

Plantas que Curan, compartiendo vivencias y saberes

Medicina campesina de la Región del Bío Bío



Taller de Acción Cultural TAC

© 2009, Antonia Barreau / Verónica Salas

Inscripción N° 182806, Santiago de Chile

ISBN 978-956-332-027-5

Diseño y Diagramación

Camila Barreau
camila.barreau@gmail.com

Ilustraciones

Antonia Barreau
abarreau@gmail.com

IMPRENTA UNIÓN LIMITADA

Antonia Barreau / Verónica Salas

Coordinadora Regional de Recolectoras y Recolectores del Bío Bío

Plantas que Curan, compartiendo vivencias y saberes.

Medicina campesina de la Región del Bío Bío



Índice

Agradecimientos	07
Prólogo	09
Introducción	12
Cómo usar esta guía	18
Avellana	25
Boldo	26
Fucsia	27
Hierba de San Juan	28
Hongos	29
Laurel de comer	30
Limpia Plata	31
Llantén	32
Manzanilla	33
Maqui	34
Matico	35
Murta	36
Tronco de Nalca	37

Natre	38
Ortiga	39
Paico	40
Peumo	41
Poleo	42
Quintral	43
Romero	44
Rosa Mosqueta	45
Salvia	46
Sanguinaria	47
Tilo	48
Toronjil Cuyano	49
Yerba Buena	50
Zarzaparrilla	51
Para una recolección sustentable	53
Tabla Especies	62
Glosario	65
Bibliografía	69

Agradecimientos

Agradecemos a la empresa Forestal Mininco S.A., por cuyo financiamiento fue posible la investigación y edición de este trabajo. Especialmente a Eugenio Hernández por creer en este proyecto y ser el principal gestor.

A Rosemarie Wilkens por su tiempo y dedicación en corregir el manuscrito y aportar con conocimientos, fotos y bibliografía.

A los innumerables amantes de la naturaleza y fotógrafos: Alex Baus, Marisol Berti, János Bogнар, Patricio Chung, Luigi FDV, Consuelo Gálvez, Stephanie Gehrig, Eric Hunt, Tomás Ibarra, Robert Petitpas, Isabel Rojas, Carlos Silva, Pamela Torres y Andrea Ugarte, por aportar luz y color desinteresadamente.

A Fernando Villegas por el apoyo incondicional en la investigación.

A Patricio Chung por aportar con valiosa información sobre hongos.

En especial a Sonia Carrasco, por querer tanto sus raíces mapuches y aportar con las traducciones de las especies en mapudungun.

A Tomás Ibarra y Camila Barreau por su ayuda incondicional en muchas etapas del libro.



Prólogo

Siempre me contaron, y así lo creí por un tiempo, que sentarme en una sala de clases, escuchar a los “maestros” y estudiar me daría muchos conocimientos. Sin embargo, tuve la oportunidad de asistir a un seminario donde, a través de una proyectora, leí el siguiente título: “Recolección de frutos silvestres, Oficio de mujeres en la región del Bío Bío”. Observé cada imagen y escuché cada palabra de su historia con el corazón. Y decidí que avanzados mis estudios trabajaríamos juntas con Verónica y las recolectoras. Así fue como pudimos encontrarnos y crear un libro tan compartido como éste.

En un principio con el Taller de Acción Cultural (TAC) acordamos hacer una guía práctica de plantas y hongos de uso medicinal. Entonces me concentré en reunir la bibliografía necesaria para este propósito. Encontré y leí innumerables libros y guías botánicas de plantas medicinales como la que pretendíamos hacer, pero toda esta información científicamente validada y cada palabra le pertenecía a su(s) autor(es), científicos de respetada trayectoria. Y pensé que este libro tendría que ser distinto, tendría identidad cultural: yo aportararía la revisión bibliográfica y ustedes mujeres de cordillera, valles y costa de la Región del Bío Bío, aportarían sus saberes tradicionales.

Así nos reunimos y decidimos que lo haríamos en conjunto gracias, a los libros, por un lado, y a entrevistas realizadas a todas las que quisieran aportar y compartir sus conocimientos, por otro, para de este modo poder reunir una información tan valiosa y que no se encontraría en ningún escrito.

Durante los meses de mayo y junio visité sus casas, recorrí sus huertas, me enseñaron sus lugares de trabajo, tomamos té, compartimos sabores de sus tierras y conversamos largamente. Cada entrevista fue única y descubrí que ustedes son parte indisoluble de sus tierras y así de sus saberes. Me hablaron sin saberlo de botánica, medicina, ecología, edafología, zoología y muchas otras ciencias. Todo esto entremezclado con historias de sus antepasados, leyendas, recuerdos, vivencias de sus actuales familias, formas de trabajo, y me regalaron más de algún consejo.

También me contaron sobre el preocupante cambio en el paisaje debido al aumento de las plantaciones forestales de pino, en desmedro de los bosques nativos que con tanta nostalgia recuerdan. Rememoraron aquellos tiempos en que recorrían estos riquísimos bosques junto a sus padres y sobre especies vegetales de gran uso para ustedes, que producto de esta transformación ya no encuentran. Entendí cuánto las afectan y cómo han tenido que adaptar sus formas de vida, las plantas que recolectan y las “nuevas especies” que han tenido que aprender a usar.

Todas estas conversaciones, más que entrevistas, fueron fielmente transcritas. Todo el conocimiento entregado por ustedes sobre los usos medicinales de cada planta fue complementada con la información descrita en los libros y bibliografía consultada. Las historias y vivencias anexas a los usos medicinales propiamente tales, fueron citadas textualmente para entregarles a los lectores toda la riqueza y profundidad de sus palabras.

Finalmente, para hacer de este libro algo más completo que una guía, incluimos un capítulo sobre la sustentabilidad en la recolección de productos forestales no madereros, para mostrar bajo qué parámetros ambientales se rigen para recolectar sus productos, de manera de poder perpetuar este oficio tan lindo heredándose a las siguientes generaciones: sus hijos y nietos.

Este hermoso trabajo es fruto de la fusión de dos visiones; la ciencia formal y el saber tradicional local, transmitido a través de muchas mujeres de la región del Bío Bío. En su conjunto, estos conocimientos forman un libro bastante completo y único. Único porque el saber que han querido compartir es propio de sus tierras, de su gente y de la vivencia diaria de quienes hacen de los frutos que entrega la naturaleza, su medicina y sus sabores.

Agradezco enormemente la oportunidad que me ha dado el TAC, y en especial todas las recolectoras, sabias médicas, el abrirse conmigo y compartir quizás lo más sagrado que poseen.

Y espero que cada lector descubra la enorme riqueza que tiene en sus manos y que, de no haber sido posible este libro, jamás habría tenido acceso al tesoro del saber de las recolectoras de la Región del Bío Bío.

Antonia Barreau Daly
Santiago, 2 de Julio 2009

Introducción



La extracción silenciosa de los productos del bosque ha constituido siempre una fuente de subsistencia para las familias campesinas. Con el correr del tiempo, ha pasado a ser parte de su cultura, un rasgo de identidad que encontramos en todas las regiones del país y que acerca a los que viven en la costa con los del campo y de la cordillera.

“... no habiendo ya de qué vivir después de las cosechas, la gente buscaba en los campos lo necesario para mantener a los miembros de sus familias. Fueron a buscar diferentes hierbas como el yuyo, la yerba mora, la yerba buena.... En el tiempo del invierno nacían las callampas como piques, chandís, loyos... que crecen en los troncos podridos de los árboles. Además habían los pitros y otros que nacen del suelo”.

Al adentrarnos en ella, vemos que la recolección reúne y devela elementos esenciales de la cultura campesina, como la relación profunda de los hombres y mujeres con la naturaleza, sus costumbres y sus hábitos alimenticios, su comprensión de la salud y la medicina, la forma de relacionarse al interior de las familias y con la comunidad, los juegos infantiles ...

En la vida de los campesinos, su relación con la naturaleza es el soporte desde el cual observan un mundo cohesionado, donde por ejemplo, las fases de la luna les indican el momento de sembrar y el de cosechar; donde aprenden las formas y colores, descubren el ritmo que acompaña sus andares y da origen a su armonía. Esta relación les ofrece el espacio donde mujeres y hombres se inspiran y construyen su identidad.

Eso explica que la recolección haya permanecido viva a través del tiempo, porque a pesar de ser un trabajo duro, permite que las familias se queden en su entorno, guarden su libertad, organicen su vida, cultiven sus valores y costumbres.

“Me gusta vivir acá porque uno es más libre. Me gusta por la tranquilidad. Las hierbas son como una tradición. Mi mamá dice que desde que ella era chica siempre vendía hierbas medicinales y nosotros como vimos que ella lo hacía... Y porque... como le dijera yo, es platita que está botá, entonces nosotros la recogemos y después la vendemos”

La interacción profunda entre las personas del campo y la naturaleza da lugar a que ambas se nutran, se cultiven y se den vida mutuamente. Como consecuencia, se va construyendo un saber que sustenta esa interacción y que se acumula a lo largo de generaciones, de padres a hijos.

Este proceso lleva a los campesinos, mediante instrumentos de observación y experimentación creados por ellos mismos, a descubrir en la naturaleza las hierbas que les ayudarán a cuidar de su salud, a prevenir sus enfermedades físicas y psicológicas, a mejorar sus alimentos.

