



TEMAZCAL – LA TIENDA DE SUDOR COMO PROPUESTA PARA MANTENER LA SALUD

TEMAZCAL – A TENDA DE SUOR COMO PROPOSTA PARA MANTER A SAUDE

Geraldo Salgado-Neto

Universidade Federal de Santa Maria

Aquiléa Salgado

UNICID SP

RESUMO

Este trabalho visa reconhecer a importância do uso dos antigos banhos de vapor com plantas de banho ou temazcaleras, como eucalipto limão (perfumado), salvia salvaje, melissa, palo santo e muitos outros, para purificar o corpo através do suor. Para manter a saúde, a partir de uma reflexão histórica sobre a magnitude da sauna indígena nos processos de purificação do corpo. O que facilita tanto para o condutor quanto para o participante, já que estão sujeitos à manutenção da própria saúde. Com base no levantamento bibliográfico e observações em diferentes tendas de vapor na nação tutumbaie, realizadas nos solstícios e equinócios entre 2009 e 2011 e análises realizadas no temazcal na costa montanhosa, realizadas mensalmente durante o período de lua cheia, entre 2012 e 2018, constatou-se que os suores possuem características e ritmos próprios, portanto, a purificação pode ser feita através das tradicionais canções temazcais que envolvem o desenvolvimento da intuição e imaginação e proporcionam maior plenitude e relaxamento durante a purificação. Portanto, é essencial tomar todas as precauções e seguir as regras antes de entrar em temazcal. Os condutores do temazcal devem ser capazes de esclarecer a sensibilidade e planejar a atividade de sudorese, para o tempo de exposição gradual a flutuações de temperatura que sejam capazes de suportar diferentes tipos de sudorese.

Palavras-chaves: Inipi, Temazcal, Tenda de suor.



RESUMEN

Este trabajo tiene como objetivo reconocer la importancia de utilizar los antiguos baños de vapor con plantas llamadas de baño o temazcaleras, tales como eucalipto limón(fragante), salvia salvaje, madreselva, palo santo y muchos otros, para depurar el cuerpo a través del sudor para mantener la salud, a partir de una reflexión histórica sobre la magnitud de la sauna indígena en los procesos de depuración corporal. Lo que facilita tanto al conductor como al sudor, ya que están sujetos a mantener su propia salud. A partir del relevamiento bibliográfico y observaciones en diferentes carpas de vapor en la nación tutumbaie, realizadas en los solsticios y equinoccios entre 2009 y 2011 y análisis realizados en el temazcal de la costa serrana, realizados mensualmente durante el período de luna llena, entre 2012 y 2018, se encontró que los sudores tienen sus propias características y ritmos, por lo tanto, la purificación se puede hacer a través de los tradicionales cantos temazcales que involucran el desarrollo de la intuición y la imaginación y brindan mayor plenitud y relajación durante la purificación. Por eso, es fundamental no olvidar que debemos tomar todas las precauciones y seguir las reglas antes de entrar en la tienda de sudadera y después de salir. Los conductores de temazcal deben ser capaces de aclarar la sensibilidad y planificar la actividad de sudoración, para el tiempo de exposición gradual a fluctuaciones de temperatura que sean capaces de soportar diferentes tipos de sudoración.

Palabras-clave: Inipi, Temazcalli, Tienda de sudor.

INTRODUCCIÓN

La elaboración de este artículo partió de la reflexión sobre una antigua propuesta de mantenimiento de la salud y longevidad, lo que facilitará el desarrollo del sudor cognitivo e intuitivo, impulsándolo a la purificación mediante el baño de vapor, basado en el aumento gradual de la temperatura y el uso correcto de las plantas medicinales para el baño de vapor.



