



La medicina natural y el medio ambiente

- El hombre ha comprendido que si no hay equilibrio con la naturaleza, las personas nos sentimos enfermas.

- Somos naturaleza pura, tenemos el compromiso de cuidarla y respetarla.
- De ella dependemos, compartimos y recuperamos saberes del uso de las plantas.
- Es una forma de fortalecer las enseñanzas de los abuelos ancestrales, de los pueblos originarios, que sostuvieron el saber popular.

- Las plantas son nuestras hermanas, ellas siempre están para ayudarnos a mantener el equilibrio de nuestra salud.
- Cuando recolectamos plantas, debemos pedir permiso.
- Sacamos solo lo que necesitamos, no hacer depredación.



## ❖ Modo de recolectar:

- Juntar en lugares limpios, seguros, libre de contaminación, secado y conservación.

## ❖ Momento de recolección:

- Se recolecta antes, durante o después de la floración.
- Si necesitamos la corteza, se cosecha en primavera, cuándo la savia está circulando.
- Si necesitamos las raíces, es mejor juntarlas en otoño.
- Parte utilizada (Tallo, hojas, flores, raíces).

## ➤ Modo de utilizarlas:

- Infusiones (té), decocción, cataplasmas, compresas, vapores, baños, ungüentos, cremas, aceites macerados, tinturas, jarabes, jugos, licores, talcos, humitos.

## Cantidades :

- Para una taza (tres dedos), igual una cuchara sopera.

Precaución ...





ES IMPORTANTE TENER  
CONOCIMIENTOS DE LAS PLANTAS...





# ARRAYÁN:



- Sus frutos son bayas redondas, de color negro violáceo con pepitas comestibles, ricos en vitaminas, se preparan jarabes, dulces y licores.
- Propiedades de las hojas y flores:  
Estimulantes, diuréticas, anticatarrales, astringentes, antidiarréicas y vulnerarias, dolor de garganta.



# Botón de oro:



- Especie característica de regiones secas, rocosas o arenosas. Del sur de la provincia del monte de toda la patagónica.
- PROPIEDADES: Se utiliza para las personas tullidas, enfriamientos, se aplican fomentos tibios. Analgésico, antiinflamatoria, antirreumático, dolores en general, trastornos renales, eczemas, alergias, acné.

# Cachanlahuen:

(Canchalagua)



- Es una planta de denominación mapuche, *Cachan* (dolor de costado) y *Lahuen* (remedio), de origen vegetal.
- PROPIEDADES: Se usa para el sistema hepático, neumonía, antigripal, para bajar la fiebre, depurativa y tónica sudorípara. Dolores musculares.

# CALAFATE:



- Arbusto muy espinoso, crece hasta 1,50 m de altura, su tallo es rojo oscuro. Habita en la Patagonia, sus hojas son coreaseis cuando son jóvenes y grises cuando son adultas, sus flores son de color amarillo.
- Sus frutos son bayas negras, dulces, jugosas, ricas en minerales (hierro), se utilizan como antidiarreicas.
- Sus flores se utilizan para estimular el hígado y la vesícula.



# Carqueja:



- Crece en el centro y sur de Chile, desde Mendoza y toda la zona patagónica argentina.
- Propiedades: Asientos de estómagos. sistema hepático, cardiotónico, reumas, antibiótico, antiséptico, infecciones genitales (venéreas), forúnculos, heridas y úlceras. Afrodisíaco, activa la circulación, ideal para bajar el ácido úrico y la presión.

# Consuelda:



- Tiene un enorme poder aglutinador.
- Era muy usada por los antiguos para promover rápida recuperación de las fracturas óseas. Destacaban el don de "volver a unir", debido a la importante cantidad de alantoína que contiene, especialmente en su raíz.
- Propiedades: Analgésica, antiinflamatoria, torceduras, esguinces, quebraduras, fracturas, dolores óseos en general.



# Hipericum:



- Hierba de San Juan, es exótica asilvestrada, se cría a la vera del camino. Tallo leñoso hasta 80 cm. Hojas alargadas color verde, sus flores son de color amarillas en forma ramillete.

## Propiedades:

Actúa como antibiótico, enfermedades bipolares. Para la depresión, cicatrizante, relajante muscular, analgésico, quemaduras en general, artrosis, gastritis.



# Limpia plata:



- Es un helecho que presenta un rizoma del que salen los tallos, que presentan nudos y entrenudos.
- Propiedades: Problemas renales, cálculos, afecciones de la piel, acné, heridas, estrías. Mejora el cabello y las uñas. Ideal para bajar la fiebre a los niños. Aplicar en cataplasma, dar tecito o el jugo machacado.

# Maqui:



Es un árbol, habita en bosques andinos patagónicos, los frutos son unas bayas negras, muy dulces, ricas en minerales.

- Para los mapuche es un árbol sagrado, símbolo de buena intención.
- Propiedades: Tónico, antiinflamatorio; astringente, cicatrizante, digestivo y expectorante. Comer sus frutos frescos o tomar una infusión de los mismos combate la diarrea.



# Nalca:



- Nombres comunes: Panke, Pangué, nutrün panwe.
- Hierba de hasta 3,50 m de Altura.
- Su fruto se denomina Drupa (penca), de color rojizo.
- Propiedades: Depurativas para los pulmones, sistema renal, tiroides, depresión. Actúa como antibiótico, antiséptico, antiviral. Contiene un gel muy curativo, que se aplica para las afecciones genitales. Ideal para combatir el cáncer de útero o cualquier infección de la vagina. HPV. Sida.



# NOTRO:



- Habita en los bosques patagónicos.
- Sus hojitas son pequeñas, de color verde, sus flores son muy rojas anaranjadas.
- Propiedades: Astringente, cicatrizante, hemostática, expectorante, antiasmática. Contra el reuma y dolores articulares.
- Un trocito de corteza aplicado sobre la muela alivia el dolor. La corteza seca triturada a polvo se aplica sobre heridas dérmicas.

# Parámela:



- Es un arbusto cordillerano, nativa, perenne; se da en la altura, es una mata grande de hojas verdes pequeñas con flores amarillas, muy perfumada, aceitosa, olor dulzón.
- Propiedades: Alivia contracturas musculares y articulaciones, ciático, reumatismo, trastornos menstruales. Efecto en infusión es bueno para la digestión. Es afrodisíaca, enfriamientos, tullidos. Ideal para los niños que se hagan pis en la cama (enuresis).



# PALO PICHE:



- Es una especie de arbusto nativo.
- Especie que habita a lo largo de la zona (bosque, estepa, forma mata), se encuentra en Mendoza, Neuquén, Río Negro, Chubut.
- PROPIEDADES: Se utiliza para el dolor de cintura, purifica la sangre, sistema hepático, próstata, agotamiento físico. Diurético, antiséptico, cólicos renales, elimina arenillas.



## Tomillo:

- Es un arbusto de tallos finos, de origen mediterráneo. Se utiliza para dar sabor a las carnes, sopas, guisos.

### Propiedades:

Antibiótico, antiséptico, antiviral, sistema nervioso, agotamiento, antiespasmódico, gastroenteritis, colitis, parásitos. También calma los dolores de garganta, afecciones bucales, gripes, afecciones de la piel, sarna, piojos.



LO QUE IMPORTA NO ES QUE  
EL COMIENZO SEA PEQUEÑO,  
LO QUE SE HACE BIEN UNA  
VEZ QUEDA BIEN HECHO  
PARA SIEMPRE...





**MUCHAS GRACIAS !!!**



**ESQUEL - CHUBUT**

**EVA MAPU**