“La mayor parte de las especies de plantas del bosque templado chileno tiene algún uso reconocido por sus habitantes. En la isla de Alao en Chiloé, por ejemplo, se conocen usos para un 81% de la flora autóctona, mientras que en la isla de Quinchao - también en Chiloé - se reconoce un uso para el 78% de las mismas.”

A partir del año 2000, un grupo de recolectoras y recolectores de la región del Bío Bío se han venido organizando progresivamente para hacer de la recolección una fuente de trabajo digno y estable. Para ello, han asumido responsablemente el cuidado del medio ambiente incorporando “las buenas prácticas de recolección”. Han profundizado sus conocimientos sobre los productos y sus comportamientos, de manera de recolectar aprovechando al máximo su principio activo y asegurando además su sustentabilidad. Han establecido relaciones con investigadoras de las universidades de Concepción y de Talca a fin de capacitarse en la reproducción y el cultivo de las plantas silvestres y de ese modo evitar la extinción que podría producir el aumento en el volumen de recolección. Todo esto ha enriquecido significativamente el oficio de recolectar, otorgándole nuevas proyecciones al incorporar la deshidratación y procesamiento de los productos de manera de comercializarlos en mejores condiciones.

El trabajo realizado desde el Taller de Acción Cultural con las recolectoras que hoy día forman la Coordinadora Regional de Recolectoras y Recolectores del Bío Bío, nos ha dado la oportunidad de percibir esta riqueza y de responder al deseo manifestado por Quinaida y sus compañeras, de compartir su experiencia, su saber y en parte su cosmovisión, a través de este libro que recoge sus conocimientos y los articula con aportes del mundo científico, a fin de ponerlos al servicio de muchas personas que los requieren.

El proceso de desarrollo vivido por estas recolectoras y recolectores ha estado marcado por su interacción con los diversos actores involucrados con el bosque. Estos al descubrirlas, han asumido con ellas el reto de transformar sus condiciones laborales y de devolver la dignidad que le corresponde al oficio de recolectar. Todo ello se ha expresado de manera muy concreta en la creación, hace cinco años, de la Mesa Articuladora Recolección de Productos Forestales No Madereros cuyos integrantes se han venido reuniendo mensualmente y han asumido el desafío de manera muy comprometida. A este conjunto de actores y en ese contexto se incorpora Antonia Barreau al escoger a las recolectoras como fuente de conocimientos para la realización de su práctica, requisito para la obtención del título de Ingeniera Forestal. Es así como ella, voluntariamente, pone su creatividad, su compromiso y sus conocimientos, al servicio de las recolectoras por medio de la investigación y elaboración de este libro que permitirá acceder a ese mundo, todavía invisibilizado, de la medicina natural en sus orígenes.

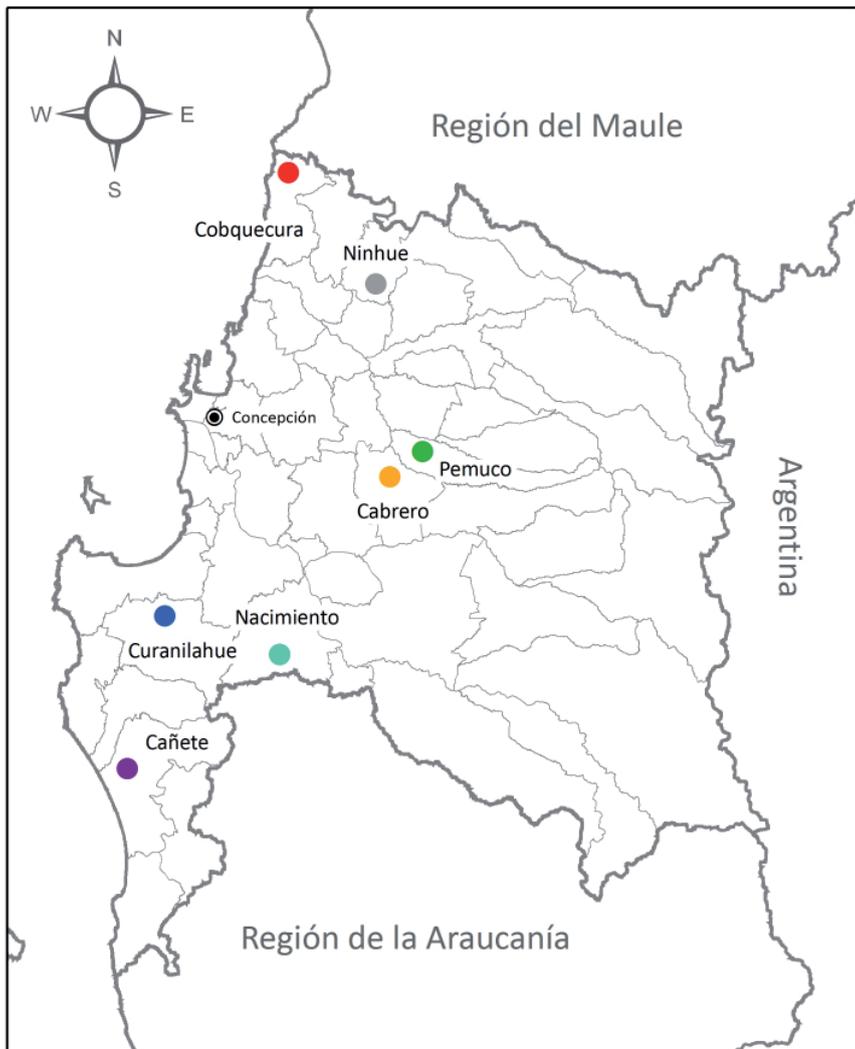
Esto se hace posible, porque entre los integrantes de la Mesa, desde su fundación, está Eugenio Hernández representando a la empresa forestal Mininco, quien ha asumido seriamente el reto de las recolectoras. Gracias a su aporte generoso, pudimos contar con el financiamiento para la investigación y edición de este libro, que esperamos contribuya a una mejor comprensión y valoración del trabajo de las recolectoras y sirva a todos aquellos que se interesan por conocer los beneficios de la medicina natural.

Verónica Salas M.
San Juan, 2 de Julio 2009

Quiénes Somos



- Sodeagro
Los Patos / Nacimiento
***Cipriano Cid** 08-4687100
 - Deshifrut
Coihuico / Cabrero
***Nelly Améstica** 08-9718852
 - La Esperanza de Culenco
Culenco / Pemuco
***Quinaida Valdebenito** 09-1691277
 - El Renacer de San José de Colico
San José de Colico norte / Curanilahue
***Celmira Fuentealba** 08-2111637
 - El Nuevo Amanecer de Los Corrales
Los Corrales / Cobquecura
***Mirta Alarcón** 09-4686220
 - Taller Laboral Cuyimpalihue
Cuyimpalihue / Cañete
***Sonia Carrasco** 08-5984042
 - Las Dichas de El Rincón
El Rincón / Ninhue
***Ana Valverde** 08-1350974
- *Contacto Dirigente Comité



Cómo usar esta Guía

Boldo / Folo
Peumus boldus Mol.



Usos Medicinales:
La infusión se emplea, con muy buen resultado, en las afecciones del hígado (excelente colágeno). Se utiliza como sedante nervioso y para dolores de cabeza. Posee propiedades para curar indigestiones (estimula las secreciones gástricas), afecciones al riñón y disipación del meteorismo. Usado en cataplasmas y baños, cura neuralgias y dolores reumáticos. Se emplea en baños de asiento para controlar enfriamientos, cistitis o hemorroides.

Precauciones:
Contraindicado en embarazadas, durante la lactancia y en niños menores de 10 años. En pacientes con cálculos renales usar sólo bajo vigilancia médica.
"Dicen que no hay que consumir mucho, una media hojita, porque corta la vista". Blanca Agurto
"El Boldo sale por la cordillera. No se encuentra cerca de la casa, pero si nos piden, disponemos los días para juntar con sacrificio las hojas; pero sí lo podemos hacer". Fresia Antileo

Tres hojitas para una taza de agua hirviendo y dejar reposar por 5 min. No tomar más de 4 tazas al día.

Una cucharada de hojas para 1 litro de agua hirviendo y se echa en una bañera.

26

Nombre Común /
Nombre Mapuche

Nombre Científico

Figuras en color:
Parte Utilizada de la planta

Explicación detallada de los usos medicinales conocidos

Precauciones a considerar antes de consumir

Figuras al costado:
Modos de Preparación

Experiencias y recomendaciones de las recolectoras

Parte Utilizada



Corteza



Flores



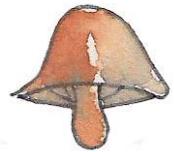
Frutos



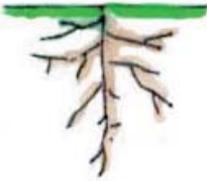
Hojas



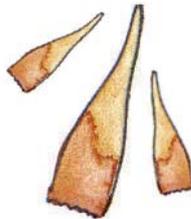
Hojas y tallos



Hongo

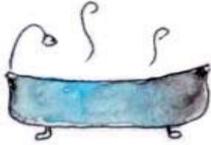


Raíces



Semillas

Maneras de Preparación



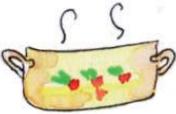
Baños:

Se echa la hierba, o su esencia o cocimiento, en una tina con agua caliente. Sumergir todo el cuerpo o la parte afectada.