El origen mítico de la tienda de sudor proviene de los elementos de la cultura indígena Lakota de America del Norte, la ceremonia de purificación inipi fue traída durante el invierno por *Kanka* (Anciana), la mujer búfalo blanco, para que pudieran purificarse física, mentalmente, emocional y espiritualmente. Fue ella quien ofreció al Lakota-Siox las siete ceremonias que forman la base de su cosmología, las siete formas de rezar al gran Espíritu "*Wakan Thanka*" (*Tchanunpa Kara* - pipa de tabaco sagrado, *Oinikare* - Tienda de sudor, *Hanbletcheyapi* - Búsqueda de la visión, *Wywanyag Watchipi* - Danza del sol, *Huankapi* - ritual de parentesco familiar, *Hagi Gluhapi* - Ritual de los muertos, *Ishna ta awichalowan* - ritual de la mujer) (NEIHARDT, 2000; BRAGA, 2010).

Algunas de estas ceremonias han caído en desgracia, pero otras permanecen vivos y han resurgido en los últimos cuarenta años: la pipa sagrada, la danza del sol, la búsqueda de la visión y la tienda de sudor. Estas ceremonias dan forma a la vida de los Lakota, pero son los secretos de la tienda de sudor los que dan equilibrio. Representa los ritos de purificación y están presentes e integrados en todas las ceremonias y en todo manera de ser Lakota (NEIHARDT, 2000; BRAGA, 2010).

La tienda de sudor es un lugar de realización, visión y redención. Hay registros de su uso a pedido, agradecer o purificar al comienzo o al final de otras ceremonias, tales como: curaciones, bodas, cazas y batallas. Wallace Alce Negro (1863-1950) anciano SioxOglala, nacido en Dakota del Sur/Estados Unidos. El Alce Negro recibió las enseñanzas de su abuelo desde temprana edad Nicholas Alce Negro. Uno de los últimos samanes educados dentro de la tradición del "camino rojo" registró sus conocimientos en el libro publicado en 1932:

Alce Negro Fala: Una historia de vida de un santo hombre del Siox Oglala. (NEIHARDT, 2000; BRAGA, 2010).

Se ha encontrado una otra variedad de sudor en prácticamente toda América. Del norte. La cabaña de sudor es una de las tradiciones Indígenas más extendidas en América del Norte, llamada *Inipi* (Lakota) "sauna de purificación sagrada". En el noreste, Las tiendas están



construidas bajas de forma circular, con palos de sauce o ramas delgadas y flexibles, se puede cubrir con corteza de abedul, pieles de animales o tierra (arcilla). En llanuras, este alojamiento estaba cubierto con pieles de búfalo, mientras que, en California, la tienda era tanto sudar como un lugar de habitación y un centro ceremonial de oración. En el extremo al noroeste, las casas de vapor a veces estaban hechas de tablas de cedro e incluso los *Inuit* polares envueltos en sudor en sus *iglus* de hielo (BRUCHAC, 1993; BRAGA, 2010).

Los primeros europeos en describir el temazcal fueron los españoles. Ellos observaron que entre los pueblos originarios de México se le llamaba *temazcal* o *temezcalli* (*temez* o *temaz* es la palabra azteca *náhuatl* para "baño de vapor" y *calli* es la palabra náhuatl para "hogar"). Pasaron misioneros españoles y varios conquistadores casi tanto tiempo describiendo a Temezcalli como tratando de erradicarlo. Temazcal es diseñado como el útero de la madre tierra, son deidades femeninas distintas que están vinculadas con temazcal. La más importante es la diosa *Temazcalteci*, la abuela de los baños de vapor (SOLARES, 2007).

En 1979, el antropólogo Michael Harner creó la Fundación para Estudios Shamánicos, organización sin fines de lucro que ofrece programas de capacitación en shamanismo y curación shamánica. En 1980, publicó libro "El camino del shamán: una guía para el poder y sanación" que consta de un manual de prácticas corporal y mental. En 1987, Harner dejó la academia para dedicarse por completo a estudio y enseñanza del shamanismo (HARNER, 1995; ROSE, 2010). Michael Harner es una lectura obligatorios en los cursos neoshamánicos, ya que proponen y describen rituales de su propia investigación etnográfica y contacto con shamanes de diferentes grupos. Sus rituales tienen el objetivo principal de promover la curación con plantas medicinales, en un sentido amplio este término, incluyendo enfermedades corporales, problemas materiales y búsquedas espirituales (BRAGA, 2010).

