

## **A filosofar con el poleo:**

*Una mirada feminista a los beneficios mentales del consumo del té de poleo*

Jarian Rodríguez Torres  
Departamento de Sociología y Antropología  
Universidad de Puerto Rico-Recinto de Río Piedras  
Antropología Socio-cultural  
Primer Semestre 2014

### **Introducción:**

Era una tarde de esas, de las que lo que quiero hacer es alejarme del mundo y estar protegida de las inquietudes y las presiones de mis responsabilidades y del mundo. Allí empiezo mi proceso para bajar el estrés: primero busco una olla y la lleno de agua. La pongo a hervir y a lo que espero para que hierva cuento las hojas de poleo. Al hervir lo saco del fuego y le pongo las hojas para crear mi té. Cuando está lista lo sirvo en una taza y empieza mi proceso de filosofar y relajarme.

Mientras lea este escrito verá que hablo del té de poleo y ¿cómo este té afecta el bienestar emocional y mental de uno? Esta pregunta, como muchas cosas en mi vida, sale a partir de mi curiosidad de saber por qué en los momentos más difíciles y tajantes en mi vida, la forma que me puedo relajar sanamente y con certeza de su resultado es tomando este té. Lo cual me lleva a escribir y a buscar información acerca de las consecuencias, tanto buenas y malas, del consumo del mismo. Pues como leerá más adelante, durante mi búsqueda sobre las consecuencias en el bienestar mental y emocional no encontré información alguna del tema. Lo que me empuja a inferir y crear una explicación basándose en mis conocimientos.

Este escrito incluye un recorrido de la planta de poleo hasta Puerto Rico, la metodología, el análisis, las conclusiones y las evaluaciones. Aquellas cosas que no incluyen son una metodología con tanta interacción humana, pues la naturaleza de este trabajo tiende a ser más reflexivo y las interacciones que si se presentan son de aquellos que me ayudaron a conseguir la información y mis colaboradores, en este caso mi abuela y una amiga que se especializa en la historia y las infusiones de tés.

Este proyecto quiero que sea leído por todos que estén interesados en buscar alternativas a medicinas químicas. Quiero que se tenga una mejor información sobre la planta de poleo y sus efectos, ya que, durante este trabajo he visto que muchos lugares se contradicen y otros no muestran una información completa.

### **Mapas alimentarias y perspectiva situada:**

Mi comida, compuesta de agua y las hojas de poleo las cuales llegaron a mi taza hace unos 9 años atrás. Esto empezó en el mes de abril del 2005, yo había salido de mis clases en la escuela intermedia y estaba con dolores de menstruación. Al llegar a casa de mi abuela, quien es mi colaboradora en este trabajo, le pregunto si tiene algo que me pueda ayudar, y ella me dice que me va a preparar un té y tan pronto me lo tome me voy a sentir mejor. Ella se va a la cocina, me prepara mi primera taza de té de poleo y me lo da. Cuando empiezo a tomarme esa bebida me empiezo a relajar y cuando termino me entra un

cansancio y me duermo. Me despierto varias horas después y el dolor se me había ido. Yo estaba maravillada y de ahí en adelante el poleo se convirtió en mi fiel amigo, primero durante mis periodos y poco a poco se fue transformando en esa bebida que utilizo cuando tengo malestares mentales.

A través de esos nueve años que he conocido el té de poleo en mi familia he cogido el auge de preferir el té a otras bebidas calientes. Y he visto como esto ha influenciado a otros componentes de mi familia. El beber té ya se ha convertido en una tradición familiar. Mi abuela prefiere la mezcla de poleo con menta con dos cucharadas de azúcar morena, mi tía prefiere el té chai con leche, y yo prefiero el té de poleo con una cucharada de azúcar morena. Aunque mi mamá no toma té a menudo, el momento en que todas estamos juntas tomando té y hablando, ella toma un vaso de leche con chocolate caliente.

A lo largo de los años el té de poleo y cualquier otro té que tome ha marcado una diferencia en como las personas me tratan. Muchas veces que he ido a cafeterías, como por ejemplo Starbucks o las cafeterías de la universidad, y pido té las personas que crean la orden se quedan sorprendidos que alguien pida eso. Y muchas veces tengo que explicar como se hace un té con leche, que me he dado cuenta es decirle más fácil decirle que lo haga como si fuera a hacer un café con leche. Como en muchos de estos lugares no venden té de poleo yo escojo un té negro llamado Earl Grey, mi sustituto para el café.