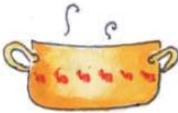
Cataplasma:

Se machaca la hierba fresca (o cocida dependiendo de la planta). Si son hierbas secas, colocar dentro de un paño y remojar en agua caliente. Se aplica caliente en forma local sobre la parte afectada y se sujeta con un vendaje. Es mejor realizar varias aplicaciones cortas de 5 a 10min.



Cocimiento:

Se hace hervir la planta, generalmente 200 gramos en un litro de agua, durante un tiempo no superior a cinco minutos.



Decocción:

Se agrega agua fría a la hierba y se calienta media hora a baño maría, Revolviendo de vez en cuando sin dejar hervir.



Jugo:

Se obtiene machacando las hierbas.



Infusión o agüita:

Se prepara echando agua hervida a la hierba, luego tapar el recipiente y dejar reposar por 5 minutos antes de tomar. Tomar caliente y sin azúcar (recomendamos cambiar por miel).



Jarabes:

Se preparan añadiendo miel de preferencia o azúcar sobre una infusión o decocción concentrada. Generalmente se elaboran al 50%, es decir, añadiendo el mismo peso en miel que de infusión.



Tinturas:

Se deja remojando la planta o hierba en alcohol puro diluido (tres partes de alcohol y una de agua) o en aguardiente de 50° durante 7 a 9 días, en un frasco cerrado en un lugar fresco y oscuro. Tomar por gotitas, normalmente 15 a 25 gotitas (de 3 a 7 para niños).



Vahos:

Se hierven por 5 minutos las hierbas y poniéndose una toalla sobre la cabeza se aspira el vapor.

Guía de hierbas

Medicina campesina de la Región del Bío Bío

Avellana / Ngfüñ

Gevuina avellana Mol.



Usos Medicinales:

La decocción de sus hojas es útil contra la diarrea, leucorrea y metrorragias. La corteza preparada en infusión alivia diarreas y actúa como febrífugo. Sus hojas se usan para curar heridas. Su aceite es un gran cicatrizante y protector solar natural. Su fruto (o semilla) tostado es comestible y muy delicioso.

Las hojas tiñen de color café.

“Gevuina: “Hermosa flor” para el pueblo mapuche del Sur de Chile”

“Cuando uno se hace una herida se coloca hojitas de avellano, hojitas de trun, que es un boqui medio amargo y hojitas de matico. Es para lavarse y curarse las heridas, hay que hervirlo y echarse el agüita”.

Mirta Alarcón

“La pelusita del avellano, lo que va dentro de la cáscara, es bueno para la diarrea. Es malo eso sí. Uno lo hecha en agüita hirviendo y después se puede colar y ahí se toma el agüita”. Blanca Agurto



20 – 30 g de hojas por litro de agua. Se bebe por cucharadas contra la diarrea.



Poner un pedacito de corteza para una taza de agua hirviendo. Dejar reposar por 5 min.

Boldo / Folo

Peumus boldus Mol.



Usos Medicinales:

La infusión se emplea, con muy buen resultado, en las afecciones del hígado (excelente colagogo). Se utiliza como sedante nervioso y para dolores de cabeza. Posee propiedades para curar indigestiones (estimula las secreciones gástricas), afecciones al riñón y disipación del meteorismo. Usado en cataplasmas y baños, cura neuralgias y dolores reumáticos. Se emplea en baños de asiento para controlar enfriamientos, cistitis o hemorroides.

Precauciones:

Contraindicado en embarazadas, durante la lactancia y en niños menores de 10 años. En pacientes con cálculos renales usar sólo bajo vigilancia médica.

“Dicen que no hay que consumirlo mucho, una media hojita, porque corta la vista”. Blanca Agurto

“El Boldo sale por la cordillera. No se encuentra cerca de la casa, pero si nos piden, disponemos los días para juntar con sacrificio las hojas; pero sí lo podemos hacer”. Fresa Antileo



Tres hojitas para una taza de agua hirviendo y dejar reposar por 5 min. No tomar más de 4 tazas al día.



Una cucharada de hojas para 1 litro de agua hirviendo y se echa en una bañera.

Fucsia / Chilco

Fuchsia magellanica Lam.



Usos Medicinales:

Las flores y hojas se utilizan en infusión para bajar la fiebre y en caso de amenorreas dolorosas. Es bueno para las vías urinarias, para no orinar tan seguido. También lo utilizan los diabéticos para bajar el azúcar. Sus frutos son comestibles.

La corteza (lo que va por dentro) es buena para la diarrea de los bebés.

Las ramas del Chilco tiñen de color negro la lana, mientras que las flores tiñen de color rosado hasta morado pálido.

“La gente a la hierba del Chilco la tienen como adorno en los jardines pero no le saben las propiedades que tiene” Sonia Carrasco.

“Si la gente antigua compraba flor de Chilco” Fresia Antileo



Una cucharadita para una taza de agua hirviendo, dejar reposar por 5 min.



Febrífugo:
Usando 450 grs. de flores y dos litros de agua fría, le puede agregar azúcar o miel.

Hierba de San Juan / Kume Kachu

Hypericum perforatum L.



Usos Medicinales:

Posee propiedades antidepresivas, ansiolíticas y sana problemas del sueño. Sirve para el Alzheimer. Se utiliza como diurético y en caso de desórdenes menstruales y menopausia. Cura úlceras internas, bronquitis, dolores de cabeza y parásitos intestinales. Buen cicatrizante en caso de quemaduras.

Recomendado contra la enuresis infantil.



1 cdtita. para 1 taza de agua hirviendo, reposar 5 min. Tomar hasta 3 tazas al día. Se pueden lavar heridas y úlceras en la piel.



antidepresiva: macerar por 2 semanas 50g de hierba fresca o 25g de hierba seca en 1/4 de litro de aguardiente. Tomar 2 - 3 gotas diarias por 2 meses.

Precauciones: Contraindicado en embarazadas. Evitar exposición al sol mientras se usa, puede producir fotosensibilidad o alergias a la piel.

“Es un medicamento muy importante para los ancianos y hay que tomarla teniendo cierta edad” Fresia Antileo

“Yo creo que los pájaros la trasladan porque en la casa siempre sale sola y tiene semillitas que les gustan” Quinaida Valdebenito

“Mi Papá cuando le pica una avispa se refriega jugo y se le va el dolor de cualquier cosa que a uno lo pique en la casa” Quinaida Valdebenito

Hongos / Küpe

Suillus luteus (L. ex Fr.) Gray,
Suillus granulatus (L. ex Fr.) Kuntze,
Lactarius deliciosus (L. ex Fr.) Gray.



Usos Medicinales:

Contienen importantes nutrientes para la salud como minerales y vitaminas. Sus altos contenidos de carbohidratos no digeribles actúan como fibras evitando el estreñimiento y evacuando toxinas del intestino. Regulan los líquidos corporales gracias al fósforo, potasio y selenio. Se recomiendan como antioxidantes. Por el alto contenido de agua y bajo contenido de hidratos de carbono y grasas, se recomiendan en dietas para bajar de peso. Poseen propiedades antibióticas.

Precauciones: Es necesario saber distinguir entre hongos comestibles y hongos venenosos.

“El hongo va según como sea el año, si es lluvioso y hay harto solcito es bueno y se recolecta harto, y si hay poco sol y poca lluvia se recolecta poco” Nelly Améstica.

“Realmente ella a nosotros nos da la vitamina porque es natural de la tierra, reemplaza a la carne, no lleva rojo como la carne que eso a las finales le hace mal” Fresia Antileo



Laurel de comer / Ruka Txiwe

Laurus nobilis L.



Usos Medicinales:

En infusión de sus hojas actúa previniendo y eliminando el meteorismo, como alivio estomacal, estimulante del apetito, favoreciendo la menstruación y contra la depresión. También tiene propiedades analgésicas para los dolores de cabeza. Se hacen baños para relajarse y aliviar dolores reumáticos y torceduras. Su infusión antes de acostarse actúa como relajante para un buen dormir.

Como hierba aromática se usa para aliñar pastas y muchas otras comidas.

Precauciones:

no usar en embarazadas ni en niños menores de dos años.

“Yo casi siempre lo tomo para dormir tranquila en la noche, para no despertarme, ni preocuparme de nada”. Quinaida Valdebenito



Relajante:

En una tina de agua caliente echar hojitas de Laurel, Manzanilla y un poco de Cedrón.



Dos hojitas para una taza de agua hirviendo y dejar reposar por 5 min. Tomar tres tazas al día.

Limpia Plata / Kelülawen

Equisetum bogotense H.B.K.



Usos Medicinales:

Fuerte diurético, detiene las hemorragias, es hematopoyético y muy buen remineralizante de todo el organismo. Es muy astringente, excelente purificante de la sangre, estómago, riñones (cálculos renales), hígado y vejiga. Inmejorable para las afecciones a la garganta y para reducir la excesiva transpiración. En forma de compresas se utiliza para heridas infectadas y llagas ya que es un eficaz cicatrizante.

Precauciones:

No consumir embarazadas y niños menores de 6 años. No usar plantas amarillentas o cafés. No usar en caso de insuficiencia cardíaca y de insuficiencia renal.