El Fuego Sagrado de *Itzachilatlán* (término derivado del *náhuatl* - azteca: "tierra de gigantes rojas") se hizo oficial a principios de la década de 1980 en los Estados Unidos por El artista mexicano Aurélio Díaz Tekpankalli, actual "jefe" de este grupo espiritual. En Brasil, el



grupo comenzó a organizar sus actividades a fines de la década de 1990, dirigido por el joven médico y psiquiatra Haroldo Evangelista Vargas. Este grupo es parte una red internacional; reclama un enlace a la Iglesia Nativa Americana (NAC) y realiza rituales que combinan elementos que se originarían en diferentes tradiciones indígena del continente norte americano. El nombre oficial del Fuego Sagrado es Iglesia Nativa Americana do Fogo Sacredo de Itzachilatlan, en referencia al vínculo reclamado con la NAC - Iglesia Nativa Americana. También conocido como el “camino rojo”, este es una concepción pan indígena y new age del estilo de vida correcto, inspirada en algunas de las creencias que se encuentran en una variedad de grupos de nativos americanos. Este grupo está formado por una organización internacional, que tiene ramificaciones actualmente presentes en varios países (TEKPANKALLI, 1996; TEKPANKALLI, 2005; ROSE, 2010; BRAGA, 2010).

“El camino original tiene miles de años, todo se origina en el momento de la formación de las primeras piedras, cuando llegan del espacio y forman la tierra. estoy hablando de hace millones de años, cuando llegó la primera piedra a esta tierra. Ellos son los primeros población de la tierra, son los más viejos (ancianos), son las primeras personas las primeras tribus que habitaba la tierra. Reconocemos las piedras antiguas como nuestras abuelas y siempre nos reunimos en lugares de poder, dentro del Temazcal para recibir sus bendiciones y sus asesoramientos” (TEKPANKALLI, 1996; TEKPANKALLI, 2005).

La forma circular de la tienda de sudor representa el útero de la madre tierra, el útero fértil de Pachamama, en el interior, en un agujero en medio del piso de la tienda (ombligo de la tierra) son piedras calentadas en el fuego (del 28 al 36), que llamamos (abuelas o ancianitas) estas piedras redondas elegidas previamente por el guardián del fuego traen consigo la memoria ancestral del origen, simbolizan las semillas que fertilizan la tierra y forman una nueva vida, un nuevo ser, significan un ciclo completo la órbita de la Tierra o el período de gestación humana (el momento - la hora adecuado para formar el nuevo ser). Para purificación y alineación de cuerpos (físico, etérico, emocional y mental) en búsqueda del cuerpo espiritual (SCHUON, 2001).



El altar central de la tienda de sudor indígena donde se colocarán las piedras calientes es el centro del universo y donde vive el gran espíritu con su poder, el fuego sagrado. Acerca de se colocan piedras calientes en agua caliente - hirviendo con hierbas temazcaleras también mediante un ramo, hecho de hojas de hierbas, que producen abundante vapor y aumentan la temperatura, el que causa sudor en las personas dentro de la tienda. La palabra *Inipi* deriva de *Iniunkajaktelo* (Lakota) significa rezamos en la tienda de sudor, sentados alrededor de las abuelas o ancianitas - piedras calientes, estamos en el útero de la madre tierra y en el centro del cosmos, para recibir sanación y purificación (SCHUON, 2001; TEKPANKALLI, 2005).

