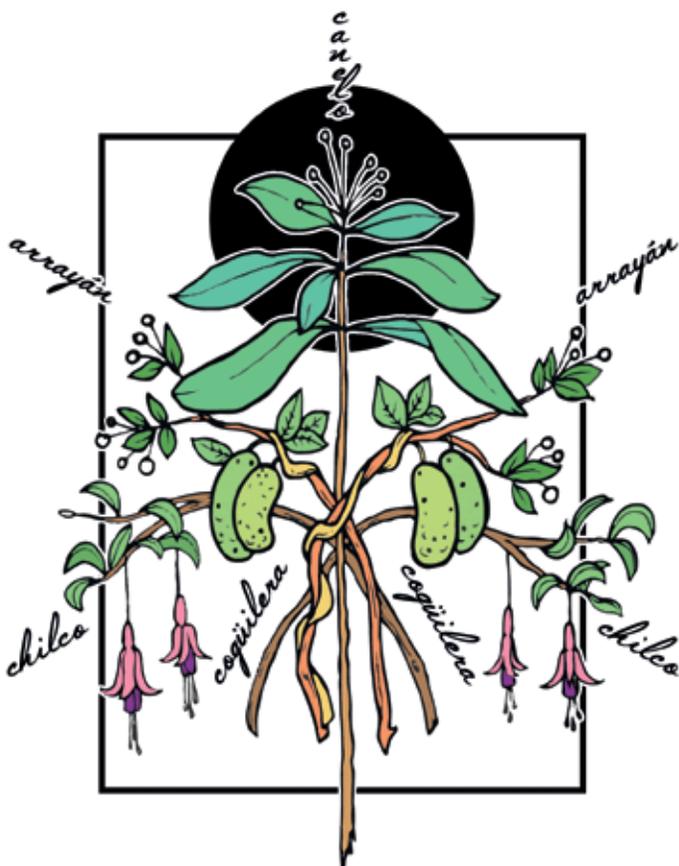


Flora cordillerana del Ñuble y sus usos tradicionales



Kora Menegoz & Asenat Zapata Almuna





RESCATANDO
LOS SABERES
TRADICIONALES
NUESTRA
FLORA
NATIVA
MEDICINAL





Producción: Kora Menegoz

Con el apoyo del Consejo Nacional de la Cultura y las Artes y de la Fundación de Empresa Hermès.

Portada: Ilustración de Diego Cofré Reyes

Diseño: Tomás Valdés Puga

Ilustraciones: Diego Cofré Reyes

Impresión: Impresora la Discusión, Chillán.

Registro de propiedad intelectual:

Primera Edición 2017

Se imprimieron 1.000 ejemplares.

Impreso en Chile

© Kora Menegoz, Chile, 2017.

Todos los derechos reservados

ISBN: 978-956-368-166-6

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede realizarse con la autorización escrita del titular del “Copyright”.

Contacto del autor:

ko.menegoz@gmail.com

www.andeae.cl

**ANDEAE**
EXPEDICIONES ANDINAS

Kora Menegoz
& Asenat Zapata Almuna



Flora cordillerana del Ñuble y sus usos tradicionales

Primera Edición, 2017

FONDART

Agradecimientos

Agradecemos al Consejo Nacional de la Cultura y las Artes de la Región del Biobío y a la Fundación Hermès por habernos permitido contar con el financiamiento para realizar este proyecto.

Gracias a Luis Faúndez, de BIOTA Ltda. consultora ambiental, por ayudarnos a reconocer ciertas plantas. Gracias también a Tomás Ibarra, Salvador Rosello y Juan Carlos Covarrubias por sus lecturas y correcciones, así como a Gonzalo Ossa por su apoyo y sus consejos. Gracias a Patricio Pliscoff por su ayuda con la diagramación de los ecosistemas.

Agradecemos a Diego Cofré por sus hermosos dibujos, a Consuelo Fuentes por su ayuda para mejorar las fotografías de este libro, y especialmente a Tomás Valdés, diseñador de este libro, por sus lindas ideas y excelente trabajo.

Gracias a los fotógrafos que nos entregaron las imágenes que nos faltaban: Michael Belov, Juan Carlos Covarrubias, Valentina Grimalt, Consuelo Galvez y Mauricio Morales, Jean-Pierre Bérubé y Felipe Álvarez.

Agradecemos enormemente a todas las personas entrevistadas que se abrieron entregándonos sus valiosos saberes... especialmente a don Miguel Almuna, don Tito Ibañez, don Leonidas Quiñones y don Lelo Meriño por llevarnos a buscar las plantas que no conocíamos, hasta en las más altas cordilleras del valle del Ñuble!!





Contenidos

Prólogo	2
Introducción.....	5
Los Cultores	8
La zona de estudio	10
Cómo utilizar esta guía	12
Plantas cordilleranas del Ñuble y sus usos tradicionales	21
Secretos y otros saberes campesinos.....	169
Glosario.....	172
Índice de nombres comunes y científicos.....	182
Índice de propiedades y enfermedades	188
Créditos fotográficos	192
Sobre los Autores	193
Bibliografía.....	194

Prólogo

Al abrir esta guía etnobotánica sobre la flora cordillerana del Ñuble y sus usos tradicionales resaltan tres ideas centrales que se plasman y entrelazan cual enredaderas en las detalladas descripciones de las plantas y sus usos medicinales. Por un lado, está la idea de que la biodiversidad de este territorio es un tesoro de dimensiones aún por explorar y que los distintos pisos ecológicos y formaciones vegetacionales del bosque mediterráneo y bosque templado deben ser conservados y protegidos como fuente de una antigua herencia colectiva. Una segunda idea fuerza está en la necesidad imperiosa de rescatar, reconocer y revalorar el conocimiento ecológico de la cultura local de los arrieros y sus familias con su amplia trayectoria de arraigo con las estaciones y viajes desde y hacia la alta cordillera. Una tercera idea que está muy bien desarrollada es que la biodiversidad de este territorio es una vibrante y enorme botica de plantas medicinales, cuyas propiedades curativas han resuelto y siguen resolviendo muchos problemas de salud de las comunidades asentadas en este territorio o que se benefician de la recolección y comercialización de plantas hacia las ciudades.

El respeto y la valoración del conocimiento local se refleja en los rostros y citas de las 25 personas que aportaron sus conocimientos como base para una prospección en terreno. Son rostros bellos esculpidos por el viento, el sol y nutridos por alimentos saludables. Es partir de ese conocimiento ecológico local, de las estaciones, fechas y localización de las plantas medicinales y sus usos que se reconstruye el vínculo con el conocimiento botánico y no a la inversa. Esta es una metodología hermosa y que vale la pena resaltar, pues da un ejemplo para que otras guías inicien la valoración del territorio y sus trayectorias desde los propios habitantes y usuarios.

No siendo un tratado etnobotánico, esta guía es un gran aporte a la valoración de la biodiversidad, con un acercamiento didáctico muy fluido y sencillo para reconocer la flora cordillerana, sus usos y la relación de las especies con otros miembros de sus familias. La abundante descripción de usos de esta flora, señala la importancia de los productos forestales no madereros y los usos de las plantas en salud, alimentación, fabricación de cestería, etc. que es aún poco comprendida por una sociedad desarraigada de la tierra y en pleno proceso de inserción en la urbe. Estas mismas poblaciones urbanas vuelven año a año a visitar la tierra de sus ancestros apenas reconociendo el paisaje y sin reparar en la gran riqueza de la flora nativa en sus trayectos vacacionales. Esta guía ¡ojalá les ayude a abrir los ojos y descubrir no solo usos sino el necesario respeto con que deben recogerse las plantas cuando se las necesita.

Las dos autoras de esta hermosamente diagramada guía se han graduado con honores por su cuidado, su innovación en la búsqueda y valoración del conocimiento ancestral y botánico de la cordillera del Ñuble. Agradecidos de su gran aporte a la revaloración de nuestro vínculo con la Ñuke Mapu.

Bernardo Reyes

Ecólogo, Director de Ética en los Bosques



Quizás el mayor descubrimiento que espera ser revelado por nuestra humanidad es el hecho que somos naturaleza. Conformamos una millonésima parte de la vida que ha poblado este asombroso planeta, y que hoy se manifiesta en una variedad infinita de formas y lugares. Todas vidas diferentes, todas vidas similares. Cada una el resultado de una historia evolutiva compleja e irrepetible. Un acto único, en un escenario singular que, a pesar de carecer de público, recibe los vítores de aquellos que nos maravillamos con la belleza de la vida.

Y nosotros los humanos somos una parte de esta obra, la que podemos representar únicamente porque disponemos de un escenario vivo, que nos sostiene, alimenta y nos llena de regocijo. Y con cada especie que compartimos este escenario, tal como en una representación teatral, damos pie a las conexiones que nos permiten relatar y finalmente ser. Son justamente esas relaciones las que nos dan la identidad, las que nos insuflan vitalidad, las que nos permiten renovar y seguir adelante.

Kora y Asenat nos entregan la maravillosa oportunidad de ir tras las bambalinas de esta representación. En el espectacular escenario cordillerano de Ñuble, nos presentan a los actores humanos y vegetales que han venido danzando hace centenas de años los escarpados paisajes de los Andes. Cada uno en sí mismo un tesoro, lamentablemente amenazado en su persistencia futura.

El rescate y propagación de este conocimiento es el aporte más relevante de este trabajo, pues abre la oportunidad a nuevos actores, de conocer esta obra, y activamente participar para que su representación no se trunque. Es esta naturaleza mixta, humana-vegetal, el patrimonio intangible y a la vez patente, que define más claramente nuestra identidad y cultura. No es raro por lo mismo, que este trabajo haya sido financiado con fondos de arte y no de ciencias, hecho que celebro con ganas.

El trabajo de Kora y Asenat nos invita a participar. A involucrarnos desde el conocimiento andino a la práctica del ser humano en estas latitudes. Invita a mujeres y hombres a ascender los caminos de nuestra montaña, conocer sus plantas y sus espacios, aventurándonos en periplos singulares y valiosos. A contribuir a este conjunto de vida tan diversa como discreta, tan útil como sensible, y aportar así a su recuperación y persistencia en el tiempo.

Gracias al trabajo de don José Aguilera, quien como Leonidas, Donatila, Domingo o Eufemia, recorrió su vida una cordillera similar a esta, yo misma pude participar hace años de esta danza en el techo andino de Salamanca. En sendos viajes, transité los parajes del altísimo, mirada fija en el cielo, contando aves, guanacos, y más. Y en cada atardecer, el choquero calentito y salvador, aglutinaba historias, recuerdos, visiones, deseos y sobre todo conocimiento y amor por estos parajes. Con su partida, el testimonio de don José ha partido también.

¡Cómo necesitamos más Kora y Asenat para reunir y promover todas estas historias! Para dar oportunidad a la vida de continuar su ruta. Nuestras rutas andinas. Que su visión y empuje nos sirvan de ejemplo y estímulo para que salgamos de nuestras vidas y miremos las vidas de otros. No solo las humanas, sino la de todas aquellas especies con las que compartimos este único escenario de la vida, y de las que dependemos para ser hoy y alcanzar un mañana.

Barbara Saavedra

Directora para Chile de la Wildlife Conservation Society.

Introducción

Los arrieros son los hombres de las huellas, baqueanos de la cordillera que llevan generaciones recorriendo caminos y haciendo cultura en los Andes. Estos hombres viven arreando y cuidando animales en las montañas, llevando los piños entre las invernadas y las veranadas. En los lejanos puestos donde pasan el verano, ellos subsisten tomando mate y agua con harina tostada, preparando tortillas, caldos y chivo al palo. Ellos aman a sus caballos y a sus principales herramientas que son el cuchillo y el lazo. El cierre del paso fronterizo de Salitre Lumabía en el año 1973 frenó el comercio y trueque que se hacía permanentemente con Argentina, pero los intercambios y vínculos sociales con los vecinos “cuyanos”, anclados en la cultura arriera, nunca se podrán trincar.