“Tiene un gusto bien fuerte, se parece al cochayuyo, como se cría cerca de las aguas, así que hay que agregarle alguna de las hierbas más ricas como manzanilla o Poleo”. Quinaida Valdebenito

“La Limpia plata es muy importante tomarla todos los días”. Fresia Antileo



1 cdita. para 1 taza de agua hirviendo, dejar reposar 5 min. Tomar 1-2 tazas al día.



remineralizante: cocer 2 cdas. en 1/2 litro de agua 3 min, tomar 2 tazas diarias por varios días.



hemorragias nasales: se hace un cocimiento y se aspiran los vapores por la nariz.

Llantén / Pilunhueque

Plantago major L.



Usos Medicinales:

Como infusión es útil contra la tos, bronquitis, úlceras internas, afecciones al hígado, estreñimiento (actúa como laxante) y la incontinencia urinaria. Tanto al interior como al exterior sirve para cicatrizar heridas, contra las erupciones herpéticas, contra aftas y como colirios en caso de conjuntivitis. Posee propiedades para sanar hemorroides, vaginitis, flujo blanco y leucorrea. Tiene fama como cura contra el cáncer. Sus semillas se utilizan en decocción para gargarismos en caso de amigdalitis.



Tres hojitas para una taza de agua hirviendo y dejar reposar por 5 min. Tomar dos tazas al día.



M a c h a c a r un puñado de hojas frescas y extraer su jugo estrujándolas con un paño limpio.

Precauciones:

Contraindicado en embarazadas y personas con presión arterial alta.

“La hoja se usa para las infecciones. Se pasa por el fuego y se pone la hojita con el juguito sobre la herida” Fresia Antileo

“El Llantén es uno de los mejores, porque es el mejor cicatrizante todo por dentro, sobre todo cuando la gente se opera para cicatrizar mejor” Quinaida Valdebenito

Manzanilla / Chiñkekachu

Matricaria chamomilla L.



Usos Medicinales:

Posee propiedades como antiespasmódico (en caso de enfriamientos), antiséptico, antiinflamatorio y como antibacteriano, cicatrizante y estimulante del metabolismo de la piel. Se recomienda como estimulante de la menstruación y contra dolores menstruales. Se emplea contra las enfermedades nerviosas, espasmos, dolores de cabeza y como febrífugo. Se aconseja mucho para personas nerviosas, con digestión lenta, y las que padecen cólicos. Se utiliza contra la congestión de las vías respiratorias. Su aceite alivia dolores reumáticos, golpes y torceduras. Usado como enjuague capilar de agua de Manzanilla aclara el pelo.

“Tan bonita que es la flor que se puede poner en el jardín, yo la planto al lado de mi casa para puro verla cuando está florecida”
Carmen Pino.

“Toda la vida hemos utilizado la ramita con sus hojitas y flores, todo junto”. Quinaida Valdebenito



Una cucharadita para una taza de agua hirviendo y dejar reposar por 5 min. Tomar 3 o 4 veces al día. Se puede utilizar para lavados.



En un litro de agua hirviendo poner dos puñados de flores, cubrir la cabeza con un paño y aspiran los vapores.

Maqui / Külon

Aristotelia chilensis (Mol.)Stuntz



Usos Medicinales:

Sus frutos son comestibles y muy astringentes, utilizados en caso de diarrea, disentería y empacho. Se fabrica un licor llamado Tecu o Chicha de Maqui. La infusión de sus hojas y frutos se usa contra afecciones a la garganta, como antitumoral, alivia acidez estomacal y como febrífugo. Masticar sus hojas ayuda a curar fuegos en la boca. La corteza aplicada en la frente alivia dolores de cabeza. En forma de cataplasma, relaja la musculatura y alivia dolores de espalda.



Una cucharada de frutos o 1 o 2 hojas para una taza de agua hirviendo, dejar reposar por 5 min. Tomar 3 o 4 veces al día. Puede usarse para hacer gargarismos y lavar heridas.

“Todas las mamás tenían frutos en la casa para cuando los niños estábamos enfermos. Esperaban la temporada de los frutos para guardar para el invierno”. Fresia Antileo

“Con los frutos, los que rescatamos de los pájaros, se hace una bebida súper rica del maqui; se muele igual que la uva y se saca el jugo fresco”. Quinaida Valdebenito

“Cuando tengo mucha acidez como tres hojitas, la masco y se traga todo eso verdecito del juguito de la hoja”. Mirta Alarcón



Machacar un puñado de hojas frescas y aplicar sobre la zona adolorida.

Matico / Pangliñ

Buddleja globosa Hope



Usos Medicinales:

Las hojas se consideran como el mejor cicatrizante y antiséptico, externa e internamente. Como infusión se usa contra las úlceras digestivas y en forma de cataplasma como antiinflamatorio, antiséptico local y cicatrizante de heridas. Su pomada es muy útil para curar grietas en el pecho durante la lactancia y para ayudar a la cicatrización de cualquier herida. La decocción se usa para lavar heridas y como baño para las alergias del cuerpo.

La infusión se usa en los ataques al hígado, como diurético y contra los catarros intestinales.

“Yo para lo que lo ocupo harto, es para bañar los animalitos porque los desinfecta de las pulgas, de sarna y toda esa cuestión”.
Quinaida Valdebenito

“Dicen que cuando está con flores, las hojas tienen más propiedades”.
Quinaida Valdebenito

“Es buena para lavar heridas, se hace una agüita y se limpian para que sanen más rápido”.
Nelly Améstica



Una hoja picada para una taza de agua hirviendo y dejar reposar por 5 min. Tomar después de las comidas. Puede usarse para lavar heridas y úlceras.



Con una infusión (o con hojas machacadas) se empapa un paño limpio y se coloca sobre las heridas.

Murta/ Uñi

Ugni molinae Turcz.



Usos Medicinales:

La infusión de sus hojas se utiliza para aliviar dolencias en las vías urinarias, cálculos renales, como antiinflamatoria y regenerador de tejidos. Sana dolores musculares principalmente de espalda. La raíz es buena para la sangre y la diabetes. Los frutos cocidos en vinagre tienen acción antiescorbútica y evitan las caries. Además poseen propiedades astringentes, son afrodisíacos y sirven para preparar licores, mermeladas y conservas.



30 g de hojas por litro de agua. Poner a cocer por 10 minutos.

La infusión se usa en los ataques al hígado, como diurético y contra los catarros intestinales.

“Se hace una agüita con la raíz, un licor de colorcito medio rosado, que usamos para el dolor de espalda, de estomago y cálculos renales” Fresia Antileo

“La hoja de la murta sirve para bajar la presión me han dicho a mi unas abuelitas”. Mirta Alarcón

Tronco de Nalca / Mütrun Pangue

Gunnera tinctoria (Mol.) Mirb.



Usos Medicinales:

La infusión del tronco (raíz) de Nalca se utiliza en casos de disentería, hemorragias, menstruaciones abundantes y dolorosas, afecciones estomacales y del hígado. La infusión de las hojas sirve para disminuir la fiebre. De manera externa la decocción se utiliza para tratar heridas, irritación vaginal y de encías. El tallo se come en ensalada. También se usa para teñir lanas.

“Toman las fuerzas y nos cambian los colores y son profundas para llegar a los dolores”. Fresia Antileo

“Cuando chiquitita nos daban para el dolor de los pulmones, pero había que salir a buscarla lejos, porque no se encuentran en el jardín sino que están en la cordillera”. Fresia Antileo

“Esta es una de las cosas que se han perdido, antes habían fangos con montes de Nalca”. Quinaida Valdebenito

“Oiga para teñir lana hacía yo, tiñe un plomito bien bonito”. Juana Salgado



La decocción se prepara con 1 cucharada de raíz y/o tallo para 1 litro de agua; poner a cocer por 10 minutos.



Una cucharada de hojas para 1 litro de agua hervida, dejar reposar por 5 min; beber 3 tazas en el día.

Natre / Füre Anüm

Solanum ligustrinum Lodd.



Usos Medicinales:

Su infusión es muy amarga pero baja la fiebre y quita dolores de cabeza provocados por insolación. Ayuda a bajar de peso eliminando grasas. Se recomienda para tratar diabetes mellitus no insulina dependiente. Baja la presión. El cocimiento de tallos y hojas de Natre en baños calientes, es antirreumático.

La infusión se usa en los ataques al hígado, como diurético y contra los catarros intestinales.



Una cucharadita para una taza de agua hirviendo y dejar reposar por 5 min; beber 3 tazas en el día.



En caso de fiebre alta usar decocción como lavado intestinal, poner a hervir 1 cucharada en 1 litro de agua durante 10 min, entibiar y aplicar.

Precauciones: Contraindicado en personas con presión arterial baja. Fruto venenoso.

“Los brotes nuevos se refriegan en la cabeza cuando hay esa caspa pegada en el pelo”. Fresia Antileo

“Lo usan más los grandes, porque para los niños es muy amargo, lo prueban no más y uno no los acerca más a la medicina”. Quinaida Valdebenito

“Dicen que no hay que hacerlo con agua hirviendo que es mejor con agua fría para quitarle el amargo”. Blanca Agurto

Ortiga / Kuri Kachu

Urtica urens L.