El concepto de plantas de baño como "medicinas" se refiere a su visión como poseedores de sabiduría ancestral, capaz de transmitir orientaciones y enseñanzas. Las plantas se consideran "aliadas" o "ancestros", ya que relacionado con las nociones de ascendencia. Sin embargo, la noción de "medicamentos o medicinas" en este contexto consiste en un concepto amplio y polisémico, que puede extenderse a una serie de elementos, lugares de poder, objetos de poder, personas, plantas, palabras y cánticos, sentimientos, valores, acciones, eventos y en el universo simbólico del Fuego Sagrados, los "medicamentos" están dotados de agencia e intencionalidad (OLIVEIRA, 2009).

Así como los indios guaraníes también realizan el ritual de fumar (*pità*) el amortiguar sagrado (*petynguá*) dentro de la casa de oración (*hopydjere*), es usar tabaco (*péty*) en la sauna sagrada que es parte del fortalecimiento de la identidad indígena en pueblos originales, porque dentro del shamanismo se considera que la enfermedad se origina en el mundo espiritual. La mayor atención no se presta a los síntomas ni a la enfermedad en sí, sino a la pérdida de poder personal que permitió la invasión de la enfermedad. Un equilibrio químico es esencial en significado de una situación, para que deje de crear sufrimiento. Las visiones transmitir mensajes que activan el sistema inmunológico, la salud es estar en armonía es una percepción intuitiva del universo y todas sus relaciones y comunicaciones (ROSE, 2010).



A pesar de los intentos de catequizar la iglesia y la acción del gobierno colonial, como el imperial y republicano en Brasil, el conocimiento cultural indígena nunca fue completamente superpuesto por los modelos europeos, incluso despertando, en ciertos momentos de la historia, el interés o aceptación de los colonizadores. El propósito principal de esta ceremonia de la tienda de sudor es purificar y armonizar nuestros partes diferentes; cuerpo, emociones, energía y espíritu, para que, de una manera nueva y sentido de ser, puede estar presente en nosotros y en nuestro camino. Nuestros cuerpos y los espíritus son conducidos a una purificación y desintoxicación de las acumulaciones que las experiencias esa vida física excesiva y descontrolada nos trae con el tiempo. Saber el origen y organización de la cabaña de sudor indígena, así como los beneficios del baño de vapor con plantas temazcaleras para mantener la salud, se vuelve indispensable en este momento de pandemia global.

METODOLOGÍA

Los directores de Temazcal que asumen el rol de facilitadores deben ser capaz de conocer la identidad de los sudores que se someten a la sauna en la tienda de sudor, el a partir de supuestos clínicos de salud. Los objetivos específicos fueron: investigar el sudar identidad desde los supuestos: socio ambiental y salud. Comprobar y intervenir en las necesidades de sudoración, brindando apoyo y orientación sobre una base psicosocial; conocer la estructura de las comunidades y sus cantos temazcaleros; poner un reloj de plantas temazcaleras de baño de vapor que se encuentran disponibles en la naturaleza (región neotropical), según el mes y la temporada; analizar la población de sudor, recopilando datos: presión y temperatura antes y después de la sauna; caracterizar el área de estudio (lugares de poder) mediante mapeo de posibles sitios sagrados para temazcal (manantiales, arroyos, cascadas y bosques).

El temazcal tiene cuatro puertas (número de veces que el portero-guardián abre la puerta trayendo rocas calientes - las abuelas) que representan las cuatro direcciones y los cuatro



elementos de la rueda medicinal (Amarillo, Rojo, Negro, Blanco) la organización y el progreso del ritual es flexibles y detalles sobre el tiempo de sudoración en cada puerta y las canciones cantadas para cada abuela piedra y su número exacto en cada puerta ($7 + 7 + 7 + 7 = 28$) o ($7 + 7 + 9 + 13 = 36$), son decisiones tomadas por el encargado del fuego sagrado y el maestro de ceremonias o conductor del fuego (guardián del fuego sagrado) del temazcal y dependen de la luna, la estación, el clima, el número, la edad y condiciones de salud de los participantes (suda) sudoración o temazcaleros (LAME DEER & SARKIS, 1994).