El oficio de arriero, el cual se aprende y transmite de generación en generación, está hoy en día desapareciendo debido al éxodo del campo hacia la ciudad. Este oficio se encuentra altamente amenazado por el sistema neoliberal impuesto en Chile, el que prioriza la ganancia económica del sector privado ante la conservación y valorización de su patrimonio natural y cultural. Por otro lado, el trabajo del arriero es un trabajo sacrificado, alejado del mundo moderno, y pocas son las mujeres que se atreven a seguir a estos hombres. En los últimos 40 años, muchas familias han bajado de la cordillera, motivadas por la ilusión de la vida moderna y buscando mejores estudios para sus hijos. Sin embargo, algunas familias y hombres solitarios permanecen trabajando en la montaña, manteniendo la identidad cultural de los arrieros.

Las familias cordilleranas tienen una cultura propia, con historia y tradición. Este vínculo con la cordillera se expresa en el uso de las plantas locales. El conocimiento que las familias tienen sobre la flora fue en parte heredado por los indígenas que poblaron la cordillera del Ñuble hasta mediados del siglo XIX. Muchos nombres comunes de plantas de uso tradicional tienen origen Pehuenche. Los médicos yerbateros y las parteras tradicionales también influenciaron el uso casero de las plantas medicinales, mezclando plantas introducidas por los colonos europeos y plantas nativas. En la cordillera, el conocimiento sobre las plantas se traspasaba de padres a hijos, entre vecinos y amigos.

La cordillera del Ñuble se encuentra dentro del *hotspot* o “punto caliente” de biodiversidad del Centro-Sur chileno, definido así por tener una gran diversidad de especies endémicas y ecosistemas fuertemente impactados por actividades humanas de gran escala (minería, construcción de represas hidroeléctricas, monocultivos forestales y agrícolas, entre otros). La cordillera del Ñuble también se encuentra dentro de la Reserva de la Biosfera Corredor Biológico Nevados de Chillán – Laguna del Laja, la que fue declarada como tal en el año 2011 por su alta diversidad de asociaciones vegetales, su alto nivel de endemismo y la presencia de la única población de huemules de Chile central. La notable riqueza vegetal de esta zona permitió a sus habitantes tener al alcance de la mano una gran diversidad de plantas para su uso medicinal, alimenticio, artesanal, tintóreo y ornamental.

Los campesinos y arrieros de la cordillera del Ñuble consumen las plantas medicinales de distintas maneras, principalmente en “agüita” (infusión), en el agua del “tacho” o de la tetera que luego echan al mate, o directamente en el recipiente del mate. A pesar de que hoy en día se nota una gran pérdida de conocimiento sobre las propiedades de las plantas locales, los antiguos siguen usando plantas medicinales y muchas veces confían más en las plantas que en la medicina convencional asociada a las farmacéuticas. Cuando los arrieros ya no pueden ir a buscar plantas en la cordillera, encargan plantas a sus conocidos que saben dónde encontrarlas, o al “Cholito”, famoso yerbatero de San Fabián de Alico.

“Yo me medicino con lo puro de aquí, no salgo al médico. Solamente voy a ver a una médica yerbatera de San Carlos cuando no logro sanarme sólo. Todo esto me lo enseñaron mis padres” (Luis Meriño).

“Yo confío más en las plantas que en lo que dan en el consultorio” (Alfonso López).

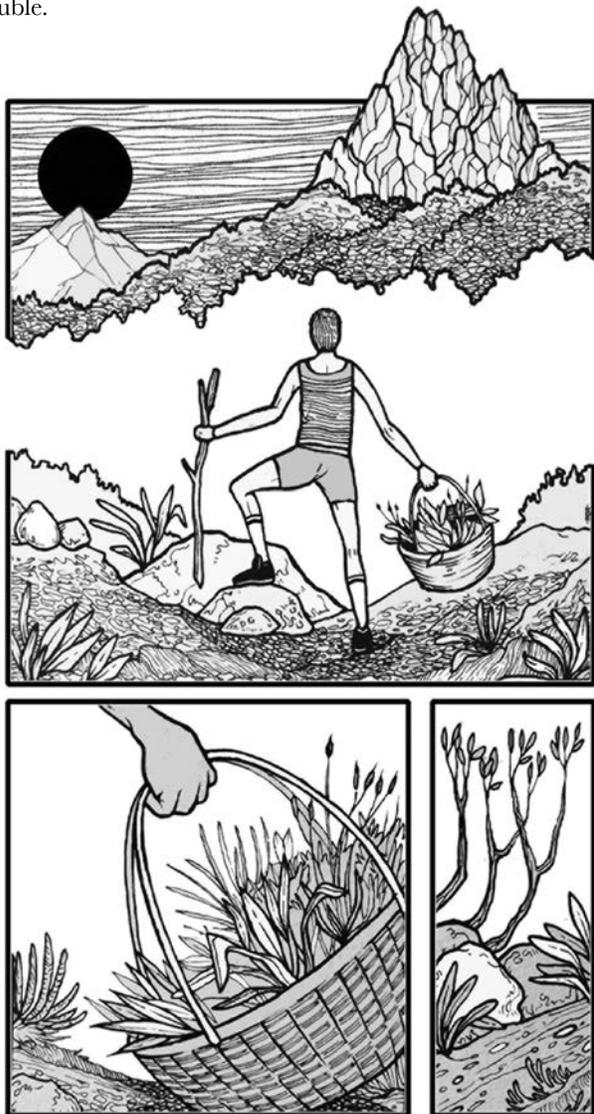
Sabemos la importancia de promover el uso sustentable, el conocimiento y la conservación de la flora medicinal local, por lo que el pleno acceso a su uso por parte de las comunidades locales, representa un gran desafío en Chile. Sin embargo, el rescate y la valorización del saber tradicional es fundamental en un paradigma de desarrollo sustentable hacia el cual todos los países deberían orientarse para enfrentar sus crisis económicas, ecológicas y sociales.

Por otro lado, la flora chilena ha sido poco estudiada en lo que se refiere a su potencial uso medicinal y cosmético. Conocer mejor el uso medicinal de la flora local debería incentivar a los investigadores a estudiar mejor los compuestos de estas plantas para la eventual elaboración de remedios de fitoterapia en base a plantas nativas cultivadas o cosechadas de manera sustentable. Sin embargo, estas investigaciones deberían proteger el conocimiento local, incentivar el desarrollo local y no sólo favorecer a empresas farmacéuticas.

La gran mayoría de las plantas nativas descritas en este libro son Productos Forestales no Madereros (PFNM), definidos por la Unión Internacional por la Conservación de la Naturaleza (IUCN) como “productos biológicos, excluida la madera, leña y carbón, que son extraídos de los bosques naturales para el uso humano”. Las comunidades de la cordillera del Ñuble usan los PFNM de manera tradicional, y el mercado de estas plantas no ha sido desarrollado localmente, con excepción de algunos casos, por ejemplo cuando vienen empresas externas a comprar hojas de boldo o corteza de quillay sin seguir ninguna norma de sustentabilidad. El desarrollo de productos medicinales, cosméticos, alimenticios y artesanales de calidad, integrado a un plan de conservación permitiendo obtener un sello de apelación de origen, representa una gran oportunidad económica para las comunidades viviendo en las cercanías de la cordillera del Ñuble.

Aprovechando que todavía existen algunas personas con importantes conocimientos sobre las plantas nativas de nuestra cordillera, se realizó este trabajo de rescate del patrimonio natural-cultural en la cordillera del Ñuble. El objetivo de este libro es resguardar, valorizar y dar a conocer los saberes tradicionales sobre las plantas cordilleranas de una zona de alta biodiversidad, estrechamente asociados a la hermosa cultura de los arrieros que ha convivido durante años con la naturaleza en

plena cordillera. La metodología empleada consistió en realizar entrevistas a personas reconocidas por la comunidad por tener un alto grado de conocimiento sobre la flora cordillerana nativa y sus usos. Estas apasionantes conversaciones e historias sobre las plantas fueron transcritas, lo que permitió seleccionar citas textuales, las cuales constituyen lo más valioso de este libro. Luego, esta recopilación de información en terreno fue completada por una investigación bibliográfica que permitió dar un marco más integral para cada especie. Esperamos que el contenido de este libro permita a la comunidad y a las nuevas generaciones de jóvenes seguir disfrutando de los beneficios de la medicina natural-tradicional y de la riqueza de las plantas cordilleranas del Ñuble.



Los Cultores



Luis Meriño



Delia Garrido



Donatila Guzmán



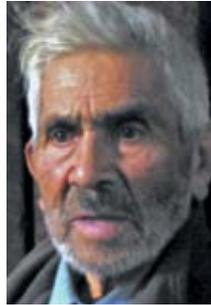
Alejandro González



Domingo Gutiérrez



Eufemia Olave



Juan Toro



María Garrido



Rosa Almuna



Felicinda
Rodríguez



Alfonso López



Uberlinda González



Miguel Almuna



Leonidas Quiñones



Eliana Sandoval



Nolfá Almuna



Isabel Quiñones



Aída Sandoval



Irma Sandoval



Sergio Navarrete



Carmen Muñoz



Juan Arias



Juan Espinoza y Isabel Almuna

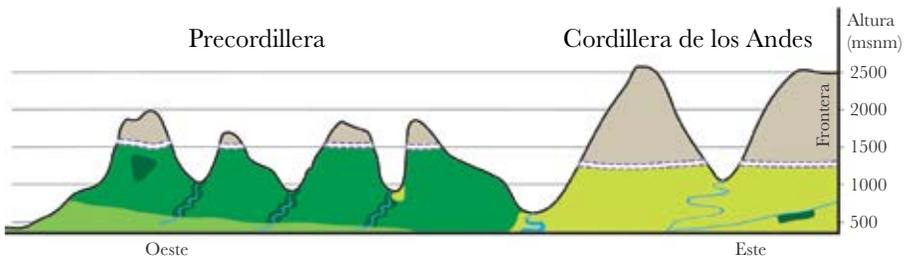


Rosa y José Benavides

La zona de estudio

Este estudio fue realizado en la comuna cordillerana de San Fabián de Alico, zona de mayor densidad poblacional de la Reserva de la Biosfera Corredor Biológico Nevados de Chillán – Laguna del Laja. San Fabián de Alico se encuentra en el paralelo 36° de latitud Sur, en la cuenca del río Ñuble, en el límite entre la ecorregión de los Andes mediterráneos y la de los Andes australes.

Corresponde a una zona de transición climática y vegetacional entre la zona mediterránea y templada, lo que le confiere la particularidad de tener ecosistemas muy diversos con especies nativas del bosque esclerófilo mediterráneo características de la zona central como el quillay (*Quillaja saponaria*), el litre (*Lithrea caustica*) o el boldo (*Peumus boldus*), entremezcladas con especies características de los bosques caducifolios del sur, como el roble (*Nothofagus obliqua*), el hualo (*Nothofagus glauca*) o el raulí (*Nothofagus alpina*).