Usos Medicinales:

Su infusión es estimulante del organismo, la hematopoyesis (útil en anemias), purifica la sangre, trata la cistitis, detiene la diarrea y la diabetes, además de aliviar dolores reumáticos. Es diurética y excelente en las hemorragias ya sea interna o de la nariz o boca. Además es pectoral, limpia el pecho y los pulmones de flemas, por lo que se utiliza para la tos convulsiva. Favorece la producción de leche en madres que amamantan. La raíz es buena para dolores menstruales y de estómago.

La decocción de la raíz usada de manera externa mediante enjuagues evita la caída del pelo y trata la caspa.

Precauciones: Contraindicado en caso de gastritis e insuficiencia renal.

“Cuando se hinchan las piernas o se tiene parálisis se chicotean las piernas con Ortiga para estimular la circulación”

Fresia Antileo

“Para el pelo se hace una agüita para enjuagarse, es bueno para los pelados”.
Quinaida Valdebenito



Tos convulsiva:

Mezclar unos brotes de Ortiga, una cucharada de azúcar quemada y agua hirviendo.



1 o 2 cditas para una taza de agua hirviendo y dejar reposar por 5 min. Tomar 2 tazas: mañana y noche por varios días.

Paico / Huentru Pichin

Chenopodium ambrosioides L.



Usos Medicinales:

Se utiliza toda la planta. Su infusión es un excelente estimulante de las funciones digestivas, se usa en caso de empacho, indigestiones, dolores de cólico, disentería, carminativo y calambres. La decocción de sus hojas se usa principalmente como vermífugo y para eliminar parásitos intestinales. También es diaforética y ayuda a mejorar la memoria.

Precauciones:

Contraindicado en embarazadas.

“Lo utilizan hartos para los empachos de los niños chicos, que se están empachando con leche o con comida, entonces para bajarles la comida”. Quinaida Valdebenito

“Me acuerdo que hasta a los terneros cuando se empachaban con la leche les daban este remedio”. Carmen Pino



1 cdita. para una taza de agua hirviendo y dejar reposar por 5 min. Tomar tres tazas al día.



Poner a hervir 1 a 2 cdas. de hojas para 1 litro de agua por 15 min, dejar reposar y colar. Tomar 1 taza en ayunas por 3 días seguidos.

Peumo

Cryptocarya alba (Mol.) Looser.



Usos Medicinales:

La corteza del árbol y sus hojas son empleadas en infusión para afecciones al hígado (hepatitis), dolor de estómago, hemorragias, problemas vaginales, reumatismo y leucorrea. Con los cuescos del fruto se prepara una pomada que se aplica contra dolores reumáticos. Se le atribuyen propiedades para aliviar los dolores articulares y musculares aplicado en compresas.

Fruto comestible, se cuece lento en la boca, de ahí el dicho: “este no es capaz de cocer peumos”, al que habla mucho.

Precauciones:

Un exceso de dosis puede producir la caída del pelo.

“A los animales les dan para que boten el pelo”. Fresia Antilao

“Una vez mi esposo tenía un dolor a la pierna y le dijeron que sacara el fruto y le raspara toda la cascarita, que lo echara en agua hirviendo con ruda y ajeno y un poquito de sal. Y con eso dijo que descansaba del dolor”. Juana Salgado



Una cucharadita para una taza de agua hirviendo, dejar reposar por 5 min.



Poner a hervir 30 g de cogollo, frutos o corteza en un litro de agua por 15 min.

Poleo / Kolew

Mentha pulegium L.



Usos Medicinales:

Su infusión sana malestares digestivos tales como dispepsia, cólicos, dolor de estómago, flatulencia, estreñimiento, actuando como laxante y como estimulante del apetito. Es útil como sedante, contra el insomnio, contra los resfríos, contra las náuseas, para aliviar dolores de cabeza y para purificar el aliento. La miel de su néctar tiene propiedades medicinales, para calmar la tos y los dolores de garganta.



Una cucharadita para una taza de agua hirviendo, dejar reposar por 5 min. Tomar 3 tazas al día.

Precauciones: Contraindicado durante embarazos y durante la lactancia. No exceder la dosis aconsejada en personas con problemas hepáticos. No administrar junto a paracetamol.

“Siempre a las guagüitas les están dando leche con Poleo, es para que no le duela el estómago porque hay niños que les hace mal la leche”

Quinaida Valdebenito

“Me acuerdo que a mi antes me daban harto, a mi no me gustaba la leche y siempre me daban con Poleo, así queda rica igual que con menta”. Quinaida Valdebenito

Quintral

Tristerix corymbosus (L.) Kujit



Usos Medicinales:

Su infusión se utiliza para sanar úlceras estomacales, baja la presión, contra la arterioesclerosis, epilepsia y actúa como sedante en trastornos nerviosos. La decocción más cargada disminuye el colesterol. La infusión de sus frutos es vermífuga. En forma de cataplasma cura orzuelos.

“El rojo es mejor, lo más hermoso es la flor”. Fresia Antileo

“Hablé con un médico y me dijo que - por qué si yo sufro de diabetes - ahora le salieron los exámenes bien. Le conté que tomaba agüita de Quintral. Me dijo: está bien, siga tomando sus hierbas”.

Fresia Antileo

“Se saca en toda temporada, pero debemos conservarla, mantenerla y cuidarla para poder tener para el resto más joven”.

Fresia Antileo



1 cdita. para 1 taza de agua hirviendo, dejar reposar por 5 min; tomar 3 tazas al día. Sino, 30 - 60 g de frutos por litro de agua, tomar 1 a 2 tazas en ayunas como vermífugo.



1 cda. del vegetal en 1 litro de agua hasta hervir, dejar enfriar y beber 3 tazas al día.

Romero / Sasiñ

Rosmarinus officinalis L.



1 cda. para 1 L de agua hirviendo, dejar reposar por 5 min. Tomar 2-3 tazas al día.



Hervir un puñado de hojas en 3 L de agua por 15 min, verter en la tina.



Remojar 300 gr de hojas, ramas y flores en 1 L de alcohol por 9 días. Masajear la zona afectada.



Usos Medicinales:

La infusión se emplea como antiespasmódica, para prevenir el Alzheimer y como regulador de la presión. Es útil para la flatulencia, hinchazón, vértigo, mal del corazón y de todos los órganos internos. Es diurético y depurador de sangre. Aplicar vahos, alivia en casos de asma, y en forma de baño o friega combate dolores reumáticos. En compresas actúa como importante cicatrizante, contra las neuralgias y contra la caída del cabello. El cocimiento sirve para tratar las llagas gangrenosas. Su aceite tiene efecto antimicrobiano.

Se usa como aliño en las comidas.

Precauciones:

Es tóxico en grandes dosis, evitar consumo durante el embarazo y afecciones prostáticas.

“Si mi mamá anda con calor, que con frío, a veces anda desesperada y otras veces tranquila, donde es irregular de la presión, entonces en la mañana se toma una agüita de romero y anda parejita”.

Quinaida Valdebenito

Rosa Mosqueta o Coral

Rosa rubiginosa L., *Rosa moschata* Herm.



Usos Medicinales:

Se utiliza como adyuvante en el tratamiento para la falta de Vitamina C. Los frutos tienen efecto antigripal, antiséptico, analgésico, diurético, hipotensor, contra el reumatismo, hidropesía y gota. Su aceite se usa en lavados bucales y también como emoliente adjunto en tratamientos de desordenes a la piel y en la regeneración de tejidos; para tratamientos de las cicatrices y post-quemaduras. El fruto sirve para tomar té o hacer mermeladas, vinagre, etc.

La decocción de los pétalos posee efecto antiespasmódico, astringente y antihelmíntico (contra las lombrices intestinales).

Precauciones:

Contraindicado en embarazadas, diabéticos y epilépticos.

“Según dicen tiene propiedades de esas que uno no se envejece nunca, son antioxidantes, entonces afuera la toman mucho en té porque ayuda que uno no demuestre que la vejez se les viene encima”. Quinaida Valdebenito



Una cucharada de frutos secos para 1 litro de agua recién hervida. Tomar 3 tazas al día.



Machacar frutas y remojar en agua fría por 5 minutos y luego hervir.

Salvia / Lahuenlahuén

Salvia officinalis L.



Usos Medicinales:

Su infusión actúa como tónico para afecciones estomacales (hinchazón), respiratorias, renales (cálculos renales) y tonifica el sistema nervioso (estados depresivos). Útil en casos de Gota y reumatismo. Detiene la lactancia. La decocción se utiliza para disminuir la sudoración excesiva, especialmente de noche, en resfríos con tos fuerte. Actúa contra inflamaciones bucales y heridas infectadas usado como cataplasma.

Se utiliza como condimento en comidas.

“De qué podrá morir el hombre que tiene Salvia en el huerto”

Precauciones:

No utilizar por periodos prolongados. No usar en grandes dosis en embarazadas y en lactancia. Puede interferir con terapias hipoglucémicas y anticonvulsivantes (no recomendado para epilépticos).

“Hay dos una que se cultiva que esa es de hoja bien grande y otra la nativa que es de hojita más chiquitita”.

Quinaida Valdebenito



1 o 2 cditas. para una taza de agua hirviendo y dejar reposar por 5 min. Tomar 3 tazas al día.



Hervir durante 10 minutos 60 grs. de salvia en un litro de agua.