El proyecto se basa en la investigación acción, donde los investigadores se insertan en el sitio de estudio experimentando la organización y los procedimientos de construcción y significado de la tienda de sudor observando en detalle y describiendo sus necesidades para proponer una intervención basada en los supuestos de la clínica de salud, que puede mejorar la adaptación del sudor durante la sauna (entrevistar y recoger la presión y la temperatura de los participantes). En el caso de la investigación-acción, el investigador siempre debe observar en su participación el papel de la reflexión, la necesidad de gestión del conocimiento y a ética y bioética del proceso.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En resumen, lo que se propone es que los conductores que trabajan con temazcal reformular sus conocimientos y adoptar un estándar de procedimientos donde la sudoración sentir placer al estar en la sauna, despertando su conciencia colectiva, convivencia y intercambio de conocimientos.

Dentro de la tienda de sudor, las hierbas temazcaleras están atados en forma de ramos, usados para rociar agua sobre las abuelitas piedras. Las plantas de baño son ampliamente citadas, según el disposición natural y temporal en región neotropical: eucalipto limón (fragante), salvia salvaje, madreselva, hinojo, jengibre blanco, naranja, flor de limón, flor y hoja de la pata



de vaca, menta, romero, hierba melisa, guaco, ciprés, lavanda, sándalo, mandarina, geranio (malva), manzanilla, laurel, clavo, alcanfor, canela, anís estrellado, rosa roja, gervão fragante (verbena), ruda, limoncillo, jazmín (hibisco), guinea, benjuí, jurema, pitanga, albahaca, granada y palo santo (SAINT-HILAIRE, 1987; DI STASI et al., 1989; BALMÉ, 1982; SCHULTZ, 1990; ALMEIDA, 1993; CORDAZZO & SEELIGER, 1995). Hay figuras realizadas en vasos de cerámica de pueblos originarios (azteca) de parteras trabajando en trabajo de parto dentro del temazcal de hierbas, ya que el calor ayuda en las contracciones uterinas(SOLARES, 2007).

Los beneficios inmediatos de la tienda de sudor son muchos: el calor permite una relajación gradual el sistema muscular. Los rayos infrarrojos emitidos por piedras calientes alivian contracturas musculares (actúan en la rehabilitación de articulaciones), atrofia muscular, dolor en el dolor de espalda en las articulaciones (rodillas, tobillos y ciática), tendones, artritis reumatoide, reumatismo. Gracias a los efectos inmediatos de la alta temperatura actuando en conjunto con las plantas temazcaleras, se logra un aumento gradual de la frecuencia cardíaca y la circulación y estimula el sistema linfático y endocrino (pituitario, pineal, tiroideo, suprarrenal). Los vasos sanguíneos se dilatan facilitando la expulsión de toxinas del cuerpo, Se produce la eliminación de ácido úrico, colesterol, ácido láctico, creatinina. Ayuda a corregir problemas con las venas varicosas, úlceras varicosas, hormigueo y entumecimiento de manos y pies, flebitis, y presión arterial alta o baja.

Los beneficios a largo plazo aumenta la producción de leucocitos (glóbulos blancos del sistema inmunológico CD4 y CD8), observamos que las personas que tienen enfermedades crónicas o recurrentes con baja inmunidad, después de experimentar la sauna mensualmente, disminuya su enfermedades aumentando su capacidad de recuperación, según Hipócrates en la hipertermia inducida es comparable a un estado febril temporal que beneficia mucho, estimulando las capacidades defensivas frente a diferentes tipos de infección (HIPÓCRATES, 1932; HIPÓCRATES, 1972). Mejora los riñones, el sudor elimina las toxinas necesarias para limpiar su cuerpo sudor: ácido úrico, eliminando problemas de piel, caspa, seborrea del cuero



cabelludo, grasas, impurezas e imperfecciones de la piel, minimizando la artritis reumatoide y disminuyendo trastornos del hígado. Ayuda a una pérdida de peso saludable (pérdida de peso en caso de obesidad).

