



Salud Originaria en Áreas Rurales:

Manteniendo el “Küme mognen”
(Equilibrio entre la Persona, la Naturaleza y lo
Sobrenatural) de acuerdo con la Cosmovisión, en

Tiempos de Virus.

Autores: Valentina Farías, Eva Quilodrán, Perla Alvarez, Javier Mignone, Jorge Graziano



CULTURA

Cosmovisión

**Medio ambiente
y
adaptación al mismo**

Salud en Tiempos de Virus:

- ▶ 1. Buen estado general
- ▶ 2. Buen estado del ambiente
- ▶ 3. Medicamentos



1. Buen Estado general

Alimentación no solo basada en

lo adquirido o producido, sino con aquello que se puede recolectar del lugar: huevos, hongos, plantas, peces (perca)...



Vitaminas C y D y Plantas que aumentan la Inmunidad

- ▶ Si se consigue, alimentos fuente de Vitamina C: Cítricos, kiwi, rosa mosqueta, frutos del sorbus, llantén, frutillas y frutas silvestres. La Vitamina C sirve para resfríos, procesos gripales y virosis en general.

- ▶ Si se puede, alimentos ricos en Vitamina D: leches, huevos, carnes, hongos y pescados. La Vitamina D, entre otras cosas, mejora la respuesta inmunitaria del organismo (mejora las defensas).

- ▶ Y para mejorar aún más nuestro sistema inmunitario podemos beber infusiones calientes incluyendo: Jengibre, Clavo de Olor, Anís estrellado.

Y de la naturaleza: Achilea o Milenrama: Sus hojas y flores se pueden utilizar en forma de infusión. Cocinar o comer curdas en ensaladas.





2 Buen estado del Medio Ambiente y así mejorar la tranquilidad y la seguridad.

El Canelo, planta Sagrada, mejora la energía del ambiente y tiene un efecto antiséptico. Se puede quemar su corteza.

El ambiente debe estar limpio, tanto dentro de la casa como fuera.



Plantas Antisépticas del Medio Ambiente

- ▶ Existen Plantas Antisépticas que pueden ponerse en agua y dejar evaporar sobre el fuego. Estas son:

- ▶ Eucalipto



- ▶ Tomillo



- ▶ Salvia



- ▶ Menta



- ▶ Romero



- ▶ Laurel



- ▶ Hojas de Frutilla silvestre



3. Medicamentos

Busquemos en los distintos paisajes

Uso de la medicina ancestral de pueblos originarios.

En la visión de los pueblos originarios, es que todo tiene vida, y es *energía*. Nos referimos a la espiritualidad, estamos hablando del conocimiento interior que nos describe a entender este mundo en que vivimos y vivir en armonía con lo cósmico. Entonces hablar de estar en paz con uno mismo y con lo que te rodea, la enfermedad es la falta de equilibrio ...

Los principios activos de las plantas

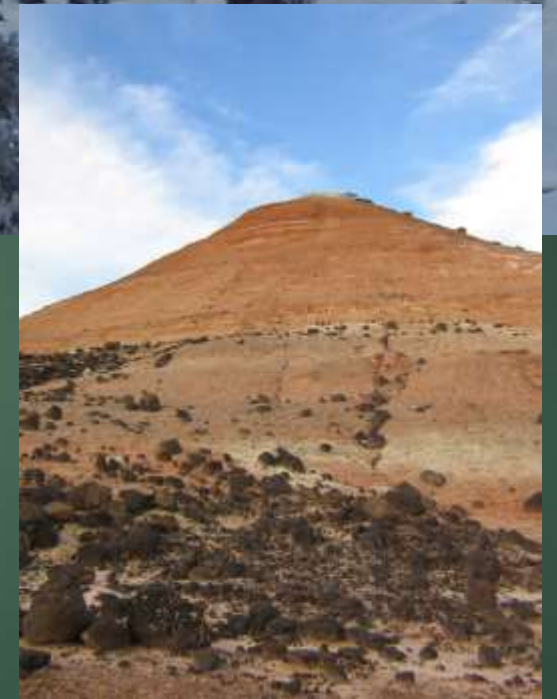
Son sustancias que actúan en nuestros cuerpos y producen algún efecto por sus cualidades químicas, las plantas producen esas sustancias por sí misma para su vida cotidiana para su reproducción y su crecimiento.

Nosotros las aprovechamos para nuestras afecciones y la química las clasifica, ej. uno de los principios activos es el (aceite esencial) propios de los aromáticos.

Las plantas no sólo son fábrica de principios activos sino seres vivos con su historia.

Una energía una fuerza vital propia y eso no es fácil para la ciencia actual.

Los pueblos originarios saben esto, desde el comienzo de la vida!



Plantas con Efecto Antiviral- Antigripal

Ajo: antiséptico, y antifúngico . Comestible.

Ajenjo: Antiviral . Se toman por infusión sus hojas y flores.



Llantén- además de otros usos, es también antiviral. Crece en las zonas más húmedas.

Variedad de hoja

Ancha

—



Variedad de hoja

Alargada-7 Venas
Rica en Vitam. C



► Paramela



Se encuentra en la parte alta de las laderas de las montañas. Como antigripal se prepara en infusiones.

Alfilerillo



Crece en verano tanto en zonas secas como en zonas húmedas. Se prepara infusión con cáscara de naranja rallada

▶ Natre:

▶

▶



Antigripal, expectorante. Solo se toma infusión 3 o 4 veces a la noche. No dar a embarazadas o lactantes

Sanguinaria: Planta rastrera que se encuentran en zonas rurales. Los antiguos pobladores la utilizan para purificar la sangre. Se machaca, se le quita el jugo y se bebe.



