

# **Recuperando la medicina ancestral.** **Alimento y medicamento**

*Desde tiempo muy remoto de la historia de la humanidad, la medicina ha sido la ciencia principal.*

*Las comunidades presentes y sus antepasados siempre utilizaron las plantas para el uso medicinal y alimento sin tener conocimiento científico.*

A pesar de haber sufrido un proceso ideológico de colonización cultural, los pueblos originarios, junto con el mestizaje, supieron mantener aspectos que sustentan su existencia en este territorio.

-Somos naturaleza pura de la madre tierra, de ella dependemos-

**Tenemos el compromiso de cuidarla; estimulamos y cultivamos con actitud de obediencia, incorporando saberes de la ciencia, ambas se comparten y se dignifican mutuamente.**

**Fortalecemos así las enseñanzas de nuestros abuelos ancestrales con sus prácticas sanadoras.**

**Las plantas son nuestras hermanas, están siempre para ayudarnos a mantener el equilibrio de nuestra salud.**

# Importante

- \* Cuando recolectamos plantas debemos pedir permiso a nuestra madre tierra.
- \* Sacamos solo lo que necesitamos, no hacer depredación.

## **Modo de recolectar:**

- Juntar en lugares limpios, libres de contaminación.
- Secado y conservación.
- Parte utilizada (hojas, tallos, flores, raíces, semillas).

## **Momento de recolección:**

- Se recolecta antes, durante o después de la floración.
- Si necesitamos la corteza, se cosecha en primavera cuando la savia está circulando.
- Si necesitamos las raíces, es mejor juntarlas en otoño.





Chilco

Natre



## Modo de utilizarlas:

Infusión (té), cataplasma, compresas, vapores, baños, ungüentos, cremas, tinturas madres, aceites macerados, jarabes, jugos, carbón, licores, talco.

## Cantidades:

- Para una taza, una cuchara sopera para adultos; menores de precaución se mide el puñito del niño.

Precaución en el uso de las hierbas.

## IMPORTANTE:

**Relacionarse con las plantas, aprender a reconocerlas. Si no tiene conocimiento, no las utilice, ¡pida ayuda!**



- **BOTÓN DE ORO:** Especie característica de las regiones secas, arenosas del sur de la provincia de Chubut y toda la Patagonia.

*Propiedades:* Para reuma, dolores musculares, eczemas, acné, erupciones de la piel. Calorífica para personas tullidas.

- **CARQUEJA:** Verbena de tres esquinas, arbusto de 5 a 60 cm, especie que habita en la Patagonia.

*Propiedades:* Sistema hepático, cicatrizante, llagas venéreas, ayuda a eliminar arenillas, para bajar el ácido úrico y la presión arterial, es diurético, afrodisíaco. No dar a embarazadas.



**CONSUELDA:** Mayor y menor. Denominadas orejas de asno, son hojas afelpadas, de color verde, alargadas, sus flores son de color lila.

**Propiedades:**

Analgésico, golpes, hematomas, esguinces, tendinitis, torceduras. Problemas articulares y musculares. Cicatrizante.

- **HYPERICUM:** Hierba de San Juan crece en terrenos arenosos, hojitas verdes, abundantes flores de color amarillo.

Propiedades: Antidepresivo, ansiolítico, quemaduras, dolores e inflamaciones musculares, calambres, soriasis, acné, levemente anestésico

- **LAVANDA:** Lavandin. Planta exótica, perfumada, ramificada con abundantes flores y semillas color celeste.

Propiedades: Alivia la tensión nerviosa, stress, energizante, relajante muscular, calambres, agotamiento físico. Otros usos, perfumes lociones, cremas, talco.

- **MALVA**: También llamada malvácea perenne, sus hojas son de color verde oscuro, flores de color rosado.

**Propiedades:** Analgésico, hemorroides, cicatrizante, soriasis. Hidratante, descongestiva y protectora de la piel, eczemas, irritaciones, anti inflamatoria y dermatitis, picaduras de insectos, quemaduras en general.

***Otros usos:*** Cremas, aceites medicinales, las hojas nuevas son comestibles, uso interno y externo.

- **LIMPIA PLATA:** Hierba del platero, planta herbácea tiene forma de espigas, es rica en minerales.
- **MENTA:** Hierba buena, menta verde, hay muchas variedades. Es una planta de color verde, despide un intenso perfume, refrescante.

**Propiedades:** Antiespasmódico, digestiva, relajante, resfríos. Estados gripales. Refrescante. Se preparan licores, cremas, lociones, talco, jabones; es un condimento.



- **PARAMELA**: Yerba carmelita. Arbusto aromático, crece hasta 2 metros. Muy perfumada y aceitosa.

**Propiedades:** Contracturas musculares, articulaciones, reumas, calorífica, analgésica, enfriamientos, digestiva, vías respiratorias, afrodisíaca, purifica ambientes, ahuyenta visitas pesadas. Se preparan cremas, ungüentos, aceites medicinales, aperitivos.

- **ROMERO**: Flor del peregrino. Arbusto perenne, ramoso, aromático, crece hasta 2 metros de alto. Sus hojas son de color verde intenso, con flores pequeñas de color celeste.

Propiedades: Energizante (para la memoria), dolores articulares, reuma, agotamiento físico, antiséptico, llagas, heridas, hongos, caída del cabello, caspa, piojos, aromatizante.

Las fuerzas que existen hay que  
respetarlas y estar  
en armonía con la naturaleza.

**¡¡Muchas Gracias!!**

Eva Mapu - ESQUEL - CHUBUT.

• Contacto: 2945-15465832 o 2945-454505

[evamapu@hotmail.com](mailto:evamapu@hotmail.com)