Durante la sauna se produce un efecto relajante y estimulante para la meditación, también son beneficios a largo plazo, ayudando a tratar problemas como el estrés, el insomnio y la tensión nerviosa. Actuando al nivel psicológico, lo que permite una mejor comprensión de las cuestiones y problemas emocionales personal. El calor de la sauna actúa sobre las glándulas mamarias mejorando el flujo de leche durante la lactancia, el calor gradual actúa sobre los ovarios y está muy indicado para tratar la infertilidad femenina y los quistes. Alivia las molestias pre menstruales (síndrome pre menstrual) e irregularidad menstrual.

Piel actúa como un mecanismo regulador de la temperatura interna del cuerpo. Si la temperatura aumenta gradualmente en la tienda y supera los 50°C, en el cuerpo hay un mecanismo automático en regulación interna que no permite superar los 38°C por lo que todos los poros de la piel están sin obstrucciones, estos poros se reactivan y se estimula la renovación del tejido epitelial, porque se favorece la descamación, tonifica la piel así es los beneficios inmediatos.

Además, el vapor producido en el interior del temazcal es rico en ozono, que ha acción germicida, facilitando así la formación del manto ácido, aumentando la protección contra las infecciones cutáneas provocadas por bacterias, virus y hongos. Vapores de plantas temazcaleras se utilizan en el tratamiento de la gripe, bronquitis, asma, sinusitis y rinitis. El aclaramiento total de las vías respiratorias se produce naturalmente debido al aumento gradual de la temperatura y la irrigación está activada, hay un aumento en el flujo sanguíneo agregado a la expansión de bronquios y bronquiolos, facilitando la expulsión de toxinas acumuladas, contribuyendo así para la remoción de metales pesados: zinc, mercurio, cobre, plomo y otros que son presente en el aire contaminado de las ciudades, así es beneficios a largo plazo.



CONSIDERACIONES FINALES

Tenemos datos de investigaciones clínicas y entrevistas con pacientes de ambos os sexos y diferentes edades, con diagnósticos terminales del ambulatorio de infectología y radioterapia del Hospital Universitario HUSM/UFSM, realizadas en las colas de exámenes periódicos de 2010 a 2020. Se analizó la importancia de las respuestas dentro de la mayoría (promedio) registrados en agenda. Tenemos evidencia de aumento de leucocitos en análisis clínicas de sangre CD4/CD8 en personas con baja inmunidad después de participar una vez al mes por un año del temazcal. No presentaremos la identificación de los pacientes, para preservar y no exponer pacientes con diagnósticos terminales (SALGADO-NETO & SALGADO, 2020).

Este trabajo también se justifica por el interés en evaluar la población de sudor en la región central de Rio Grande do Sul, destacando los grupos particularmente interesados, ningún temazcalero mensual se contaminó con el virus del COVID-19 ni desarrolló ningún tipo de neumonía o insuficiencia respiratoria aguda. El objetivo más importante de este trabajo es un estudio sobre el uso de vapores de plantas medicinales con fines terapéuticos, utilizadas dentro del sauna temazcal. Evitando para que este tipo de conocimiento se pierda. A través de este pequeño inventario, buscamos facilitar la elección de plantas medicinales de baño que puedan ser ampliamente utilizadas luego utilizado por las comunidades locales.

Esta propuesta es de gran valor porque permite a las personas utilizar los recursos tratamientos de origen natural según la época del año, con conocimientos adicionales en estas plantas ditas temazcaleras, previamente probadas en temazcal. En poco tiempo este trabajo no quiere proporcionarse como una prescripción, pero funcionar como un instrumento de aclaración y también para alertar a los sudores que deben seguir las siguientes reglas.