Hervir durante 10 a 15 min. 120 gramos en dos litros de agua. Reposar hasta que esté tibia y añadir una tina caliente.

Sanguinaria / Sañwe Kachu

Polygonum sanguinaria Remy



Usos Medicinales:

La infusión y decocción son una bebida excelente para purificar la sangre. Usado en casos de reumatismo, fiebre, amenorrea y padecimientos o cálculos a la vejiga. Es un gran remedio contra las úlceras, y hemorragias del estómago, tomándola en infusión y en pequeñas cantidades. Actúa como diurético, vasodilatador y antidepresivo. Su cocimiento sana alergias, manchas y picazón en la piel.

La planta tiñe lana de amarillos y verdes.

Precauciones: Personas con reumatismo, artritis, gota, cálculos renales o hígperacidez, se pueden agravar los síntomas.

“Cuando está débil la sangre y cuando anda decaída durante la menstruación, es porque tiene problemas a la sangre y hay que tomar sanguinaria”. Fresa Antileo

“Yo tenía una alergia en mi cara que no me mejoraba con nada y una abuelita me dijo tome no más agüita de sanguinaria eso es bueno para la sangre y yo me mejoré”. Carmen Pino



Una cucharada en medio litro de agua, hervir por 5 minutos. Tomar tres o cuatro tazas al día.



Se hierve un puñado de la planta en un litro de agua durante 10 minutos. Se cuela y toma cuantas veces se desee en el día.

Tilo

Tilia cordata Mill., *Tilia platyphyllos* Scop.



Usos Medicinales:

En infusión es útil contra resfríos y gripe, ya que actúa como sudorífico. Posee propiedades sedantes aconsejándose en casos de ansiedad e insomnio. También para aliviar dolores de cabeza, vómitos nerviosos e indigestiones. Las flores son útiles para las obstrucciones pulmonares o bronquiales y para la hipertensión (vasodilatador). El agua de Tilo es refrescante, emoliente y protectora de pieles secas e irritables, usándose también como champú para pelos delicados. La corteza en cataplasma alivia las quemaduras leves de la piel.

Precauciones: Contraindicado en pacientes cardíacos y con anticoagulantes.

“Lo que sirve es la flor que aparece en noviembre, entonces se seca en el verano para tener en el invierno porque no es de todo el año”. Fresia Antileo

“Eso lo usan como calmante, por ejemplo, cuando alguien se asusta por algo, entonces para relajarse de cosas fuertes le dan agüita de Tilo”. Quinaida Valdebenito



1 cdita. para 1 taza de agua hirviendo y dejar reposar por 5 min y enfriar. Tomar 3 tazas al día. (estados gripales usar caliente).



Remojar la corteza en agua fría hasta formar un mucílago. Aplicar.



300 a 400 grs. de flores en 1 o 2 lts. de agua hirviendo, añadirlo a tina.

Toronjil cuyano / Wuka lawen

Marrubium vulgare L.



Usos Medicinales:

Importante acción sobre el aparato respiratorio, se emplea contra el catarro, tos, fiebre y afecciones bronquiales. La infusión es estimulante de la menstruación, transpiración, excita el sistema nervioso y se emplea con éxito en las enfermedades del hígado (es colerético) y corazón. La tintura se emplea para adelgazar. La decocción (uso externo) se emplea contra enfermedades del cuero cabelludo, fortificando el pelo y evitando su caída.

Precauciones:

No usar en el embarazo. Administrar con precaución a personas con gastritis, úlceras digestivas y arritmias cardíacas. Puede potenciar los efectos de medicamentos hipoglicemiantes y antihipertensivos.

“Como es amargo es bueno para quemar grasas, es bueno para adelgazar”.

Quinaida Valdebenito

“Cuando se siente hielo, se dejan 3 cogollitos, unas hojas de boldo y azúcar quemada y se toma, hace muy bien”.

Blanca Agurto



2 cditas. para 1 taza de agua hirviendo, dejar reposar 5min. Tomar 3 tazas por día.



Hervir 1 taza de planta en 1/2 litro de agua.



Macerar 10 días 50 grs. de planta seca o 100 grs. de fresca. Tomar 10 a 15 gotas después de comida, por 2 a 3 meses.

Yerba Buena

Mentha viridis L.



Usos Medicinales:

Su infusión se recomienda especialmente en el tiempo caluroso para casos de diarrea, disentería y para bajar la fiebre. Como estimulante y calmante. Tiene las mismas propiedades que la menta blanca y piperita. También la utilizan para la gente que sufre de insomnio.

La infusión se usa en los ataques al hígado, como diurético y contra los catarros intestinales.



Unas hojitas en una taza de agua hirviendo, se deja reposar 5 minutos y se toma.

“Este año trajimos a la huerta pero donde se da es en los fangos, las vegas y los totorales”. Quenada Valdebenito.

“También la usan mucho para lavar las tripas para hacer las longanizas y prietas, lavan las tripas de los cerdos para que no queden con ningún mal olor, se refriegan con eso y es muy buena”. Carmen Pino

Zarzaparrilla / Mulul

Ribes spp.



Usos Medicinales:

Se recomienda la decocción de la raíz contra el reumatismo, Gota, dolores a los huesos, erupciones cutáneas y para purificar la sangre. También contra enfermedades venéreas. La infusión de sus hojas tiene propiedades curativas para las afecciones de las vías urinarias, diarrea, hemorragias e hipertensión. La decocción se usa con éxito en enfermedades de la piel tales como psoriasis, dermatitis crónica y eczemas. La corteza interna se usa contra la tos.

Precauciones:

No administrar en dosis alta ni por un período prolongado de tiempo ya que puede producir irritación de las mucosas. Contraindicado en personas con úlceras gastrointestinales.

“ Esa la usábamos para la tos pero la corteza no las hojitas. Yo le sacaba la cascarita y ahí con un cuchillito le iba sacando la corteza”.
Mirta Alarcón



Una cucharada del vegetal para 1 taza de agua recién hervida; tomar 3 veces al día; el tallo se usa en cocimiento.

Para una Recolección Sustentable

La biodiversidad tiene valor por el simple hecho de existir, esta es una afirmación aceptada por todos los países suscritos a la Convención Mundial de Río, 1992. Al mismo tiempo, constituye un recurso fundamental para la vida de los seres humanos y un elemento indispensable para los sistemas de soporte de la vida sobre el planeta.

Las sociedades humanas obtienen bienes esenciales de los ecosistemas naturales como son los alimentos del mar, animales terrestres, forraje, leña para combustión, madera y productos farmacológicos, entre otros. Éstos cumplen una función importante en la economía familiar. A través de ellos, los ecosistemas de la tierra y sus pueblos, se encuentran unidos en una enorme simbiosis, aunque a menudo ésta sea imperceptible.

En muchos países, incluyendo Chile, los productos forestales han permitido obtener ingresos significativos (segunda entrada económica del país). Las maderas son los productos más codiciados del bosque, sin embargo, aunque hasta hace poco invisibilizados, los productos forestales no madereros (PFNM), como las fibras vegetales, hongos y plantas medicinales, son también una fuente importante de ingresos, de mantención de la vida familiar y de la cultura local en distintas zonas del país.

“Uno va al bosque a buscar hongos, cuenta la señora Fresia. Saca los hongos con un cuchillito, los pela y deja la peladura ahí, junto con las raíces, entonces en cada temporada van saliendo más. Otra cosa que yo hago es acercar los hongos a los bosques que están más cerquita de la casa. Llevo un balde con agua, tomo las callampas que están más grandes porque están más maduras y tienen la mejor semilla, entonces las deajo caer al balde y después echo el agua en la tierra. Así, la espora cae y entra a la tierra, entonces después no tengo que caminar tan lejos para buscar los hongos”.

Las palabras de la señora Fresia nos recuerdan que las actividades humanas son compatibles con la diversidad biológica: existe una diversidad de sociedades humanas que ha habitado variados ecosistemas y utilizado sus recursos de una manera sustentable durante muchas generaciones. Los pueblos indígenas y campesinos comparten una característica que determina profundamente sus modos de relación con la biodiversidad y la tierra: ellos han habitado y subsistido en los ecosistemas nativos por un número de generaciones muy superior al de los colonos de la civilización moderna e industrial. Esta larga historia de interacciones con sus ambientes naturales nos demuestra que la sustentabilidad forma parte de la protección mutua en que ellos co-habitan con la naturaleza.

“Cuando la tierra se cansa, le entra como un hongo”, continúa la señora Mirta, “entonces hay que alimentarla, hay que darle vitaminas de la abonera”.

“Yo busco las plantas de llantén en la humedad, las llevo y las planto junto a las lechugas, en platabandas”, cuenta Sonia. “Así, aprovecho el mismo goteo para regarlas. Después le pongo el abono de las gallinas y cuando crecen les hago tres cortes en momentos diferentes. Lo mismo hago con la melisa y la artemisa. Así protegemos las plantitas para que no se extingan y haya cada vez más”.

Particularmente, el uso tradicional y a pequeña escala de los PFNM de los ecosistemas forestales ha suministrado, durante miles de años, productos básicos para la alimentación, la salud o el utillaje doméstico de las comunidades campesinas e indígenas del país.