-  Bosque esclerófilo mediterráneo mezclado con caducifolio mediterráneo de hualo (*Nothofagus glauca*) y roble (*N. obliqua*)
-  Bosque caducifolio mediterráneo andino con predominancia del tipo forestal roble-raulí-coigüe (*Nothofagus obliqua*-*N. alpina*-*N. dombeyi*), mezclado con especies siempreverdes como lingue (*Persea lingue*) y olivillo (*Aextoxicon punctatum*)
-  Quebradas o zonas húmedas con predominancia de coigüe (*Nothofagus dombeyi*), canelo (*Drimys winteri*), arrayán (*Luma apiculata*) y guindo santo (*Eucryphia glutinosa*)
-  Límite arbóreo, muchas veces con ñirre (*Nothofagus antartica*) achaparrado en la zona de transición vegetacional
-  Bosque caducifolio mediterráneo con predominancia de roble (*Nothofagus obliqua*), ciprés de la cordillera (*Austrocedrus chilensis*) y en ciertas zonas lleuque (*Prumnopitys andina*)
-  Matorral bajo y herbazal mediterráneo andino y alto-andino
-  Cursos de agua

En las quebradas y a las orillas de los esteros se encuentran las especies de mayor demanda hídrica, como el coigüe (*Nothofagus dombeyi*), el canelo (*Drimys winteri*), el arrayán (*Luma apiculata*) o el guindo santo (*Eucryphia glutinosa*).

En las montañas, la temperatura baja a medida que la altura aumenta, formando pisos de vegetación cada vez más tolerantes al frío y a la escasez hídrica. El nivel de pluviometría también varía disminuyendo de Oeste a Este por la presencia de montañas más altas a proximidad de la frontera con Argentina, las cuales forman una barrera reteniendo las nubes.

Estas variables climáticas y geográficas, además de los límites locales geomorfológicos (exposición, pendiente, presencia o no de agua, tipos de suelo, entre otras), explican la presencia de pisos de vegetación y hábitats específicos. Por ejemplo, en las partes más bajas ubicadas en las faldas de la precordillera de los Andes se encuentran ecosistemas de bosque nativo mixto esclerófilo con caducifolio. En cambio, en las montañas más cercanas a Argentina, se encuentran en los valles bosques de menor densidad con predominancia de roble (*Nothofagus obliqua*), ciprés de la cordillera (*Austrocedrus chilensis*) y en ciertas zonas lleuque (*Prumnopitys andina*), y a mayor altura ecosistemas de matorrales y herbazales con numerosas especies de coirones (*Festuca spp.*) y chila (*Mulinum spinosum*). En las cumbres más altas, todavía aparecen algunas hierbas o subarbustos entremedios de las piedras, con dominancia de los géneros *Oxalis*, *Pozoa*, *Nassauvia* y *Viola*.



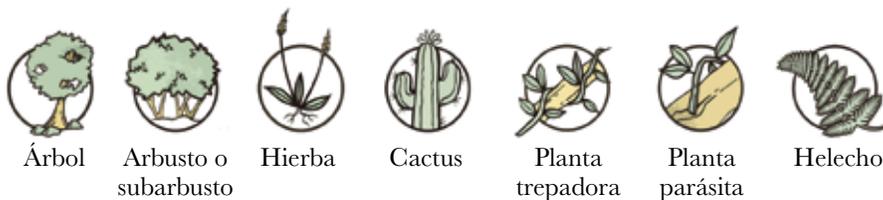
Cómo utilizar esta guía

Este libro describe 70 especies nativas presentes en la cordillera del Ñuble y sus usos tradicionales. Las plantas están ordenadas por orden alfabético por su **nombre local**, correspondiendo al nombre común mayormente usado por los habitantes de la cordillera del Ñuble. Cada ficha también contiene otros nombres comunes usados en otros lugares de Chile, algunos de ellos en idioma mapudungún.

El **nombre de la especie** es un nombre único, internacional, con una nomenclatura binominal que permite a los científicos clasificar cada ser vivo conocido en el planeta atribuyéndole dos palabras: la primera corresponde al género, la segunda al epíteto o nombre específico. El nombre científico completo incluye el nombre o abreviación del o los autores del binomio. El nombre de cada especie es único, pero un género puede ser compartido por varias especies emparentadas. Por ejemplo, la primera planta presentada en este libro es el apio panul, de nombre científico *Apium panul*, que comparte el mismo género que el apio cultivado en las huertas *Apium graveolens*. El nombre de la especie aparece en la parte superior derecha de cada ficha. Por otro lado, cuando por alguna razón se habla de una planta que no esté descrita en el libro, en una receta por ejemplo, se informa el nombre de la especie entre paréntesis; esto para evitar todo tipo de confusión. De la misma manera, se informa el nombre de la especie cuando el nombre común es compartido por distintas especies, como en el caso del palo trébol en este libro (*Berberis trigona* y *Raukautia laetevirens*). En el caso del roble (*Nothofagus obliqua*), hualo (*Nothofagus glauca*) y raulí (*Nothofagus alpina*), escogimos seguir usando la nomenclatura antigua, aunque sabemos que existe una reciente propuesta con nueva nomenclatura, concediendo el género *Lophozonia* en vez de *Nothofagus* a estas especies.

Las fichas también informan sobre la **familia** a la cual pertenecen las plantas. La familia es una categoría superior al género en la jerarquía taxonómica. Varias plantas de diferentes géneros pueden ser de una misma familia cuando presentan semejantes características generales, comprobando cierto grado de parentesco. Por ejemplo, la carqueja (*Baccharis sagittalis*) y el clonqui (*Xanthium spinosum*) pertenecen a la misma familia de las Asteráceas.

Cada ficha incluye uno o más símbolos que señalan la **forma de crecimiento** de la planta. En esta guía se distinguen siete categorías y sus símbolos son los siguientes:



Cada ficha incluye una **descripción de la planta** y de los **principales hábitats** donde se puede encontrar, antes de presentar sus **usos tradicionales**. El ser humano siempre ha usado las plantas para servir sus necesidades diarias, considerándolas como recursos naturales renovables. En realidad, son recursos agotables si su extracción se hace de manera irresponsable, sobrepasando la tasa de regeneración de cada especie. El bosque no solamente nos entrega leña y productos madereros, sino también vida y oxígeno, felicidad cuando lo podemos recorrer y admirar, así como Productos Forestales No Madereros (PFNM), utilizados con fines alimenticios, medicinales, artesanales, tintóreos, mágico-ceremoniales, forrajeros, melíferos y ornamentales, entre otros usos. En cada ficha de este libro se detallan los distintos usos de las plantas, poniendo énfasis a su **uso medicinal**. Se precisa la parte de la planta utilizada: raíz, tallo/palo/tronco/corteza, hoja, frutos, semillas y/o flores, el modo de uso y la receta cuando esta es conocida. Ciertas raíces, tallos, hojas, flores y frutos se pueden secar y conservar durante uno a dos años. Se secan a la sombra, a temperatura media, y se conservan preferentemente en bolsas de papel para permitir la circulación de aire.

Las plantas medicinales se emplean individualmente o mezcladas, en uso interno o externo, y existen muchas maneras de prepararlas para aprovechar las propiedades de sus principios activos: jarabes, tinturas, aceites esenciales, flores de Bach, licores, macerados, infusiones, cataplasmas, cremas, fumigaciones, entre otros. En este libro se presentan los usos tradicionales que se han transmitido durante siglos, los más fáciles de realizar en medicina casera. Cada ficha incluye uno o más símbolos que señalan el **modo de uso** de las plantas. Los símbolos son los siguientes:



La infusión o agüita: es el método más frecuente de extracción de los principios activos de una planta. Consiste en verter agua caliente, ojalá que no haya llegado al punto de ebullición, sobre las hojas, flores, frutos o semillas de las plantas. Se tapa y deja reposar 5 minutos antes de tomar. Se puede endulzar con miel, y conservar como máximo un día en un termo. Para su uso interno, la dosis usualmente recomendada es una cucharadita de material vegetal seco para una taza de agua caliente, y el doble si las plantas son frescas. Se pueden multiplicar estas dosis por dos cuando el uso es externo, en forma de lavado por ejemplo. Por lo general, se toma la infusión 2-3 veces por día. Algunas plantas ejercen una acción terapéutica inmediata, otras pueden necesitar más tiempo para desarrollar sus efectos (1-2 semanas).



El mate: el mate es una infusión tónica hecha con hojas de yerba mate (*Ilex paraguariensis*), planta originaria de las cuencas de los ríos Paraná, Paraguay y el curso superior del Uruguay. En la cordillera del Ñuble, el mate se toma y se comparte en las casas y todos los puestos cordilleranos. Los arrieros suelen agregar algunas plantas medicinales al mate, para aprovechar a la vez su sabor y sus propiedades.



La decocción o cocimiento: es el método más adecuado para extraer los principios activos de las partes más duras de las plantas, como tallos, cortezas o raíces. Se pone el material vegetal desmenuzado en agua fría y se echa a hervir entre 3 minutos a media hora según la planta. Por lo general se utilizan 6 cucharaditas de material vegetal seco para 750 ml de agua, o el doble cuando la planta está fresca, y se toma 2-3 veces al día. Los arrieros suelen echar el material vegetal directamente al tacho o la tetera que les sirve después para tomar el mate.



La maceración: este método se usa cuando el contacto con agua caliente podría extraer principios activos no deseados. Se deja reposar la planta en agua fría, generalmente durante una noche entera. También se puede realizar maceraciones en otros líquidos como alcohol, vino o aceite, las cuales se pueden conservar por más tiempo que las maceraciones en agua.



El jugo: se obtiene machacando las plantas frescas. Se consume puro o diluido en agua fría, o se usa en aplicación externa.



El cataplasma: se aplican las plantas frescas, machacadas o cocidas en forma local sobre la parte afectada, sujetas con un vendaje. Las hierbas secas se colocan en un paño para remojarlas en agua caliente antes de usarlas. Según el tipo de afección se pueden hacer cataplasmas calientes o fríos, a renovar tantas veces como sea necesario.



El vaho: consiste en inhalar por la nariz los vapores de una infusión o decocción de plantas, poniéndose una toalla sobre la cabeza. Estos mismos vapores se pueden usar para sanar otras partes del cuerpo al ser aplicados directamente en la zona afectada, por ejemplo en caso de infección vaginal.



El polvo: el material vegetal de ciertas plantas hecho polvo se emplea directamente sobre las heridas, se usa para hacer pomadas mezcladas con grasa o vaselina, o se toma en infusión.



El baño: este método consiste en verter una infusión o decocción en el agua caliente de una tina, para que los principios activos penetren por los poros de la piel. Se puede sumergir todo el cuerpo o solamente la zona afectada, por ejemplo: baños de pies, baños de asiento, baños de ojos, entre otros.



El consumo de la planta fresca: ciertas plantas se pueden consumir directamente, mascando sus hojas, comiendo sus frutos, tallos o raíces para beneficiar de sus propiedades medicinales. Los alimentos que consumimos, tanto de origen agropecuario como silvestre, contribuyen a la prevención de enfermedades importantes.

Las abreviaturas más utilizadas en este libro son las siguientes

msnm: metros sobre el nivel del mar

m: metros

cm: centímetros

ml: mililitro

Recomendaciones para la colecta y el uso de las plantas

La colecta sustentable de las plantas...

Las especies descritas en este libro son silvestres. Algunas de ellas han sido cultivadas de forma tradicional en huertos particulares, otras se han cultivado para su venta en el mercado nacional o internacional, como por ejemplo el maqui. Pero el cultivo de plantas silvestres es limitado. Las plantas andinas tienen características especiales vinculadas a su adaptación a condiciones ambientales extremas (altitud, viento, nieve, terrenos rocosos). Su cultivo no es fácil y falta investigar sobre sus requerimientos reproductivos y de crecimiento.

La recolección silvestre sigue y seguirá realizándose como actividad tradicional, inherente a la naturaleza humana. Los hombres cordilleranos guardan secretamente aquellos lugares donde cosechan sus plantas medicinales. Sin embargo, esta recolección debe ser sostenible, implicando el mantenimiento y mejora a largo plazo de la conservación de las poblaciones de plantas en su hábitat natural. Algunas plantas ya se encuentran en peligro de extinción, consecuencia de la actitud irresponsable de ciertos recolectores, junto con otros factores vinculados a la actividad humana, como por ejemplo el sobrepastoreo y el cambio climático.

