Toda persona tiene derecho a profesar su fe religiosa y cultos y a manifestar sus creencias en privado o en público, mediante la enseñanza u otras prácticas, siempre que no se opongan a la moral, a las buenas costumbres y al orden público. Se garantiza, así mismo, la independencia y la autonomía de las iglesias y confesiones religiosas, sin más limitaciones que las derivadas de esta Constitución y de la ley. El padre y la madre tienen derecho a que sus hijos o hijas reciban la educación religiosa que esté de acuerdo con sus convicciones. Nadie podrá invocar creencias o disciplinas religiosas para eludir el cumplimiento de la ley ni para impedir a otro u otra el ejercicio de sus derechos.

### **Dato Histórico:**

El 18 de febrero de 1834 el Congreso de Venezuela estableció la libertad de culto a sus ciudadanos dentro del territorio nacional; ley impulsada por el Diputado Provincial Tomás Lander.





Raíces Revista Zulia



t.me/Raicesturevista



revistaraiceszulia@gmail.com