PREPARACIÓN PARA LOS SUDORES PARTICIPAR EN TEMAZCAL

Antes de la sauna, se debe preparar el sudor con abundante hidratación (ingerir mínimo de 3 litros de agua 24 horas antes de la sauna), no debe comer alimentos pesados o carnes antes de la sauna, dos días antes de la sauna debes dormir bien y descansar tu cuerpo, use humectantes en la piel antes de ingresar a la sauna y después. Después de la sauna durante tres días. el sudor debe abstenerse de beber bebidas frías y encender ventiladores o aire acondicionado para evitar un enfriamiento rápido del cuerpo.

Hay una diferencia entre la hora de la sauna y cada puerta según la edad de sudores, siendo el mínimo para niños y personas mayores y el máximo para personas jóvenes y adultos. El conductor de temazcal debe hablar con el sudor (entrevista) explicando que es una sauna húmeda de 3 horas donde la temperatura fluctúa, por lo que no deberían participar en temazcal que tiene problemas cardíacos o de presión (alta o baja), que tiene problemas de diabetes sin control, que tiene prótesis o alfileres de silicona cirujanos ortopédicos, aquellos que se han sometido a una cirugía bariátrica o que toman algún tipo de medicamento cuyos efectos secundarios son incompatibles con las fluctuaciones de temperatura.

La mayoría de estas plantas llamadas de baño de vapor o temazcaleras son bien conocidas por los pueblos nativos amerindios y han sido utilizadas durante mucho tiempo como salvia silvestre y Palo Santo, sin embargo, no existen estudios científicos más profundos sobre función depurativa en farmacología específica y también en aromaterapia, pues el uso en forma de el vapor es diferente, con excepción del eucaliptofragante ampliamente utilizado por los aborígenes australianos en forma de vapor.

Se destaca la importancia de la presente investigación, ya que es necesario contribuir a una visión que las poblaciones regionales necesitan mejores condiciones de vida con respecto a cuestiones de mantenimiento de la salud y preservación del patrimonio cultural y natural de un país mega diverso como Brasil.



AGRADECIMIENTOS

Los autores agradecen a Clara Salgado Moya (Tia Clarita), Ana Salgado y Adriano Rodríguez desde Montreal, Canadá por ayudar con la edición en español.

Referencias Bibliográficas

ALMEIDA, Edvaldo Rodrigues. *Plantas Mediciniais Brasileiras: conhecimentos populares e científicos*. Hemus Editora Ltda, São Paulo, 1993.

BRAGA, Karina Rachel Guerra. *Modelando xamãs: o caso da tenda do suor*. Natal, RN: 2010. 182 f. Dissertação (Mestrado) -Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes. Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social. Natal, 2010. Orientador: Edmundo Marcelo Mendes Pereira. pp. 01-182, 2010.

Consultado em nov/2022: <http://repositorio.ufrn.br:8080/jspui/handle/123456789/12265>

BALMÉ, François. *Plantas Mediciniais*. Hemus Editora Ltda, São Paulo, 1982.

BRUCHAC, Joseph. *The Native American Sweat Lodge: History and Legends-1942*. The Crossing Press Freedom, CA/USA. pp. 01-180, 1993.

CORDAZZO, Cesar Vieira, SEELIGER, Ulrich. *Guia ilustrado da vegetação costeira do extremo sul do Brasil*. Rio Grande: FURG, 1995.

DI STASI, Luiz Claudio, SANTOS, Elza Maria Guimarães, SANTOS, Claudenice Moreira, HIRUMA Clélia Akiko. *Plantas medicinais na Amazônia*. São Paulo: Editora Universidade Estadual Paulista-UNESP, 1989.

Neto, G.S., & Salgado, A. (2023).



OLIVEIRA, Aline Ferreira. *No caminho, em busca da visão: uma abordagem etnográfica das narrativas e performances rituais no Fogo Sagrado*. Trabalho de Conclusão de Curso em Ciências Sociais, orientador: Esther Jean Langdon, CFH/UFSC. pp. 51-78, 2009.