La extracción de recursos naturales puede seguir esquemas muy variables dependiendo de si esta se destina al autoconsumo, mercado local o internacional. En el caso de ciertas plantas cosechadas regularmente pero en pequeñas cantidades para abastecer a la demanda local, su extracción no representa un peligro. En todo caso, debemos cuidar y preservar el extraordinario recurso que representan las plantas a través de su recolección sustentable, o incluso tratando de cultivar las plantas que nos interesa usar. Para garantizar la sustentabilidad de la recolección, se deben respetar las siguientes reglas:

Saber identificar las especies y las poblaciones a recolectar, conocer el modo de regeneración de las plantas, sus partes aprovechables, y la época de recolección adecuada;

Prevenir los impactos negativos causados por la recolección de las plantas sobre otras especies, el área de recolección y los ecosistemas vecinos;

La recolección debe ser conducida en una escala que permita mantener las especies en el largo plazo, sin superar la capacidad de regeneración de la planta en un año;

Siempre recolectar uniformemente, para que el impacto después de la recolección sea difícil de percibir por otras personas;

No recolectar nunca todo el recurso disponible: la tasa de recolección depende de la especie, de la parte aprovechada y de la densidad de recurso inicial disponible. En general, no se recomienda recolectar más del 50% del recurso inicial.

El uso cuidadoso de las plantas...

La fitoterapia corresponde al uso de las plantas medicinales para recuperar la salud o prevenir posibles enfermedades. Es una práctica ancestral que no deja de tener vigencia. Sin embargo, el hecho de que sea la medicina más antigua y probada del mundo no la convierte en una práctica exenta de riesgos, puesto que los principios activos de las plantas son compuestos químicos que interactúan con nuestra propia química interna. Su uso requiere un buen conocimiento para no provocar efectos no deseados en nuestro organismo. Durante el siglo pasado, se desarrollaron los medicamentos sintéticos producidos artificialmente por las empresas farmacéuticas. Estos contienen principios activos que han sido aislados y creados en un laboratorio, de gran utilidad para ciertas enfermedades pero con efectos secundarios a veces terribles. Las plantas contienen esos mismos principios activos de manera natural, biológicamente y energéticamente equilibrados y co-actuando con otras sustancias que muchas veces funcionan en sinergia, potenciando sus efectos y limitando los efectos indeseables. Por lo tanto, el uso de las plantas medicinales sigue siendo una de las mejores opciones ante enfermedades o dolencias habituales que no reporten gravedad, como gripe, estrés, dolor de estómago, indigestión, dolor de cabeza, entre otras. Pero siempre y cuando uno tenga bastante conocimiento sobre las plantas, sus principios activos, el origen de estas... o ¡aconsejado por un buen fitoterapeuta!

En el año 2009, el Ministerio de Salud (MINSAL) dictó la Resolución exenta N° 548 del 27 de julio, cuyo texto corresponde al reconocimiento legal de especies vegetales presentes en Chile y de uso común por sus aptitudes medicamentosas de origen tradicional. Con la finalidad de promover el adecuado uso de ellas, el MINSAL publicó un libro en formato digital, disponible en el link: redsalud.gov.cl/portal/url/page/minsalcl

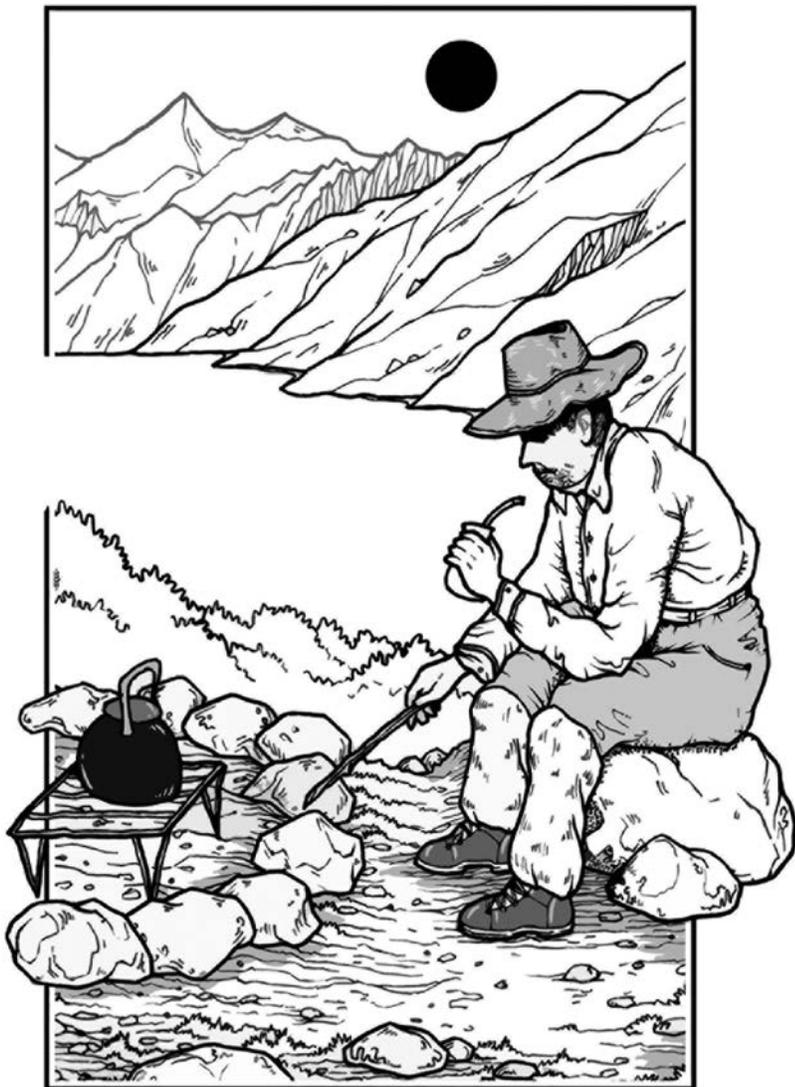
Las recomendaciones de los cultores...

“Casi nunca tomo remedios, uso casi pura hierba de campo. A veces echo a hervir una combinación de remedios, dejo enfriar el agua en una botella, y después tomo de esta agua tres veces al día”
(Alejandro González).

“Siempre las dosis son nueve días, tres veces al día. Nunca hay que hervir el agua, solo calentarla,

porque el agua hervida mata el efecto de las plantas” (Miguel Almuna).

“Todos estos mixtos hay que tomarlos 6-9 días tres veces al día, una pura vez no hace nada. Los mixtos hervidos no hacen bien, no hay que hervir las plantas, ni tomarlas con agua de red tratada con cloro. Abajo hay contaminación, no le tengo mucha fe a las plantas que crecen abajo, acá le echan líquidos a los pinos y a los sembrados y se contagia todo, es mejor usar las plantas de la cordillera que son más sanas, la cordillera es lo más sano que hay” (Domingo Gutiérrez).









Plantas cordilleranas del Ñuble y sus usos tradicionales



Apio panul



Panul, Apio de campo

Especie: *Apium panul*

Familia: Apiáceas

Descripción y hábitat:

Es una planta perenne de entre 50 y 100 cm de altura. Se parece al apio que se cultiva en las huertas (*Apium graveolens*), pero con hojas compuestas más angostas y segmentadas, trifoliadas hacia el ápice. Sus flores blancas forman umbelas compuestas terminales o axilares sobre pedúnculos de largo variable. Es una planta bastante escasa, crece en zonas húmedas cerca de los esteros o de las lagunas de la alta cordillera (entre 1300 y 1700 msnm). Según los arrieros, se ha visto afectada negativamente por sequías cada vez más frecuentes. Se puede trasplantar a huertas para tener la planta cerca de la casa, se da bien a pleno sol con riego abundante.

Usos y propiedades:

El apio panul, por su rico sabor, se usa para aromatizar el mate o la cazuela.

También es una planta medicinal con múltiples propiedades: refrescante, depurativa de la sangre, febrífuga, digestiva, reguladora de la presión. Se puede usar un trocito de raíz, de tallo o un puñado de hojas de la planta en el mate o en infusión; o refregar un puñado de hojas para hacer un jugo refrescante. Se cosecha en la cordillera entre diciembre y marzo y se puede conservar la raíz en trocitos y los tallos secos.

“La hojita es harto aromática. El panul es bueno para el estómago, para el enfriamiento” (Domingo Gutiérrez).

“Un trocito de raíz en infusión es bueno cuando uno queda con la guata pesada después de comer mucha grasa” (Alejandro González).

“En el mate se usa para adelgazar la sangre, purificarla. Cuando uno está acalorado en verano, se prepara agua fría con hojas refregadas, contra los pasmos del corazón y el malestar provocado por los cambios bruscos de temperatura. Este jugo también sirve para refrescar los labios rotos. Pero no hay que tomar mucho porque adelgaza la sangre” (Miguel Almuna).



“Se usa la hoja refregada para bajar la fiebre cuando uno está resfriado” (Donatila Guzmán).



Fotografías

1. Planta entera – 2, 5. Raíz lista para consumo – 3, 4. Flores – 6. Hoja

Arrayán



Palo colorado, Temu

Especie: *Luma apiculata*

Familia: *Mirtáceas*

Descripción y hábitat:

Es un árbol siempreverde del bosque templado lluvioso que puede llegar a medir 25 m de altura. Crece a orilla de lagos, esteros, en quebradas u otros sitios húmedos, hasta 1000 msnm. Su tronco retorcido presenta una corteza anaranjada lisa que se desprende en algunas partes, dejando aparecer sectores blanqueados. Sus pequeñas hojas coriáceas son aromáticas, elípticas y de ápice mucronado. En primavera - verano aparecen sus pequeñas flores blancas de 4 pétalos que luego en otoño dan un fruto tipo baya de color negro oscuro una vez maduro.

Usos y propiedades:

Sus frutos comestibles, dulces y de sabor agradable, se cosechan en otoño. Se pueden usar para hacer jugo o chicha. Sus hojas aromáticas se emplean para dar sabor al mate. Es una especie melífera de largo periodo de floración desde octubre hasta abril. Su madera muy dura sirve para fabricar mangos de herramientas, y su corteza nueva tiñe de un color rosado.

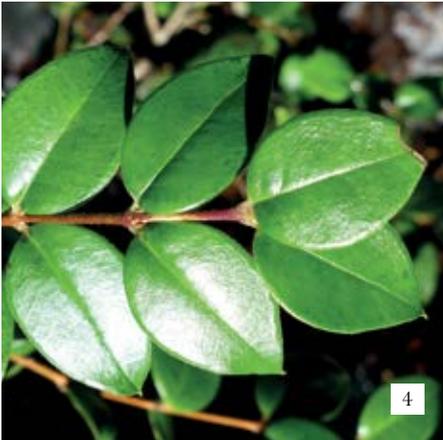
También es una planta medicinal que, por su contenido en taninos y aceite esencial, presenta varias propiedades: astringente, estimulante, antidiarreica, estomacal, antiinflamatoria, anticatarral, diurética, vulneraria y balsámica. La infusión de ramitas o hojas (2 cucharadas de hojas secas molidas por litro de agua, tomar 3 veces al día) se emplea como tónico estomacal, contra la diarrea, infecciones urinarias, para curar heridas internas y tratar problemas bronquiales o asma. Con la decocción (1 puñado de hojas para 1 litro de agua) se pueden hacer gargarismos para tratar dolores de encías o de garganta, o realizar lavados para curar heridas o úlceras. Por último, el jugo de la parte leñosa de los tallos se ha usado como antiinflamatorio.

“*El fruto del arrayán se come, es rico*” (Alfonso López).

“*El arrayán lo usan para teñir*” (Nolfa Almuna).