Sin embargo, en la medida que las comunidades se integran en el comercio global, sus sistemas de creencias y prácticas tradicionales se alteran. Una gran cantidad de PFNM se han ido incorporando progresivamente a mercados tanto nacionales como internacionales que, en muchos casos, han generado una sobreexplotación del recurso, lo que ha afectado directa e indirectamente a la conservación de los bosques y a la viabilidad económica de la actividad misma.

¿Qué podemos hacer?

El derecho para continuar colectando productos naturales que nos entrega el bosque, y que constituye la mayor parte de la subsistencia de muchas familias campesinas, es una importante preocupación de las recolectoras. Para ellas, la defensa del bosque y de otros ecosistemas equivale a la defensa de su propia supervivencia, siendo por lo tanto los primeros interesados en que se mantenga la biodiversidad y el funcionamiento de ella.

Desde que la recolección ha pasado a ser una fuente laboral estable para las familias campesinas, dejando de ser una recolección de supervivencia, la presión extractiva sobre la diversidad ha aumentado significativamente. Esto plantea nuevas exigencias en la forma de recolectar, a fin de posicionarla como una actividad sustentable en el tiempo y amigable con el medio ambiente. Cada vez más, algunos nichos de mercado, exigen y promueven prácticas sustentables que atienden a la demanda de compradores que valoran el cuidado de la biodiversidad. De este modo, empujan a las recolectoras a ir más allá de la sustentabilidad propia de su cultura y las incentivan a adoptar nuevas prácticas para una recolección sustentable a mayor escala.

A partir de la comprensión de todo esto nace, desde las recolectoras que se han organizado, la conservación comunitaria que centra sus acciones de conservación por, para y con comunidades locales.

Desde un punto de vista práctico, estas acciones apuntan a aumentar y resguardar los derechos y capacidades de las comunidades locales, desde el manejo de las zonas de amortiguación de las áreas protegidas, hasta las prácticas de uso sustentable de la biodiversidad dentro del territorio de las comunidades, como el caso de la recolección de PFMN.

Esto confluye en una mayor organización y reestructuración del oficio por parte de las recolectoras, que han formado una Coordinadora (Coordinadora Regional de Recolectoras y Recolectores del Bío Bío) y desde ella han venido profundizando sus conocimientos sobre prácticas más sustentables a nivel de toda la comunidad de recolectoras.

De esta forma, los planteamientos de conservación y desarrollo sustentable basados en las comunidades y apoyados en conceptos locales pueden, en muchos casos, ofrecer ventajas significativas sobre aquellos modelos basados en el control estatal o en soluciones de mercado a los problemas ambientales y de desarrollo.

Así, se expanden los horizontes de conservación más allá de parques, reservas y monumentos estatales, llegando hasta áreas rurales, donde la amenaza a la biodiversidad y los costos de su pérdida repercuten fuertemente.

“Cuando salimos a recolectar vamos con bolsas de basura”, cuenta Rosa Nery. “Recogemos los desperdicios nuestros y los que encontramos botados. Nosotros cuidamos el campo para mantenerlo limpio porque la ciudad está muy sucia, hay malos olores, mugre”.

¿Cómo podemos aportar?

Incentivar a las comunidades campesinas, indígenas y no indígenas, para que adopten prácticas de uso sustentable de los bosques y productos nativos a recolectar, es decisivo para el destino de ecosistemas y especies vulnerables. Sus esfuerzos pueden ayudar a amortiguar los efectos de las presiones sobre las áreas silvestres protegidas y mantener la biodiversidad en otras extensas áreas controladas por comunidades fuera de los parques.

Un mayor grado de valoración y utilización de las especies medicinales y aromáticas nativas requiere analizar su estado de conservación, proponer formas de propagación y aplicación de normas fundamentales para lograr un manejo sustentable de los ecosistemas donde ellas crecen. Esto significa cosechar las plantas medicinales nativas permitiendo su regeneración y conservando la integridad de los ecosistemas donde crecen.

“Yo siempre me he preocupado de cuidar la tierra, explica la señora Fresia. Hago un hoyo grande y ahí voy preparando. También hago abono orgánico con canelo”. “Hay que poner a hervir las hojas con gancho y una cantidad grande de agua, complementa Sonia su hija”. “Se hierve a la intemperie, hasta que el agua se reduzca a la mitad. Eso da un desinfectante muy fuerte por eso hay que cuidar la dosis.”

“Antes de sembrar se limpia la tierra con ese abono, se prepara para que la semilla pueda crecer firme. Y cuando la plantita crece, se la rodea con un círculo de desinfectante a su alrededor. Así las plantas crecen con más fuerza”, continúa la señora Fresia.

“Para recolectar el quintral se busca el más llamativo por su fuerza y por el color de sus hojas. Se escogen las hojas fértiles, cuenta Sonia. Todas las recolecciones tienen su tiempo y cada lugar es distinto”.

Las citas aquí expuestas reflejan un aspecto fundamental de la relación naturaleza y seres humanos: la mantención de las culturas locales y sus prácticas de recolección y cuidado de la naturaleza, implican aspectos teóricos y prácticos. Teóricos, ya que el conocimiento que albergan quienes han estado por múltiples generaciones recolectando plantas y utilizándolas, ha permitido la permanencia de las comunidades (humanas y no humanas). Aspectos prácticos, porque la mantención de la biodiversidad requiere aplicar el conocimiento dinámico en la cotidianidad. De esta forma las recolectoras han podido ir adaptándose a los cambios ambientales y de paisaje que han vivido durante las últimas décadas. Para las recolectoras de PFNM de la región del Bío Bío que se han organizado, la sustentabilidad es un aspecto implícito y forma parte de su actividad como mutuo beneficio con la naturaleza. El cuidado de la tierra, de las plantas y los animales, forma parte de su rutina diaria. Sin usar el término de manera explícita, las recolectoras han generado una cultura organizativa en que la sustentabilidad es conocimiento y práctica en el diario vivir.

Tabla Especies

	Nombre Común	Nombre Mapuche
Árboles	Avellana	Ngfüñ
	Boldo	Folo
	Laurel de comer	Ruka Txiwe
	Maqui	Külon
	Peumo	-
	Tilo	-
Arbustos	Fucsia	Chilco
	Matico	Pangliñ
	Murta	Uñi
	Natre	Füre Anüm
	Quintral *	-
	Romero	Sasiñ
	Rosa Mosqueta	-
Zarzaparrilla	Mulul	
Hierbas	Manzanilla	Chiñkekachu
	Hierba de San Juan	Kume Kachu
	Limpia Plata	Kelülawen
	Llantén	Pilunhueque
	Tronco de Nalca	Mütrun Pangue
	Ortiga	Kuri Kachu
	Paico	Huentru Pichin
	Poleo	Kolew
	Salvia	Lahuenlahuén
	Sanguinaria	Sañwe Kachu
	Toronjil Cuyano	Wuka lawen
Yerba Buena	-	
Hongos	Boletus	Kallampa o Küpe
	Boletus	Kallampa o Küpe
	Lactarius	Ka Küpe

* Arbusto parásito

Nombre Científico	Origen
<i>Gevuina avellana</i> Mol.	Nativa
<i>Peumus boldus</i> Mol.	Endémica
<i>Laurus nobilis</i> L.	Exótica
<i>Aristolelia chilensis</i> (Mol.)Stuntz	Nativa
<i>Cryptocarya alba</i> (Mol.) Looser	Endémica
<i>Tilia cordata</i> Mill., <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	Exótica
<i>Fuchsia magellanica</i>	Nativa
<i>Buddleja globosa</i> Hope	Nativa
<i>Ugni molinae</i> Turcz.	Nativa
<i>Solanum crispum</i> Ruiz et Pav.	Endémica
<i>Tristerix corymbosus</i> (L.) Kuijt	Nativa
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Exótica
<i>Rosa rubiginosa</i> L. , <i>Rosa moschata</i> Herrm.	Exótica
<i>Ribes spp.</i>	Nativa
<i>Matricaria chamomilla</i> L.	Exótica
<i>Hypericum perforatum</i> L.	Exótica
<i>Equisetum bogotense</i> H.B.K.	Nativa
<i>Plantago mayor</i> L.	Exótica
<i>Gunnera tinctoria</i> (Mol.) Mirb.	Nativa
<i>Urtica urens</i> L.	Exótica
<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.	Nativa
<i>Mentha pulegium</i> L.	Exótica
<i>Salvia officinalis</i> L.	Exótica
<i>Polygonum sanguinaria</i> Remy	Nativa
<i>Marrubium vulgare</i> L.	Exótica
<i>Mentha viridis</i> L.	Exótica
<i>Suillus luteus</i> (L. ex Fr.) Gray	Exótica
<i>Suillus granulatus</i> (L. ex Fr.) Kuntze	Exótica
<i>Lactarius deliciosus</i> (L. ex Fr.) Gray	Exótica

Glosario

Adyuvante: Droga o sustancia que intensifica o modifica la efectividad de otro fármaco o sustancia.

Afrodisiacos: Drogas que excitan y aumentan el deseo sexual.

Amenorrea: Suspensión de la menstruación.

Analgésico: Agente que alivia el dolor sin causar pérdida de conciencia.

Ansiolítico: Sustancia o fármaco que reduce la ansiedad.

Antidepresivas: Que previene o contrarresta estados depresivos.