HARNER, Michael. *O Caminho do xamã - Um guia para manter a saúde e desenvolver o poder de curar* (*The way of the Shaman: a guide to power and healing*, 1980). Tradução: Nair Lacerda. São Paulo: Editora Cultrix. pp. 01-242, 1995.

HIPÓCRATES. *Hippocrate: Oeuvres Complètes*. Vol. 2. Tradução: de E Littré. Paris. Javal et Bordeaux. pp. 03-78, 1932.

HIPÓCRATES. *Hippocrates – Corpus Hippocraticum*. Vol. 1 (The Loeb Classical Library). Tradução: WHS Jones. Cambridge, Harvard University Press. pp. 298-301, 1972.

LAME DEER, Archie Fire, SARKIS, Helene. *The Lakota Sweat Lodge Cards: Spiritual Teachings of the Sioux*. Rochester, Vermont: Destiny Books. pp. 1-192, 1994.

NEIHARDT, John Gneisenau. *Black Elk Speaks: Being the life story of holy man of the Oglala Sioux, 1932*. Editora Antígona, Lisboa. pp. 01-364, 2000.

NEIHARDT, John Gneisenau. *Alce Negro Fala: A história da vida de um homem-santo dos Sioux Oglala*. Tradução: Fernando Gonçalves e Júlio Henriques. Editora Antígona, Lisboa. pp. 01-272, 2000.

Neto, G.S., & Salgado, A. (2023).



ROSE, Isabel Santana. De. *Tata endy rekoé - fogo sagrado: encontros entre os Guarani, a ayahuasca e o caminho vermelho*. Florianópolis, SC: 2010. 435 f. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social, Florianópolis. pp. 01-435, 2010.

Consultado em nov/2022: <http://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/94689>

SALGADO-NETO, Geraldo, SALGADO, Aquiléa. *Consciência da morte – a grande questão da aprendizagem*. Revista Científica Schola. Vol. IV, Nr 1, pp. 322-244, 2020.

SAINT-HILAIRE, Auguste de, (1779-1859). *Viagem ao Rio Grande do Sul*. Tradução: Adroaldo Mesquita da Costa. Porto Alegre, ERUS-Estante Rio Grandense União de Seguros, Martins Livreiro Editor, 1987.

SCHUON, Frithjof. *O Homem no Universo: Xamanismo Pele Vermelha*. São Paulo, Editora Perspectiva. pp. 1-208, 2001.

SCHULTZ, Alarich Rudolf Holger. *Introdução à botânica sistemática*. Porto Alegre, SAGRA-Editora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, volume 2, 6 edição, 1990.

SOLARES, Blanca. *Madre terrible: la diosa en la religión del México antiguo*. Barcelona: Anthropos Editorial. pp. 01-430, 2007.

TEKPANKALLI, Aurelio Díaz. *Una voz para los hijos de la tierra - Tradición oral del Camino Rojo*. Illinois, USA, Igreja Nativa Americana de Itzachilatlan. pp. 1-73, 1996.

Neto, G.S., & Salgado, A. (2023).



TEKPANKALLI, Aurelio Díaz. *El regreso al camino de mis antepasados*. Illinois, USA, Igreja Nativa Americana de Itzachilatlan. pp. 01-155, 2005.

Consultado em nov/2022: <https://pt.scribd.com/doc/309445762/TEKPANKALI-EL-REGRESO-AL-CAMINO-DE-MIS-ANTEPASADOS>

ANEXOS



Figura 1 – La tienda de Sudor – Temazcal.



Figura 2 – Ombligo de la madre tierra.



Figura 3 – Abuelitas piedras.



Figura 4 – Salvia silvestre.



Figura 5 – Eucalipto fragrante (límon).



Figura 6 – Fuego sagrado del Temazcal