1



Fotografías

1. Corteza – 2, 5. Frutos – 3. Flores – 4. Hojas – 6. Ramaje

Arvejilla



Agua de nieve, Clarincillo

Especie: *Lathyrus subandinus*

Familia: Fabáceas

Descripción y hábitat:

Varias especies de arvejillas (*Lathyrus spp.*) se encuentran en la cordillera del Ñuble: *Lathyrus magellanicus*, *L. subandinus*, *L. multiceps* y *L. cabrerianus*. Son plantas perennes que con sus zarcillos, sus hermosas flores azules, moradas o rosadas y sus vainas verdes, se parecen un poco a las arvejas cultivadas en las huertas (*Pisum sativum*).

Lathyrus subandinus crece en la cordillera alta (entre 1000 y 2000 msnm), en terrenos rocosos y soleados. Puede llegar a medir hasta 40 cm de altura. Sus hojas compuestas presentan dos folíolos lanceolados, con un zarcillo simple saliendo de la base de las hojas y estípulas con forma de flechas. Durante el verano, sus hermosas flores de color morado y blanco se transforman en una legumbre pilosa llena de semillas.

Usos y propiedades:

Las semillas de *Lathyrus subandinus* son comestibles, igual que las de *L. magellanicus*. Se consumen frescas o cocidas como las arvejas. Se cosechan durante el verano en enero o febrero y se pueden conservar secas.

“Las arvejillas se comen así crudas, son ricas. Antes los indios se alimentaban con frutos de campo como este” (Miguel Almuna).





Fotografías

1. Semillas de *Lathyrus subandinus* – 2, 6. Fruto de *L. subandinus* – 3. Flores de *L. subandinus* – 4. Flores de *L. magellanicus* – 5. Hoja de *L. subandinus*



Especie: *Azorella spinosa*

Familia: Apiáceas

Descripción y hábitat:

Azorella spinosa es un subarbusto que forma cojines de tamaño variable, poco compactos, en las laderas pedregosas y soleadas de la alta cordillera (entre 600 y 1800 msnm). Presenta hojas coriáceas que se dividen en 3 puntas con el ápice mucronado. Sus flores forman umbelas amarillas que aparecen entre las hojas.

Usos y propiedades:

Varias especies andinas del género *Azorella* se han utilizado tradicionalmente en Chile por sus propiedades medicinales. Las moléculas de estas especies fueron estudiadas por científicos que le atribuyeron una gran variedad de actividades biológicas. Se ha comprobado científicamente la importante acción antioxidante de *Azorella spinosa*.

En medicina tradicional se usa la raíz en aplicación directa sobre la piel para reducir la inflamación y el dolor de los edemas.

“*El asta de cabra es bueno para los dolores de cuerpo, cuando uno recibe un golpe. Se seca la raíz, se limpia y se frota directamente sobre la piel en la zona adolorida*” (Lelo Meriño).





2



3

Fotografías
1. Hojas – 2. Flores – 3. Planta entera

Avellano



Gevuín, Ngfüñ

Especie: *Gevuina avellana*

Familia: Proteáceas

Descripción y hábitat:

Es un árbol siempreverde que crece en el bosque nativo templado, entre los 450 y 950 msnm. Puede medir hasta 20 m de altura, con tronco recto o ramificado desde el suelo. Su corteza gris es delgada y ligeramente rugosa. Sus hojas de color verde brillante son coriáceas, compuestas y de borde aserrado. Sus flores de color marfil forman racimos largos al final del verano, los cuales darán frutos durante el siguiente otoño. Estos frutos comúnmente llamados “avellanas” son nueces de pericarpio leñoso, de color verde, rojo y finalmente negro en su última etapa de maduración.

Usos y propiedades:

Los frutos del avellano tienen rico sabor y son muy nutritivos. Se consumen crudos, cocidos, tostados, transformados en harina o aceite vegetal. Se cosechan en marzo-abril, al principio del otoño. El aceite de avellana también sirve para la elaboración de cosméticos por sus propiedades antioxidantes, cicatrizantes, y por su importante acción como filtro solar natural. La flor del avellano es una de las últimas flores melíferas de la temporada para las abejas. Su miel es deliciosa, cremosa y de color café claro. La madera de hermosa veta sirve para trabajos de artesanía y ebanistería. Las hojas se usan para arreglos florales, y para teñir la lana de color café.

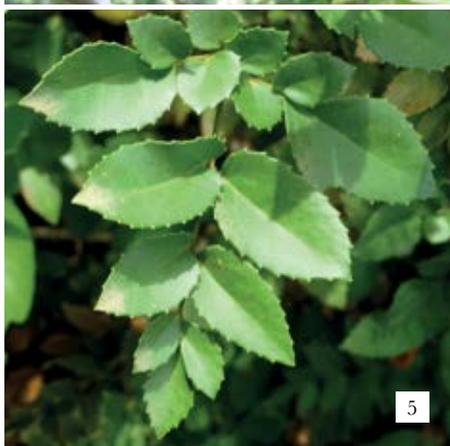
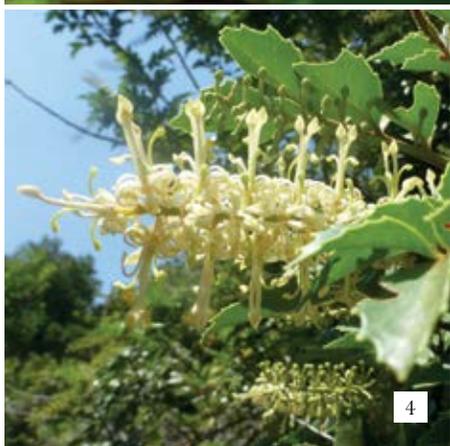
En medicina tradicional, el consumo del fruto se recomienda para combatir problemas nerviosos y por sus propiedades antidiarreicas y antihemorrágicas. La decocción de las hojas (20-30 g por litro de agua) se usa contra diarreas, leucorreas y metrorragias. Contra la diarrea también se puede usar el raspado de la parte interna de la cáscara del fruto en infusión. La infusión de la corteza (1 pedacito para 1 taza) sirve contra la diarrea, para bajar la fiebre, y sirve en la elaboración de remedios para aliviar el dolor de los riñones, cortar hemorragias y cicatrizar



1

heridas internas. La infusión de las hojas sirve para lavar heridas por su acción astringente.

“Yo me medicino con lo puro de aquí, no salgo al médico. Preparo un tónico que contiene corteza de palo trébol [Berberis trigona], huella, avellano, notro, guindo común [Prunus cerasus] y tronco de nalca. Todo esto se echa en conjunto en la tetera, se deja hervir un minuto apenas y se toma para los machucones internos, varias veces al día cuando uno tiene sed, durante tres días” (Lelo Meriño).



Fotografías

1. Tronco – 2, 4. Flor – 3, 6. Frutos – 5. Hoja



Folo

Especie: *Peumus boldus*

Familia: Monimiáceas

Descripción y hábitat:

Es un árbol o arbusto siempreverde, esclerófilo y dioico, que crece en terrenos secos y pedregosos a una altura máxima de 1000 msnm. Puede medir hasta 20 m de altura, y su corteza de color gris-parda es rugosa y agrietada en árboles viejos. Su follaje frondoso presenta hojas opuestas coriáceas, ásperas, muy aromáticas. Sus flores forman hermosos racimos blancos, y las flores femeninas dan frutos que son drupas verdes dulces y perfumadas.

Usos y propiedades:

Los frutos dulces son ricos para el consumo y sirven para preparar chicha. Maduran entre diciembre y febrero.

Las hojas y la corteza sirven para teñir la lana de color verde amarillento.

Las hojas tienen múltiples usos medicinales, principalmente por su alto contenido en boldina, un alcaloide que tiene efectos coleréticos, colagogos y diuréticos. La infusión (1-2 hojas para 1 taza) se emplea mayormente para trastornos digestivos, para el tratamiento de la vesícula biliar y de las afecciones hepáticas. También se usa para las afecciones del riñón, en caso de meteorismo, enfriamiento, infecciones genitourinarias, como sedante nervioso y para calmar el dolor de cabeza. Los baños calientes (1 cucharada de hojas para 1 litro de agua caliente, diluir en el agua de la bañera) y cataplasmas se usan para tratar reumatismos y neuralgias. Se pueden hacer baños de asiento contra cistitis, hemorroides o enfriamientos.

! Contraindicado en embarazadas y en
• casos de obstrucción de las vías biliares.
Consumir con moderación, porque la boldina en exceso puede resultar tóxica.

“El fruto del boldo es rico en febrero. Comerlo acalora y



a uno se le ponen los ojos colorados. La hoja se toma en té cuando a uno se le hincha la guata” (Alfonso López).

“El fruto del boldo es bueno para el hígado” (Donatila Guzmán).

“El boldo es bueno para los reumatismos, se echa una hoja en el mate o en agua caliente” (Eufemia Olave).

“El boldo es bueno para la frialdad, y la hoja de boldo tiñe un verde feo. La hoja se puede echar en el café o mate, es muy bueno para el dolor del estómago. Se echa 1-2 hojas por taza. Yo lo tomo para cualquier cosa, cuando hace frío calienta el cuerpo” (Uberlinda González).

“Cuando la menstruación produce dolor de riñones, enfriamiento, dolor de estómago, se toma en infusión una a dos hojas de boldo, hay que tener cuidado porque sube la presión. Los remedios cálidos como el boldo, el tilo [Tilia spp.], la menta [Mentha spp.], el poleo [Mentha pulegium] o el eucalipto [eucalyptus spp.] sirven para hacer vahos vaginales, son muy buenos cuando a veces por muchos fríos la persona no puede hacer pipí y le vienen unos dolores grandes. Se le echa agua hirviendo y se sienta, pero después se cuida sí, se pone cositas secas y se abriga, bien abrigadita” (Nolfia Almuna).

“El boldo tiñe verdecito, se usa un saco de hojas para 2 kg de lana” (Sonia, hija de Felicinda Rodríguez).



Fotografías

1. Hojas – 2. Frutos de árbol hembra – 3. Corteza – 4. Flores – 5. Árbol entero



Cachanlagua

Cachan-lawen

Especie: *Centaurium cachanlahuen*

Familia: Gencianáceas

Descripción y hábitat:

Es una planta anual que crece en la cordillera cercano a los 1000 msnm en los bosques bajos o poco densos, en zonas donde llega la luz del sol. Su tallo erecto y cuadrangular mide entre 5 y 40 cm. Sus hojas opuestas son ovaladas en la base y lineales en la parte superior. Sus pequeñas flores de color rosado intenso aparecen a la primavera. Su fruto es una cápsula.

Usos y propiedades:

Es una planta nativa chilena ampliamente utilizada en medicina tradicional para el tratamiento de varias enfermedades, que incluyen alteraciones cardiovasculares, diabetes, fiebres, resfriados, desordenes circulatorios, suspensiones menstruales, erupciones de la piel, reumatismos y dolores de los músculos intercostales. Su nombre mapuche significa “remedio contra el dolor del costado”. Presenta propiedades analgésicas, antiinflamatorias, depurativas, tónicas, sudoríficas, febrífugas, aperitivas, digestivas, antiparasitarias, emenagogas, antirreumáticas, hipoglucemiantes e hipotensoras. Se consume toda la planta en infusión o macerada en agua fría durante 12 horas, con una cucharadita de planta para una taza de agua, una vez al día.

! No administrar en una infusión muy concentrada a personas tomando medicamentos hipoglucemiantes y hipotensivos, ya que puede potenciar los efectos de esos medicamentos.

“El cachanlagua es bueno para la diabetes. Se echan a remojar tres ramitas en una copa de agua fría, y al tiro da el sabor, es harto amargo. Se toma todo el día cuando uno tiene sed. Yo me levanto y tomo, con una bombilla porque tiene el palo muy fino. Mi mamá tomaba torta de culle junto con cachanlagua para fiebres fuertes, refriados” (Delia Garrido).