Durante mi trabajo de campo en lugares que vendieran diferentes tés, vi como en ese ambiente el tu tomar y preferir el té en vez del café era un aspecto que te hacía “mejor” que los demás por ser algo más “sofisticado”, pero cuando iba a lugares donde lo que predominaba era tomar café las personas te miraban como loca y rara. Las identidades utilizadas como enfoque en este estudio, aquellas de mujer, joven, y estudiante universitaria, permitió hasta cierto punto hacer las interacciones con los demás más fáciles, pero en el momento de coleccionar mi data se me hizo difícil, ya que, las únicas personas que pude utilizar para recolectar datos eran sólo dos, mi colaboradora y una compañera de mi universidad anterior cuyo trabajo es vender tés en todo Puerto Rico.

### **Campo de trabajo y metodología:**

Mi campo durante esta investigación fue primordialmente en el patio de mi abuela, lugar donde crecen las plantas cuyas hojas luego se convierten en mi té. Con ella estuve trabajando desde que tengo definido el plato que voy a estudiar y ha sido mediante llamadas telefónicas e interacción física. Luego el ciber espacio, donde contacté a mi compañera, Ana Marleen, que trabaja vendiendo té. Ana me ha ayudado en el proceso de mi investigación. En especial poder trazar la ruta que ha tomado el té desde sus principios hasta u llegada a Puerto Rico.

Mi metodología en relación a los datos los obtuve utilizando una combinación de la historia oral de mis colaboradores; libros que he encontrado sobre el té, su preparación; y por último los pocos estudios médicos hechos sobre el té de poleo. Estoy bien satisfecha de la información encontrada sobre la historia y el origen del té y las historias orales que mi abuela me cuento, pero me siento decepcionada que no encontré tantas investigaciones científicas sobre los tés y sus efectos tanto físicos como mentales. Durante mi búsqueda bibliográfica

encontré varios lugares y documentos que hablaban de los efectos físicos del té de poleo, pero mentales no encontré nada.

Mi gran problema ético que confronté fue el no encontrar información alguna de los efectos mentales que puede tener tomar té de poleo. Lo que he hecho es mencionar los efectos que esta bebida tiene en mí y en mi abuela, pero no podré compararlo a gran escala ya que solo tengo dos sujetos como ejemplos. A causa de esto mi proyecto ha cambiado. Ahora el enfoque es más interno, pero aún así hablaré un poco de las investigaciones que he encontrado.

Mi momento de epifanía vino cuando estaba con mi novia y estábamos haciendo cupcakes en mi casa. Mientras esperábamos a que se cocinaran empezamos a hablar de la universidad y las cosas que teníamos que hacer. Yo le estaba diciendo que estaba estancada en mi proyecto auto-etnográfico, pues no encontraba mucha información y no estaba segura que podía hacer, pues no quería cambiar mi comida. Ella me mira y me dice: “bueno es un trabajo de ti, así que habla de eso”. Y en ese momento fue como si las compuertas de mi mente fueran abiertas por las musas y pude reestructurar mi proyecto para acomodar esa falta de información.

### Hallazgos del proyecto y análisis:

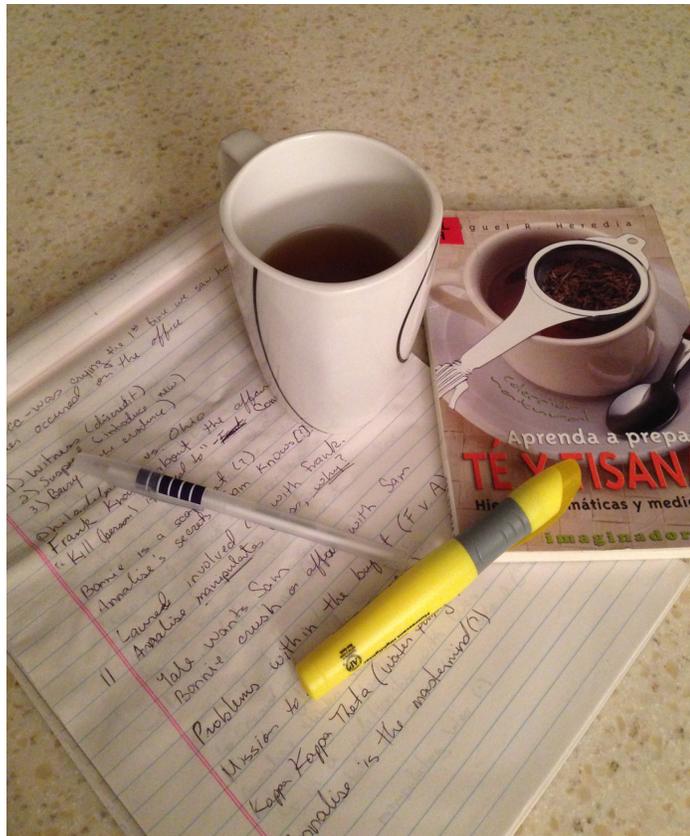


Foto 1. El té de poleo. Tomada por la autora.