Antiespasmódico: Que alivia el espasmo o contracción de los órganos huecos.

Antimicrobiano: Controla o inhibe el desarrollo de microbios

Antiséptico: Sustancia que impide la infección o putrefacción.

Antitumoral: Sustancia capaz de inhibir la proliferación de células neoplásicas.

Astringente: Que produce constricción con propiedad de descongestionar los órganos.

Carminativo: Que expulsa gases.

Cistitis: Inflamación de la vejiga urinaria

Colagogo: Que facilita la salida de la bilis de la vesícula biliar y de los canalículos extra-hepáticos.

Colerético: Que estimula la producción de la bilis.

Colirios: Medicamento líquido que se aplica sobre la conjuntiva ocular.

Depurativo: Que limpia la sangre.

Diaforético: Sudorífico, que promueve la sudoración.

Disentería: Diarrea caracterizada por evacuaciones mucosas y sanguinolentas.

Diurético: Drogas que promueven o aumentan la secreción de orina.

Emenagogo: Drogas que funcionan para el buen funcionamiento de la menstruación.

Empacho: Diarrea con decaimiento, fiebre y depresión del glóbulo ocular

Enuresis infantil: Es la emisión repetida de orina en la cama o en la ropa, de forma involuntaria o intencionada.

Febrífugo: Que reduce la fiebre.

Gota: Enfermedad caracterizada por un incremento en los niveles de ácido úrico sanguíneo y ataques súbitos de episodios de artritis aguda.

Hemorroides: Son venas hinchadas y dolorosas en la porción baja del recto o del ano.

Hemostático: Que detiene el flujo de sangre o hemorragia.

Hidropesía: Retención de líquidos en los tejidos.

Hipoglicemiante: Que disminuye la cantidad de glucosa en la sangre.

Hipotensor: Que provoca una disminución en la presión sanguínea.

Indigestión: Es una sensación de dolor o ardor en la parte superior del abdomen y que generalmente se acompaña de náuseas, pesadez, gases, sensación de plenitud y, algunas veces, vómitos.

Insolación: Enfermedad causada por la exposición prolongada a temperaturas altas, que se manifiesta por cefalea, vértigos y delirios.

Insomnio: Es la incapacidad para dormir bien o tener un sueño adecuado y reparador.

Laxante: Que facilita la evacuación de las heces

Leucorrea: Exceso de secreción de flujo blanco de la vagina.

Menopausia: Cese de la menstruación en la mujer y que acarrea cambios físicos y psíquicos en la mujer.

Meteorismo: Hinchazón del abdomen por gases en la cavidad intestinal o peritoneal.

Metrorragia: Sangramiento irregular y acíclico del útero, entre periodos.

Neuralgia: Dolor agudo producido por la irritación de un nervio.

Remineralizante: Que aporta sales minerales y oligoelementos con el fin de restaurar el equilibrio mineral del organismo

Reumatismo: Término para designar una enfermedad cuyos síntomas destacados son dolor, tumefacción y rigidez del aparato locomotor.

Sedante: Que calma, disminuye una función.

Vaginitis: Inflamación de la vagina.

Vermífugo: Que destruye o expulsa lombrices.

Bibliografía

- Anónimo, s/f. “Manual de medicina natural”. Ediciones FELC. Santiago, Chile
- Albornoz A., Montero G., Farías V. & Negri A., s/f. “Introducción a la complejidad herbolaria de la medicina tradicional mapuche. Pampa Patagonia Argentina: análisis multidisciplinario”
- Beckett S., 1981. “Hierbas para la belleza de la piel”. Editorial EDAF, Madrid, España.
- Cárdenas, R. y C. Villagrán. 2005. “Chiloé, Botánica de la cotidianidad”. Gráfica Lascar. Santiago.
- Carreño de Linares E., 2000. “Plantas aromáticas en la salud y belleza”. Editorial Planeta Colombiana S.A, Colombia.
- Castetter E., 1944. “The Domain of Ethnobiology”. The American Naturalist, Vol. 78 (775): 158-170.
- Catalán R., Wilken P., Kandzior A., Tecklin D y Burschel H. Editores, 2006. “Bosques y comunidades del Sur de Chile”. Editorial Universitaria, Santiago, Chile.

- Fundación para la Innovación Agraria (FIA). 2003. “Plantas medicinales y aromáticas evaluadas en Chile”. Resultados de proyectos impulsados por FIA. Fundación para la Innovación Agraria. Santiago de Chile.
- Hochstetter F., 1981. “Las Hierbas medicinales y la Salud; Guía práctica para el uso correcto de las Plantas medicinales”. Editorial Hochstetter Ltda. Santiago, Chile.
- Hoffmann A., 1997. “Flora silvestre de Chile, zona araucana”. Ediciones Fundación Claudio Gay, Santiago, Chile.
- Hoffmann A., 1998. “Flora silvestre de Chile, zona central”. Ediciones Fundación Claudio Gay, Santiago, Chile.
- Ibarra T., Rozzi R., Arango X. & 2007. “Hábitats y habitantes de la Cuenca del Río Róbalo”.
- Landaeta L., 2000. “Las Hierbas medicinales y sus propiedades curativas”. Editorial Foyer de Caridad de Tomé.
- Massardo F. & Rozzi R., 1996. “Valoración de la Biodiversidad: Usos medicinales de la flora nativa chilena” Cípmo vol 12 (3), pág. 76 – 81.

- Montenegro G., 2002. “Chile Nuestra Flora Útil”. Colección en Agricultura, Facultad de Agronomía e Ingeniería Forestal, Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Mora Z., 2005. “El arte de sanar de la Medicina Mapuche, antiguos secretos y rituales sagrados”. Grupo Editorial Norma. Santiago, Chile.
- Muñoz O., Montes M. y Wilkomirsky T., 2004. “Plantas medicinales de uso en Chile; química y farmacología”. Editorial Universitaria, Santiago, Chile
- Pamplona, J. 2007. “Enciclopedia de las plantas medicinales”. Asociación Casa Editora Sudamericana. Buenos Aires, Argentina.
- Pesutié S., 1981. “Cuadernos populares: Número 1. Plantas medicinales”. Ediciones Minga, Santiago, Chile.
- Schrickel S. & Bittner M., 2001. “La Salud en nuestras manos; plantas medicinales en Chile, riqueza natural y científica”. Editora y Gráfica Lamas. Concepción, Chile
- Taller de Acción Cultural, 2003. “Recolección de frutos silvestres; Oficio de mujeres de la región del Biobío”. Editada por Taller de Acción Cultural

- Villagrán C., Meza I., Silva E. & Vera N., 1983. “Nombres folklóricos y uso de la flora de la isla de Quinchao, Chiloé”. Publicación ocasional N°. 39. Museo Nacional de Historia Natural, Santiago.

- Vogel H., Razmilic I., San Martín J., Doll U. & González B., 2005. “Plantas medicinales chilenas. Experiencia en domesticación y cultivo de Boldo, Matico, Bailahuén, Canelo, Peumo y Maqui”. Editorial Universidad de Talca.

- Vogel H. & Berti M., 2003. “Como producir y procesar plantas medicinales y aromáticas de calidad”. Fundación para la Innovación Agraria (FIA), Santiago, Chile.

- Wilkens R., Berti M., Hevia F. & Fischer, S. 2005. “Adaptación de plantas medicinales en la zona centro-sur y sur de Chile”. Universidad de Concepción, Chillán.

- Zin, J., 1929. “La salud por medio de las plantas medicinales”. Editorial Salesiana. Santiago, Chile

Créditos Fotográficos

Las fotografías del presente libro fueron tomadas por Antonia Barreau excepto:

Avellano superior: Pamela Torres / **Boldo** inferior: Pamela Torres / **Chilco** superior: Consuelo Gálvez, inferior: Tomás Ibarra / **Hierba San Juan** superior: Marisol Berti, inferior: Luigi FDV / **Hongos** superior: Verónica Salas, inferiores: Patricio Chung / **Laurel** superior: Luigi FDV / **Murta** superior: Alex Baus, inferior: Eric Hunt / **Natre** inferior: Stephen Sharnoff / **Ortiga** superior e inferior: Pamela Torres / **Peumo** superior: Alex Baus, inferior: Tomás Ibarra / **Poleo** superior: Valter Jacinto, inferior: Stefanie Gehrig / **Quintral** inferior: Tomás Ibarra / **Romero** inferior: Valter Jacinto / **Rosa mosqueta** superior: Isabel Rojas, inferior: Tomás Ibarra / **Salvia** superior e inferior: Valter Jacinto / **Sanguinaria** superior e inferior: Carlos Silva / **Tilo** superior e inferior: János Bógnar / **Zarzaparrilla** inferior: Andrea Ugarte.

A close-up photograph of a green leaf with a prominent vein structure. A stem runs diagonally across the frame. On the right side, there is a cluster of small, dark, round seeds or fruits attached to a green, textured base.

"Este hermoso trabajo es fruto de la fusión de dos visiones; la ciencia pura y el saber ancestral transmitido a través de muchas mujeres de la región del Bío Bío. En su conjunto, estos conocimientos forman un libro bastante completo y único. Único porque el saber que han querido compartir es propio de sus tierras, de su gente y de la vivencia diaria de quienes hacen de los frutos que entrega la naturaleza, su medicina y sus sabores."

Extacto prólogo.