“El cachanlagua es bueno contra la fiebre, remojado en agua



fría. No hay que tomar mucho porque sino debilita la sangre. Es bueno para la circulación de la sangre. Cuando las mujeres tenían guagua se les daban tres plantas: el cachanlagua con corteza de chilco y otra planta que no recuerdo” (Donatila Guzmán).

“El cachanlagua se cosecha en primavera, cuando tiene flores. La planta se toma verde o seca. Es bueno para la fiebre fuerte, también para limpiar y adelgazar la sangre cuando está muy gruesa, y sirve para los diabéticos. Es muy amargo, no hay que tomar mucho, un atadito de unos cinco tallos en un jarro [250 ml] no más, sino debilita la sangre. Hay que dejar la planta entera remojar en agua fría” (Miguel Almuna).

“El cachanlagua regula la presión, se echa a remojar en agua fría durante un día (tres matitas para una taza) y se toma el agua, es amargo” (Sergio Navarrete).

“El cachanlagua sirve para arreglar la sangre” (Uberlinda González).

“El cachanlagua es bueno para adelgazar la sangre, y para las alergias de la piel a la primavera. Se usa un puñadito de planta para una taza, se le echa agua caliente y se deja enfriar antes de tomar” (Alejandro González).

“Sirve cuando tienes esos bochornos en la espalda, en las mañanas te roseas la espalda con las ramitas” (Isabel Almuna).

“Cuando uno está afebrado se echa a remojar una ramita en agua fría toda la noche al frío, y se toma tres traguitos en la mañana en ayuno” (Felicinda Rodríguez).



Fotografías

1. Planta entera – 2. Flor – 3. Hojas – 4. Plantas secas



Camán

Pingo-pingo, Solupe

Especie: *Ephedra chilensis*

Familia: Efedráceas

Descripción y hábitat:

Es un pequeño arbusto dioico, erecto, muy ramoso, de altura variable entre 0,20 y 1 m de altura. Sus ramas finas y cilíndricas son ásperas al tacto, de color verde-grisáceo. Sus muy pequeñas hojas forman escamas agudas. Las flores femeninas son de color amarillo y dan unos frutos carnosos blancos o rosados a fines de verano. Crece en la estepa alto-andina, en terrenos pedregosos y soleados entre 650 y 2000 m de altitud.

Usos y propiedades:

Los frutos del camán son comestibles, dulces y de sabor agradable.

El camán contiene un alcaloide llamado efedrina, que produce vasoconstricción y actúa sobre el sistema nervioso simpático. Tiene propiedades broncodilatadoras, descongestionantes, cardioestimulantes, antitusivas y antihemorroidales. La decocción de los palos sirve para la sinusitis o la bronquitis, para descongestionar las vías respiratorias, contra la tos y el asma. En medicina popular se usa también contra el dolor de estómago y la diarrea.

“El camán es un palo grueso, sale en las piedras tendidas. Es parecido al yaque [Colletia spinosa] pero sin espinas. Había cerca de la Santa camino a Pichi [localidad de Pichirincón]. Sirve contra la diarrea” (Donatila Guzmán).

“El camán sirve para dolor de estómago, se echan unos palitos al tacho” (Miguel Almuna).

“El camán es bueno para el estómago y para limpiar los riñones. Los palitos se echan a cocer, da un agua verde” (José Benavides).





2



3



4

Fotografías

1. Frutos – 2. Flores – 3. Tallos – 4. Planta entera

Canelo



Foye

Especie: *Drimys winteri*

Familia: Winteráceas

Descripción y hábitat:

Es un árbol siempreverde de copa piramidal que puede medir hasta 30 m de altura. Crece en zonas muy húmedas, desde el nivel del mar hasta los 1700 msnm. Su corteza es de color gris ceniciento, gruesa y aromática por su contenido en aceite esencial. Sus hojas gruesas, lisas, aromáticas, y alargadas miden entre 5 y 20 cm de largo, de color verde brillante por el haz y gris blanquecino por debajo. Sus flores blancas suelen formar inflorescencias, y sus pequeños frutos son bayas de color violeta oscuro.

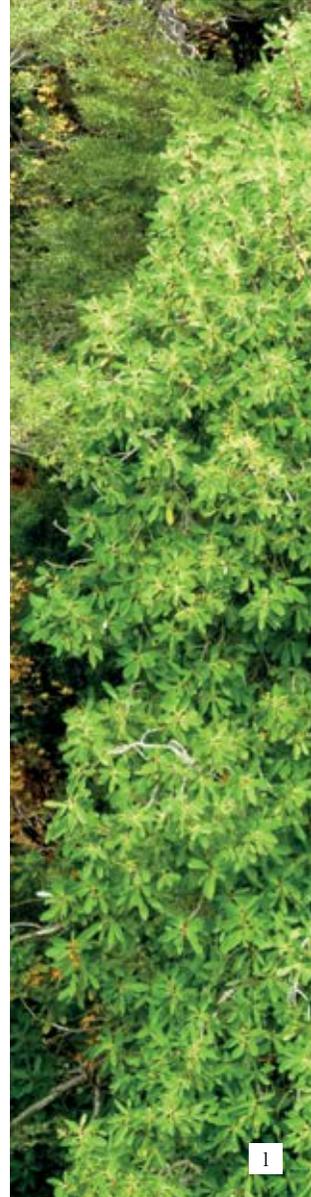
Usos y propiedades:

Dentro de la cultura mapuche el canelo es un árbol sagrado, además de ser una de las especies más importantes de su medicina tradicional. Es un árbol protector que se planta cerca de las casas para alejar los brujos. Su madera de fibras largas se usa para hacer vigas y trabajos de ebanistería. Sus semillas secadas y molidas sirven como condimento, sustituto de la pimienta en guisados y sopas.

El canelo presenta numerosas propiedades medicinales, principalmente por su alto contenido en vitamina C y aceite esencial. La corteza y las hojas presentan propiedades tónicas, estimulantes, cicatrizantes, antisépticas, analgésicas, fungicidas, vermífugas, antirreumáticas y antiescorbúticas. La infusión (1 hoja para 1 taza, a tomar 2 veces al día) se toma contra la tos y catarros, como antiescorbútico, tónico estomacal, antiparasitario, en caso de disentería y reumatismos. En forma externa el cocimiento de hojas y corteza (1 puñado para 1 litro de agua) sirve para lavar heridas o afecciones de la piel tipo úlceras, verrugas, sarna o alergias. En baño o cataplasmas se usa contra reumatismos o dolores musculares.

“*El canelo ayuda a alejar las malas vibras*”
(María Garrido).

“*Siempre hay que tener canelo y ruda cerca de la casa contra*



1

los brujos” (Alejandro González).

“El canelo se usa contra la tiña de las ovejas y los hongos de los pies” (José Benavides).

“Contra la verruga, hay que cortar la corteza del canelo en forma de cruz, se hace un tajo en la verruga de la persona y se pasa la cruz de la corteza sobre la verruga para que se llene de la sangre de la verruga. Se repone la cruz de corteza sobre el árbol. Y hay que irse sin mirar p’atrás. La verruga desaparece y el canelo se llena de verrugas” (Miguel Almuna).

“Ocupo el canelo para hacerme baños porque tengo una pierna con heridas y el canelo es bueno para las curaciones. Se echan las hojas a hervir y después se ocupa el agua de canelo para bañar las heridas. Se ocupa medio kilo de hojas para 15 litros de agua, se deja hervir 3-4 minutos, y los baños se hacen tres veces al día durante tres días seguidos” (Alfonso López).

“El canelo sirve de remedio para el dolor de muela. Se saca un pedacito de corteza delgada, se masca cerca del diente adolorido y se devuelve a pegar al árbol” (Uberlinda González).

“Dicen que cuando les da pasmo, saca de raíz el pasmo. Yo le di a mi hijo para el dolor y la inflamación, lo bañaba con agua de canelo tres veces antes de dormir, con el agua que él soportara el calor no más” (Aida Sandoval).

“El canelo se usa para curar los caballos cuando les salen pasmos. Se echa a hervir una buena cantidad de hojas durante una hora y se lava la zona afectada con esta agua” (Alejandro González).

“Sirve para las heridas de los animales, se hierve con un poquito de ceniza y se echa en las heridas” (Carmen Muñoz).

“El canelo sirve para hacer baños contra los reumatismos, hay que poner pocas hojas porque es muy fuerte” (Nolfa Almuna).



Fotografías

1. Árbol entero – 2. Hojas – 3. Flores – 4. Frutos – 5. Hojas y corteza

Carqueja



Verbena de tres esquinas

Especie: *Baccharis sagittalis*

Familia: Asteráceas

Descripción y hábitat:

Es un subarbusto de 0,5 a 2 m de alto que crece en el agua o muy cerca de los cursos de agua, entre los 500 y 3000 msnm. Sus tallos son gruesos y leñosos en la parte basal, luego erectos, triangulares con tres alas anchas (1-5 mm) de color verde, y unas pocas hojas alternas reducidas. Sus flores son capítulos séisiles que forman glomérulos terminales o axilares de color blanqueado. Sus frutos son aquenios con vilanos de pelos delgados.

Usos y propiedades:

Se emplea sobre todo en Argentina por sus propiedades medicinales, en uso interno como diurético, hepático y colagogo-colerético para activar la vesícula biliar. En uso externo se usa para tratar heridas y úlceras por sus propiedades antisépticas y vulnerarias.

En Argentina, otras especies cercanas se llaman comúnmente “carquejas” y se emplean de la misma manera en medicina popular: *Baccharis triangularis*, *B. articulata*, *B. crispa* y *B. trimera*.

“Yo tengo un jarabe que viene de Argentina y que contiene carqueja, ayuda a la digestión” (María Garrido).





Fotografías
1. Hojas - 2, 3. Flores - 4. Planta entera



Cepa de caballo

Amores secos, Trun

Especie: *Acaena splendens*

Familia: Rosáceas

Descripción y hábitat:

Es una hierba perenne de 20 a 50 cm de alto, de rizoma grueso, que crece en las laderas asoleadas de la estepa alto-andina hasta los 3000 msnm, muy común en sitios perturbados como por ejemplo zonas de sobrepastoreo. Sus hojas compuestas son sedosas, con largos peciolo y 3 a 5 pares de folíolos lanceolados, dentados y de color verde plateado. Sus inflorescencias forman glomérulos en la parte terminal de largos tallos erectos. Sus frutos son cupelas ovoides y espinosos que se pegan a la piel de los animales y a la ropa durante el verano.

Usos y propiedades:

La cepa de caballo se usa en infusión o decocción principalmente para tratar problemas renales y hepáticos, pero también para enfermedades urinarias, reumáticas y gotosas. Se le atribuyen propiedades diuréticas, antiinflamatorias, emolientes, refrescantes y depurativas. También se usa para lavar heridas. *Acaena argentea* es una planta relativamente parecida, otro “amor seco” que crece a altura más baja y que se usa de la misma manera en medicina popular.

“La cepa de caballo es buena para el dolor de cintura y de riñones, se echa a hervir una media hora y se toma fría antes de acostarse. Se ocupa un palito con hojas para un jarro [250 ml]” (Delia Garrido).

“La cepa de caballo sirve para los riñones, para el dolor de la cintura. Se ocupa la raíz revuelta con las hojitas, se le echa agua hirviendo encima y se deja hervir un par de minutos” (Donatila Guzmán).

“La cepa de caballo es buena para el resfrío, para la vejiga también. Hay que tomar un poquito porque el exceso nunca es bueno, de a poquito porque las plantas son fuertes, y echarle agua hirviendo” (Leonidas Quiñones).