Mi bebida está compuesta por agua, hojas de poleo, y azúcar. Para este estudio me voy a enfocar en las hojas de poleo. El té de poleo es oriundo del área de Europa, Asia y el Norte de África. Esta planta, en España, se usaba como sazón y a la vez se utilizaba como un repelente para insectos, un abortivo,

y para quitar los dolores de cabezas. Cuando los europeos llegaron a las Américas, en este caso Puerto Rico, y se establecieron, de las cosas que se llevaron fueron plantas medicinales. Desde la venida de los españoles hasta el día de hoy la planta de poleo ha crecido en muchos lugares, uno de esos lugares es la casa de mi abuela. Antes de las hojas llegar a mi taza, mi abuela se encarga de su crecimiento y cuando está listo ella le saca unas cuantas hojas, las secas y me las entrega.

Según el Tea Association of the U. S. A., para el 2013 la preparación del té utilizando productos caseros cuesta aproximadamente 3 centavos por cada taza que se hace. La forma por la cual yo pago por mi taza de té es pasar tiempo con mi abuela y hablar con ella, para que eso sea posible debo llegar a su casa. Usualmente hay dos formas en las que yo llego. La primera es cuando voy con mi madre, y la segunda es utilizando el transporte público, en específico el tren urbano (vea el mapa, donde la B es la casa de mi abuela y las A son la universidad y mi casa).

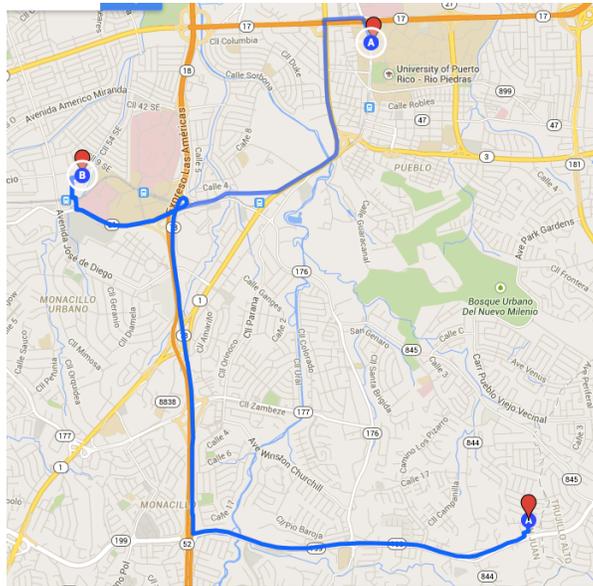


Foto 2. Mapa que muestra el recorrido para buscar las hoja de poleo. Tomada de Google Maps

A continuación leerá mis hallazgos relacionado a ¿cómo el té de poleo afecta el bienestar emocional y mental de uno mismo? Durante mis expediciones a los mundos escondidos que están en la biblioteca y en las páginas del internet he encontrado mucha información contradictoria sobre los beneficios del té de poleo, aunque los daños que causa esta planta están presentes en todos los lugares donde busque la información y esos son los mismos.

Hay lugares que dicen que la planta de poleo se puede utilizar para aliviar la congestión en el pecho, el catarro, la fiebre, la monga, los síntomas premenstruales, entre otros. Por otro lado los daños que esta planta puede traer son alucinaciones, vómitos, daños en el hígado y/o riñón, coma y hasta la muerte. Después de haber leído muchos escritos sobre la planta, sus efectos tantos beneficiosos como dañinos y su procedencia, me podido ver que nadie tiene un consenso de los beneficios y es realmente al riesgo de la persona ingerir este té.

Dado que la gran mayoría de las fuentes me presentan que el té de poleo es bien dañino a la salud esto me hace dudar grandemente. Pues si es dañino, porqué cuando me lo tomo hace que los síntomas que tenga se me mejoren. Esto me da a pensar que puede que sea un efecto placebo o que debido a cómo abuela lo hacía estoy entre los parámetros para que no sea dañino.