Se utiliza para purificar la sangre. Se machaca y se le quita el jugo y se bebe.

**El "HUA HUAN" o "TEPA" LAUREL AUTÓCTONO DE LA ZONA CORDILLERANA
DE ARGENTINA Y CHILE**



Es un árbol cuya madera se puede utilizar para laminados, sus hojas se utilizan como condimento y según los pobladores tienen propiedades medicinales sobre las vías respiratorias.

Como hacer Jabones Antisépticos

(ver también video de Eva Quilodrán)



En este caso los jabones son de Paramela (pueden ser también de Eucalipto, Romero, etc). Por un lado se ralla jabón blanco y por otro lado se hierve la planta...luego se juntan y se cocina. Finalmente se vierte en moldes.



Como hacer "Vaporub" (Receta de Eva Quilodrán)

RECETA DE HAZER VAPORUB CON PLANTAS DE LA SIERRA DE LOS ANDES (PROYECTO DE INVESTIGACION Y DESARROLLO TECNOLÓGICO)

PREPARADOS EN MATERIAS PRIMAS:
UNGUENTOS O POMADAS.

SE PUEDE USAR CUALQUIER TIPO DE GRASA ANIMAL, YA SEA CERDO, GALLINA, CONEJO, VACUNO, CHIVO, OVEJA O UN DERIVADO DEL PETRÓLEO QUE ES LA VASELINA SOLIDA O TAMBIÉN CERA DE AVELA CON ACEITE VEGETAL.

MEDIANTE ESTA METODOLOGIA SE LE EXTRAEN A LA PLANTA SUS COMPONENTES LIPOSOLUBLES (SOLUBLES EN GRASA) POR MEDIO DEL CALOR (se deja en contacto con el medio graso a temperatura menor de la del hervor)

Estos preparados duran un año:

UIC VAPORUB CABERO:

- 1 Lt. Aceite de girasol.
- 200 gr. Plantas básicas o secas (100 gr.)
- 25 gr. Tomillo
- 25 gr. menta.
- 40 gr. Cera de abejas. 1H₂

MATERIALES:

- ✓ 2 Ollas de Acero inoxidable o esmalizadas (NO DE ALUMINIO).
- ✓ 2 Hervidoras medianas
- ✓ 2 Coladores medianos.
- ✓ 1 Lienzo o trapo limpio.
- ✓ 2 Espátulas de madera limpias.
- ✓ 1 Balanza chica
- ✓ 1 Medidor.
- ✓ 1 Alcohol fino, para desinfectar los envases
- ✓ 1 Rayador.
- ✓ Envases (de cremas medianas con tapa).
- ✓ Etiquetas adhesivas para rotular (nombre, planta, propiedades de la planta).
- ✓ Alcohol envase chico.




RECETA DE HAZER VAPORUB CON PLANTAS DE LA SIERRA DE LOS ANDES (PROYECTO DE INVESTIGACION Y DESARROLLO TECNOLÓGICO)

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar las hojas, cortar con un cuchillo las hojas y flores que gusten. Colar al agua con un colador y lavar de nuevo. 1 hora (o menos), si se requiere para lavar un vegetal de madera.

2. Colocar en el fondo de la olla un trapo limpio para que no se quemen (si hay).

3. Se hace cocer hasta que se evaporen los aceites y sepa bien, suavemente para que el agua se vaya evaporando y se seque el agua. Cuando se seque el agua se va a cocer a fuego medio y se agregan las plantas de la sierra de los Andes. Cuando se seque el agua se va a cocer a fuego medio y se agregan las plantas de la sierra de los Andes. Cuando se seque el agua se va a cocer a fuego medio y se agregan las plantas de la sierra de los Andes.

CONSEJOS:

Cuando realicemos este procedimiento, podemos nuestra mayor energía, pensando en las personas que lo usaran necesitar recuperar su esencia y sentirse bien.

Recomendaciones:

Siempre que realicemos (preparar) lo hacemos con el mayor respeto por las plantas a la tierra, con el alma, lo que necesitamos es hacer conciencia y recordar que debemos dejar para que la planta se reproduzca y para las nuevas generaciones. Cuidemos al medio ambiente, en especial el agua, tiene vida de todos los seres vivos, que a todos nos pertenecen.



Bibliografía consultada:



Alonso, Jorge: "Curso de Fitomedicina", Asociación Argentina de Fitomedicina. 2010.

Albornoz, Ana; Graciela Montero; Valentina Farías y Alicia Negri: "Introducción a la Complejidad Herbolaria de la Medicina Tradicional Mapuche", Trabajo realizado para la Cátedra de Etnobotánica de la Universidad de Siena, Italia. 2004.

Graziano, Jorge: "Plantas medicinales" presentado en Jornadas del Centro de Etnosalud 2015.

Mora, Ziley: "El arte de sanar de la medicina mapuche" uqbar editores, Chile. 2012.

Quilodrán de Calfunao, Eva: "Plantas curativas; recuperando la Medicina ancestral de la Ñuke Mapu". Nesam, 2014.

Quilodrán, Eva y Calfunao, Vicente: "Plantas saludables en el espacio doméstico". Memoria del Encuentro de Saberes realizado en Cholila en marzo 2012.

Rapoport, E.; Marzocca, A y Draussal, Barbara: "Malezas comestibles del Cono Sur". INTA Ediciones. 2009.

Rapoport, Eduardo; Ladio, Ana y Sanz, Eduardo: "Plantas comestibles de la Patagonia Argentino-Chilena" CRUB. Edic. Imaginaria. 1999; 2001.

Talleres con Equipo de Salud para Pueblos Originarios: Cona Niyeu. 2006

www.centroetnosalud.com