“Don Paulino el caballero que hace carbón prepara puras hierbas, toma harto vino cuando baja al pago, casi quedara



por allá tendido y vuelve todo adolorido con una puntá por allá, otra por allá. En la tetera le echa cepa de caballo, tronco de nalca, trun y palo de radal, para que se le pasen los dolores de la espalda y de cuerpo después de emborracharse” (Maria Garrido).

“La cepa de caballo es buena para los riñones, y para el enfriamiento de la guata. Se echa a hervir 3-4 ganchos con el palo y las hojas en la tetera durante 30 minutos” (Alejandro González).

“La cepa de caballo ayuda a la digestión” (Eliana Sandoval).

“La cepa de caballo es buena para la circulación de la sangre” (Carmen Muñoz).



Fotografías

1. Frutos de *Acena splendens* – 2, 4. Hojas de *A. splendens* – 3. Flores de *A. splendens*
5. Hojas de *A. argentea* – 6. Frutos de *A. argentea*

Chaura



Murtillo

Especies: *Gaultheria poeppigii*, *G. pumila*,
G. mucronata, *G. phillyreaefolia*

Familia: Ericáceas

Descripción y hábitat:

Son arbustos o subarbustos siempreverdes, dioicos y de tamaño variable: hasta 250 cm para *G. mucronata* y *G. phyllireifolia*, 10-150 cm para *G. poeppigii* (arbusto rastrero o erecto) y 2-12 cm para *G. pumila*. *G. mucronata* y *G. phyllireifolia*. Forman parte de los matorrales secundarios que suceden a la tala de los bosques de *Nothofagus spp.*, *G. poeppigii* crece a mayor altura debajo de los bosques de *Nothofagus spp.* o en el margen inferior del piso andino, y *G. pumila* se encuentra a pleno sol en sitios abiertos y húmedos de alta montaña, hasta los 2400 msnm. Sus hojas son alternas, coriáceas y simples, de margen dentado con la excepción de *G. pumila* cuyas hojas presentan márgenes enteros. Sus pequeñas flores son axilares, solitarias y acampanadas, con corolas de 5 pétalos unidos de color blanco. Sus frutos son bayas verdaderas de color blanco, rosado o morado, con la excepción de *G. phillyreaefolia* que presenta una cápsula rodeada por el cáliz carnosos acrescentes.

Usos y propiedades:

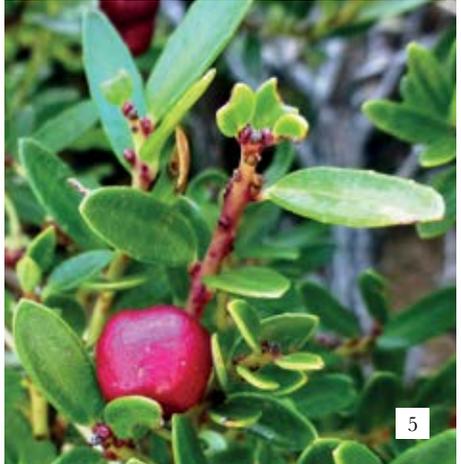
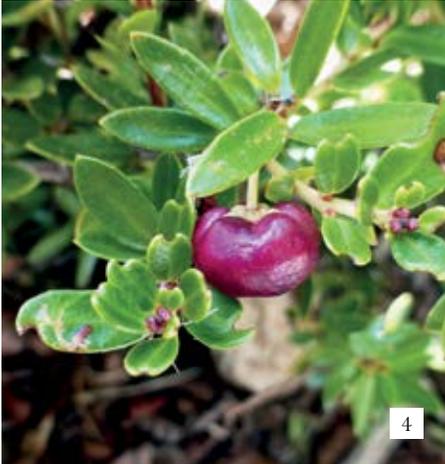
Sus frutos son comestibles; se asemejan a diminutas manzanas jugosas y de agradable sabor dulce. Los pueblos originarios los consumían frescos o hacían chicha. Los arrieros suelen parar a comer sus frutos cuando se topan con ellas. Se pueden usar en pastelería, para elaborar mermeladas y como complemento de ensaladas.

La murtilla (*Ugni molinae*) es otra planta famosa por sus dulces y sabrosas bayas globosas, presente en el sotobosque de los bosques de *Nothofagus spp.* de la cordillera del Ñuble. Se usa en la elaboración de postres y mermeladas.

“Es rica, es como medio amargadita. Hay gente que no la come porque cree que es venenosa” (Miguel Almuna).



1



Fotografías

1-3. *Gaultheria phillyreifolia* – 4, 5. Fruto de *G. poeppigii* – 6. Fruto de *G. pumila* – 7. Fruto de *G. mucronata*



Chila

Hierba negra,
Dichillo, Neneo

Especie: *Mulinum spinosum*

Familia: Apiáceas

Descripción y hábitat:

Es un subarbusto verde muy ramoso y espinoso que forma cojines redondeados de hasta 30 cm de altura en las laderas soleadas de la pampa alto-andina entre 1400 y 2000 msnm. Sus hojas están divididas en 3 segmentos lineares y espinosos, que desprenden un aroma fuerte al ser friccionados. Sus pequeñas flores amarillo-verdosas forman umbelas al final de la primavera. Sus frutos son aquenios con 4 alas anchas.

Usos y propiedades:

La chila es una planta medicinal que presenta múltiples propiedades. Se ha usado la raíz para tratar dolores de dientes, mal de altura, supuraciones de órganos internos y como antirreumática. Se han demostrado sus buenas propiedades antibacterianas y según algunos estudios químicos, esta planta contiene resina y un aceite esencial que presenta características potencialmente deseables para la industria del perfume.

La calidad de la carne ovina y caprina se ve afectada durante el verano por el sabor desagradable que toma a causa de la ingesta de la chila.

“La chila saca la enfermedad de los caballos cuando se enferman de huecú y se emborrachan [cuando los caballos comen coirón blanco (*Festuca argentina*) en ciertas zonas de Argentina se intoxican y pueden morir]. Se quema la planta y se le hace respirar el humo a los caballos enfermos” (Miguel Almuna).





Fotografías
1, 4. Hojas – 2. Flores – 3. Frutos – 5. Planta entera



Tilco

Especie: *Fuchsia magellanica*

Familia: Onagráceas

Descripción y hábitat:

Es un arbusto siempreverde de hasta 3 m de altura, con ramas delgadas que nacen desde la base del tronco. Se encuentra en quebradas o a orilla de cursos de agua, a pleno sol o semisombra hasta los 1500 msnm. Sus hojas son lanceoladas, dentadas, de color verde claro con el peciolo rojizo. Sus hermosas flores colgantes presentan 5 grandes sépalos recurvados hacia atrás y 5 pequeños pétalos morados, con estambres y pistilo sobresalientes. El fruto es una baya rojo negruzca.

Usos y propiedades:

Los frutos del chilco (“chanchitos”) son comestibles. Del tronco, de las ramas y hojas se obtiene una tintura de color negra o gris para teñir lana, mientras que de las flores se obtiene un color rosado. Es una planta ornamental que se encuentra en jardines en muchas partes del mundo.

Medicinalmente se usa para bajar la fiebre, tratar problemas relacionados con el ciclo menstrual (reglas irregulares o dolorosas) y como diurético en caso de infección urinaria. También sirve para purificar la sangre y bajar el azúcar para los diabéticos. Se usan las ramitas enteras o raspadas, hojas y flores en infusión o decocción (1 cucharada de planta para 1 taza). Se puede elaborar un jarabe febrífugo con las flores (450 g de flores para 2 litros de agua, con miel o azúcar).

! Contraindicado en embarazadas por sus propiedades abortivas.

“El chilco se toma para el dolor de menstruación o cuando la regla es irregular. También es bueno contra el resfrío. Se puede ocupar junto con culle colorado y cachanlagua: se echa un puñadito de flores secas de chilco, un trocito de 1x2 cm de torta de culle y un gancho de cachanlagua. Se le echa agua hervida a las plantas y se toma 2-3 días, 2-3 veces al día” (Rosa Almuna).



“Le dan a las mujeres para después del parto. Para que boten todo eso que queda adentro” (Carmen Muñoz).

“El chilco es mi amigo. Es para purificar la sangre, para los nervios. Se usa sólo la flor. Es bueno combinado con un ganchito de cachanlagua y culle colorado para levantar el ánimo y cuando duele la cabeza. Mi mamá lo echaba en el mate” (Nolfa Almuna).

“El tilco sirve para la circulación de la sangre, para los varices” (José Benavides).

“Se usa en infusión para los machucones y purificar la sangre” (Aida Sandoval).

“Se usa la flor o el palo raspado en agüita caliente para el resfrío” (Donatila Guzmán).

“El chilco es bueno para el corazón, y sirve para botar la guagua” (Leonidas Quiñones).

“La flor del tilco es buena para los pasmos, cuando uno toma agua caliente y sale afuera o cuando uno anda con calor y toma agua fría” (Domingo Gutiérrez).

“El tilco es bueno para los calores súbitos, se toma la corteza en té, un puñadito para una taza” (Uberlinda González).

“El chilco y la limpia plata sirven para los dolores de riñones” (María Garrido).



Fotografías

1, 4. Flores – 2. Frutos – 3. Corteza y hojas – 5. Hojas y flores

Cilantro de campo



Cilantro del monte

Especie: *Sanicula graveolens*

Familia: Apiáceas

Descripción y hábitat:

Es una hierba perenne muy aromática que crece en zonas soleadas, generalmente debajo de los bosques de robles abiertos entre 1100 y 2000 msnm. De su rizoma emergen múltiples tallos florales ramificados y erectos que pueden llegar a medir 50 cm. En la base de estos tallos salen hojas compuestas con largos peciolos envainadores. Las pequeñas flores amarillas forman umbelas compuestas. Los frutos son aquenios globosos que presentan espinas curvas.

Usos y propiedades:

Es un buen condimento para las ensaladas y sopas. Su olor recuerda el aroma del cilantro cultivado (*Coriandrum sativum*) que se utiliza mucho en la cocina chilena. Se usan las hojas frescas en primavera y se puede conservar seco para el resto del año.

En medicina los frutos sirven para estimular la actividad gástrica, por sus propiedades carminativas, estomacales y sudoríficas. También se ha usado para tratar casos de histerismos y cefalalgias.

“Se come igual que este otro cilantro [*Coriandrum sativum*], pero es más fuerte” (Carmen Muñoz).

“El cilantro de campo es rico en ensalada con digüeños” (Domingo Gutiérrez).

“El cilantro de cordillera es para dar sabor a la comida. Sale en primavera en la cordillera debajo de los robles” (Miguel Almuna).



1



2



3



4

Fotografías

1, 4. Planta entera – 2. Hoja – 3. Flores



Clonqui

Concli, Cepacaballo, Abrochillo

Especie: *Xanthium spinosum*

Familia: Asteráceas

Descripción y hábitat:

Es una hierba anual espinosa que suele alcanzar 20 a 80 cm de altura. Crece a pleno sol en suelos modificados (baldíos, potreros, borde de caminos, cultivos, etc.) entre 500 y 1500 msnm. Sus hojas son alternas, lanceoladas, enteras o con un lóbulo a cada lado, tomentosas en el envés, con 1-2 espinas amarillentas en su base. Las flores forman capítulos axilares unisexuales. Los capítulos femeninos se transforman en pelotitas espinosas que contienen 2 frutos llamados cipselas.

Usos y propiedades:

En medicina tradicional se usa principalmente para tratar dolores de estómago, infecciones urinarias y enfermedades del hígado, pero también para crear repugnancia al alcohol, como remedio emoliente, depurativo, colagogo, refrescante, febrífugo y diurético. Se usa la raíz machacada, las hojas o las ramas tiernas en infusión, en pequeñas cantidades (1 raíz por taza). También se ha usado el extracto acuoso de la raíz para lavar heridas.