#### Manifestación del género:

Al yo conocer el poleo durante mis primeros periodos, el té se convirtió en mi mejor amigo durante esos años. A medida que pasó el tiempo el acto de hacer el té lo relacioné con la tranquilidad que era escuchar los cuentos de mi abuela de su tiempo y cómo ella me ayudaba a ser fuerte cada vez que yo volvía de la escuela llorando y estresada porque mis compañeros me trataban como una cosa rara que ni merecía estar en su presencia.

Cuando yo era más chiquita y ayudaba a mi abuela a hacer sus tés y diferentes bebidas ella me decía que yo era su “brujita en entrenamiento”. Hace tiempo atrás y todavía ahora, en la cultura occidental, el proceso de los tés y ser utilizados como medicinas se le atribuían como cosas de brujas. Cuando se habla de brujas siempre se tiende a pensar en una mujer vieja o en una hermosa joven. Según la Enciclopedia de Magia y Brujería (2005), “[...] (Witches) frequently have a knowledge of herds and plants.”

Durante el principio de la era moderna en Europa las brujas eran aquellas que utilizaban diferentes remedios para tanto cosas buenas como malas. Dado a que este trabajo gira entorno al té me enfocaré en eso. Las brujas utilizaban diferentes tipos de remedios para diferentes enfermedades. Estos remedios utilizaban combinaciones de plantas y hechizos.

En la brujería actual hay una parte, regida por Starhawk, se llama la brujería feminista (Greenwood, 2005). La cual trabaja para hacer cambios sociales donde la opresión patriarcal termine, lo cual es parte predominante de sus rituales. En esta rama de la brujería se expresa que todo fue creado por una diosa y le rinden culto a ella, pues para ellos la brujería cambió gracias a los estigmas creados por el hombre y su dios masculino. Esta forma de ver el mundo se remonta a la religión de los cazadores-recolectores dado el estudio hecho por la arqueóloga Marija Gimbutas (Gardner, 1988).

#### Bienestar mental:

A medida que la relación entre mis compañeros y yo empeoró, mi estabilidad mental fue decayendo. En ese momento fui encontrando en el té una paz y tranquilidad que en la escuela no tenía y hasta me parecía imposible encontrarla. Hubo un momento donde el té no se me hacía accesible, ya que, nos habíamos mudado y no veía a mi abuela con la misma regularidad de antes. En ese momento donde no tenía mi *safety net* empecé a buscar otras formas en las que podía encontrar la misma paz y tranquilidad. Y la que encontré no era saludable, no fue hasta unos años después que pude ver el daño que me estaba causando y con mucha ayuda y apoyo pude recuperarme y volví a usar el té como mi método para relajarme y encontrar la paz.

Durante el proceso de investigación y por las cosas que pasan en la vida, conocí a un psicólogo especializado en el Trastorno de Personalidad Límite. Mientras hablábamos él me explicó el tipo de terapia que él utiliza cuando las

personas con ese trastorno tiene una crisis, llamada la Terapia Dialéctica Conductual. Él me explica que en momentos de crisis esta terapia te dice que utilices tus sentidos (la vista, el olfato, el sabor, el tacto, la audición) para tener un ancla en el presente y no en tus emociones, entre los ejemplos que él me da de ejercicios él menciona hacer té o café manualmente. Lo cual me lleva a pensar que el efecto placebo que yo entendía provenía de tomar el té, realmente provenía de la preparación de la misma. Lo que a su vez me lleva a pensar que a parte de los beneficios individuales que tiene cada té, está también el gran beneficio psicológico que es el ser una terapia para ayudar al regulación de las emociones.

### Beneficios del té:

Al momento en el cual yo empiezo a hacer el té yo empiezo con enojo y bien rápido para que se prepara con rapidez. En el momento que el agua empieza a hervir estoy más tranquila y cuando estoy sirviendo el té estoy completamente tranquila. Ahí es cuando puedo evaluar todo aquello que me esta molestando y buscarle una posible solución.

Este proceso me lleva a pensar y preguntarme cuales beneficios del té ayudan a la salud emocional. A lo largo del estudio auto-etnográfico he leído muchos beneficios de físicos del té. Que van desde lo más pequeño como aliviar un dolor de cabeza hasta ayudar con el artritis y el osteoporosis. Y después de hablar con mi abuela puedo ver que uno de los más grandes beneficios que nos trae el té es un sentido de pertenencia y de tranquilidad. Pues mi abuela dice que el té es algo que, a lo largo de su vida ella se a dado cuenta, se relaciona con lo que es la meditación y el encontrar la paz interior que muchas personas anhelan. Más aún cuando vivimos en una sociedad capitalista, donde buscamos la felicidad en el dinero y muchas veces se nos olvida que la felicidad debe venir de nosotros y no lo que tenemos a nuestro alrededor.

### **Conclusiones y evaluaciones:**

Al escribir mi respuesta puede ver cómo el acto de tomar té y no necesariamente el té es lo que me crea un sentido de paz y tranquilidad. En relación al marco temático de la poética y política alimentaria, este hallazgo refleja la poética de la creación de esta comida como un vínculo a la relajación. Y a su vez la política, puede ser vista como un ritual en el cual uno puede olvidar las cosas del día y enfocarse en una sola cosa.

Esto me lleva al pensamiento de que para el uso práctico en la política social uno debe tener una rutina que nos permita deshacernos de aquellas cosas que en el día nos molesta y nos crea un malestar emocional.

Al finalizar este proyecto puedo ver que tanto mi pregunta investigativa como mi contestación reflejan mi inexperiencia, pero esta será la primera de muchas investigaciones y podré crecer más. En relación a mi contestación estoy muy satisfecha de cómo esta contestada. Mi experiencia en esta auto-etnografía como metodología me ayudo a ver el mundo de una forma más embarcadora. Y como forma de escribir me ayudó a descubrir una forma de expresar mejor mis pensamientos. A través de este proyecto he podido ver que mis destrezas en lo que es búsqueda bibliográfica y el escribir utilizando el formato APA. Debo

admitir que después del pequeño parto que fue este escrito estoy bien feliz de haberlo terminado y me siento bien orgullosa del trabajo.

### **Agradecimientos y dedicatoria:**

Quiero dedicar esta auto-etnografía a mi madre, Sheila, pues gracias a ella estoy aquí y gracias a su ejemplo se que mi límite son las estrellas. Y gracias a ella por siempre creer en mí y por darme su apoyo incondicional.

Este bello proyecto no se pudo haber hecho si no fuera por la gran ayuda de mi colaboradora y abuela, Dina.

Mil gracias a Ana y a su compañía Tea Whispers por la información de la historia del té y su llegada a Puerto Rico.

Y por último a mi pareja, por aguantarme durante los momentos que ni yo lo hacía y por ayudarme cuando las musas me abandonaban.

### **Fuentes citadas:**

- Dow, C. (2014). About tea. In *The Healing Power of Tea: Simple Teas & Tisanes to Remedy and Rejuvenate your Health* (Chapter One)[Kindle Edition]. Retrieved from <http://www.amazon.com/>
- Fetrow, C., & Avila, J. (2000). Understanding and Using Herbal Medicines. In *The Complete Guide to Herbal Medicines* (pp. 1-15). New York, NY: Pocket Books.
- Fetrow, C., & Avila, J. (2000). Herbal Medicines A to Z. In *The Complete Guide to Herbal Medicines* (pp. 415-417). New York, NY: Pocket Books.
- Gardner, G. (1988). *Witchcraft Today*. New York: Magickal Child.
- Greenwood, S. (2005). Early Modern Witchcraft. In *The Encyclopedia of Magic & Witchcraft*. (pp. 94-95, pp. 104-105, pp. 210-213). London, UK: Anness Publishing Limited.
- Kains, M.G. (1912). Propagation. *Culinary Herbs: Their Cultivation, Harvesting, Curing and Uses* (Section seven)[Kindle Edition]. Retrieved from [http://www.gutenberg.org/ebooks/21414?msg=welcome\\_stranger](http://www.gutenberg.org/ebooks/21414?msg=welcome_stranger)
- Miller, A.L. (1999). DBT-A: A new treatment for parasuicidal adolescents. *American Journal of Psychotherapy*, 53, 413-417.
- Pennyroyal. (2014). Retrieved November 9, 2014, from <http://www.mskcc.org/cancer-care/herb/pennyroyal>
- Poleo. (n.d.). In *Biblioteca digital de la medicina tradicional Mexicana*. Retrieved from <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=poleo&id=7935>
- Tea Fact Sheet. (2013). Retrieved November 9, 2014, from <http://www.teausa.com/14655/tea-fact-sheet>