! Esta planta contiene saponina y agentes tóxicos que a altas dosis pueden causar daños renales y hepáticos. Se recomienda evitar de consumir las semillas y no administrar la planta a niños.

“La raíz machacada se toma con agüita caliente para la gastritis” (Miguel Almuna).



1



2



3



4

Fotografías
1, 2. Semillas, hojas y espinas – 3. Planta entera

Cogüilera



Cógüil, Voqui-cógüil, Coile

Especie: *Lardizabala biternata*

Familia: Lardizabaláceas

Descripción y hábitat:

Es una enredadera perenne dioica, de tallo voluble y robusto, que trepa en altos árboles llegando hasta 6 m de altura. Se encuentra en bosques o quebradas entre 400 y 1000 msnm. Presenta tallos ramificados leñosos, mientras que los nuevos tallos son delgados con zarcillos para trepar. Sus hojas coriáceas y lustrosas están compuestas de 2 o 3 folíolos, con el central más grande, obovado, y los laterales asimétricos. Durante el verano aparecen graciosas flores de un color violáceo oscuro. Las flores masculinas forman racimos axilares, mientras que las flores femeninas son campanitas solitarias. El fruto es una baya grande de color verde-amarillento que madura en otoño.

Usos y propiedades:

El fruto, denominado “cógüil” o “coile”, es comestible y muy apreciado, de un agradable sabor dulce. Sus tallos firmes han sido usados por artesanos para hacer amarras o trabajos de cestería. Por otro lado, esta hermosa planta trepadora presenta un buen valor ornamental para jardines.

“La cogüilera da frutos muy ricos, amarillos, los coiles. Maduran en febrero” (Alejandro González).

“El coile es parecido al copihue, es una enredadera que sale bien bonita que da varios cositos que son amarillitos igual a los del copihue, pero la piel es más suave. Y depende de la planta en la que se críe cómo es de fuerte, por ejemplo si se cría en un quillay es fuerte y si se cría en el lleuque o en el maqui es suave. Da coquitos, usted los machuca y bota el cuesco” (José Benavides).



1



Fotografías

1. Tronco – 2, 6. Hojas – 3. Fruto – 4, 5. Flores masculinas



Copihue

Copihuera, Voqui-copihue, Copiu

Especie: *Lapageria rosea*

Familia: Filesiáceas

Descripción y hábitat:

Es una enredadera perenne, de tallo delgado, resistente y voluble, que puede alcanzar hasta 6 m de altura. Crece en bosques densos y húmedos hasta los 1000 msnm. Sus hojas coriáceas son simples, de forma lanceolado-aovada, con nervaduras paralelas. Sus flores aparecen en verano y otoño, con 6 tépalos dispuestos en 2 hileras, formando largas campanas solitarias de color rosado a rojo, y más escasamente blanco. El fruto es una baya ovoide alargada verde y luego amarilla cuando madura en otoño.

Usos y propiedades:

El copihue es la flor nacional de Chile, y para los araucanos el símbolo de la alegría, de la amistad y de la gratitud. Su belleza le confiere un gran valor ornamental y se han creado variedades híbridas muy lindas para jardines. El fruto, denominado “pepino” o “chanchito”, es comestible y su pulpa tiene un agradable sabor dulce.

En medicina se usa la raíz en infusión para tratar la gota y reumatismos, y la flor en infusión para la tos y el resfrío.

*“La flor de copihue es buena contra el resfrío, se echa una flor con limón, tilo [*Tilia spp.*], miel y unos frutos de rosa mosqueta en una taza de agua caliente”* (Luis Meriño).





Fotografías
1, 4. Flores – 2. Fruto – 3. Hojas

Corantilla



Corontilla, Corantillo, Cadislaio

Especie: *Nassauvia revoluta*

Familia: Asteráceas

Descripción y hábitat:

Es un subarbusto perenne vigoroso que crece en las partes altas de la cordillera entremedio de las piedras, entre 1500 y 2600 msnm. Presenta una base leñosa de la cual salen numerosos tallos de hasta 20 cm de largo, densamente cubiertos por pequeñas hojas alternas imbricadas. Estas son dentadas, con el ápice vuelto hacia el envés, y las nervaduras paralelas sobresalientes en la cara superior. Las flores forman espigas globosas terminales muy densas de color blanco-rosado. El fruto es un aquenio.

Usos y propiedades:

Es una planta medicinal que sirve para tratar dolores de estómago y diarreas. Se usa la planta entera en decocción.

“El corantillo sale en la alta cordillera en el verano, se usa para infecciones del estómago. Se toma con agua caliente, unos dos ganchos en la tetera” (Miguel Almuna).

“La corantilla es buena para el estómago”
(Donatila Guzmán).

“Mi mamá echaba a hervir la corontilla, tilco, culle Colorado, y se tomaba para limpiar todo después de tener gua-güita. La corontilla son unas cositas así como corontitas, pero blanditas, yo lo vi siempre seco. Se tomaba casi los 40 días, y de repente agüita de canchalagua, pero simplecita, con un ganchito para que no quede tan amargo”
(Isabel Almuna).

“La corontilla también sirve para el resfrío, es muy rebuena esta, hay en las Águilas al cruzar por el volcán sale harto, en febrero sale, en altura” (Leonidas Quiñones).



1



Fotografías

1. Tallo con flores – 2, 3. Flores – 4, 5. Planta entera

Culén



Cule

Especie: *Otholobium glandulosa* (= *Psoralea glandulosa*)

Familia: Fabáceas

Descripción y hábitat:

Es un arbusto o arbolito caduco que mide de 2 a 5 m de altura. Se encuentra en zonas húmedas a orilla de cursos de agua, a pleno sol, hasta los 1000 msnm. Su tronco delgado, ramificado y semileñoso tiene una corteza estriada de color café oscuro. Sus hojas aromáticas presentan largos peciolo, son compuestas de 3 folíolos lanceolados de color verde cubiertos de puntos y glándulas. Sus flores forman racimos alargados de color lila pálido con blanco durante la primavera. El fruto es una legumbre que madura en verano.

Usos y propiedades:

Las aromáticas hojas del culén se consumen como té y sirven en la elaboración de dos bebidas típicas, el “ponche de culén” y el “aloja de culén”. Antiguamente, cuando el sol era insoportable, la gente se colocaba hojas frescas dentro del sombrero para refrescarse.

El culén es una planta medicinal reconocida y usada desde el tiempo precolonial. Contiene aceites esenciales, taninos, gomas y resinas, los cuales le confieren múltiples propiedades, entre ellas febrífugas, vulnerarias, emolientes, antidiabéticas, eméticas, vermífugas, digestivas, antibacterianas y refrescantes. La infusión de hojas (1 cucharada de hojas secas por litro de agua caliente, tomar 3 veces al día) sirve para tratar la diarrea, indigestión, gases, empacho, inapetencia, parásitos intestinales, diabetes y dolor de cabeza. La decocción de hojas (2 cucharadas de hojas para medio litro de agua) sirve para curar heridas y para tratar hemorroides haciendo baños de asiento. Para las heridas se puede usar también el jugo de las hojas, hojas y flores trituradas o polvo de hojas secas en aplicación local. Las cenizas de la planta en infusión sirven como purgantes y para tratar úlceras. La raíz se usa principalmente como emético.



- ! Puede causar fotosensibilidad en dosis alta y el contacto con la planta
- puede causar alergias cutáneas.

“El culén sirve cuando usted tiene una indigestión así algo que le caiga mal o le da una diarrea, usted toma un palo de culén y lo raspa. Es muy bueno este para la indigestión, lo que sea que le caiga mal al estómago. Se ocupa el palo raspado, un puño para un jarro de agua hirviendo [250 ml], se echa agua hervida a la planta. Con hoja de naranjo parece que la hoja del culén sirve para la diabetes” (Delia Garrido).

“El culén es bueno para el empacho, la cascarita. Se le echa un poco de sal, se saca la pelusa del palo que tiene un sabor amargo y se echa al jarro un palito, un trocito de 20 cm cortado en pedacitos para un cuarto de litro de agua hirviendo. A veces le saco la corteza pero es más trabajo” (Donatila Guzmán).

“La leche de culén es buena para la sangre acalorada, y para el estómago. La hoja de culén la tomamos para el empacho. Yo me refregaba con el culén y nunca me dio alergia” (Eufemia Olave).

“El culén tiene como hartas vitaminas, sirve para aumentar las defensas, es antidepresivo y sirve para el empacho. Antes las viejitas hacían leche de culén. Se corta una ramita nueva cuando brota en octubre-noviembre, esta se revuelve en agua, y el agua toma color a leche, queda blanquita. Es harta buena para el empacho, el malestar, la depresión” (Leonidas Quiñones).

“El culén es bueno para el estómago, para los niños chicos, cuando tienen cosas al estómago, cuando tienen lombricitas, con el paico es muy bueno” (Nolfa Almuna).

“El culén sirve para bajar la fiebre” (Irma Sandoval).



Fotografías

1. Hojas – 2. Racimo de frutos – 3, 4. Flores

Culle colorado



Culle, Vinagrillo

Especie: *Oxalis rosea*

Familia: Oxalidáceas

Descripción y hábitat:

Es una hierba anual de hasta 40 cm de altura que crece a semisombra a no más de 1000 msnm. Sus tallos son jugosos y sus hojas trifoliadas presentan foliolos con forma de corazón. En primavera sus flores rosadas o violetas forman racimos de hasta 5 flores elevadas por largos pedicelos. Su fruto es una pequeña cápsula con muchas semillas.

Usos y propiedades:

Las hojas de esta especie y de otras especies de *Oxalis* spp. se pueden consumir como verduras, en ensaladas o como sustituto del limón por su sabor ácido. También se prepara una bebida dulce y refrescante con las hojas, azúcar y agua.

Es una planta medicinal que se consume fresca en infusión o tostada, prensada y luego secada bajo la forma de pequeñas tortillas o “pan de culle”. Se usa como emenagogo, abortivo, analgésico, antiácido, para bajar la fiebre, calmar el dolor de muelas, purificar la sangre y regular la presión. Los indígenas la usaban como anticonceptivo. Contiene fitocompuestos interesantes, entre los cuales se demarcan el ácido oxálico y el ácido ascórbico.

Algunas personas usan otras especies del mismo género: *Oxalis squamata* que se encuentra en zonas rocosas de la alta cordillera, y *Oxalis valdiviensis* denominado “culle amarillo” por el color de sus flores.

! Contraindicado para mujeres embarazadas y personas con problemas renales (cálculos).

“Para hacer la torta de culle se tuestan en una sartén los palos del culle primero, luego se ponen las flores, un poquito, que suelten un poquito de jugo. Después se ponen en una tablita y se forman las torteras, se ponen al sol, que se seque un lado y cuando ese ya está seco se dan vuelta. Así se guardan para el invierno” (Carmen Muñoz).



“La torta de culle colorado es buena para resfriados o fiebres fuertes. Mi mamá hacía culle con cachanlagua juntos para fiebres fuertes, tos fuerte. El llague [*Solanum nigrum*] refregado con culle amarillo [*Oxalis valdiviensis*] le corta un resfriado si se toma desde el principio, el mismo día cuando empieza. Se refriega un puñado de hojas de llague con una mata de culle en agua fría. Los animales se comen el culle colorado en los potreros, ya no hay por acá, pero crece el amarillo en las huertas” (Delia Garrido).

“Contra los pasmos o aires en la cara hay que lavarse la cara con agua de culle” (Leonidas Quiñones).

“Se hace una bebida con un pedazo de torta de culle en agua caliente, nosotros lo tomábamos más como bebida. Para el dolor de muela uno puede echarse un pedazo en la boca. Cuando chica me decían “ya chiquilla te vas a poner un poco de culle y se te va a pasar el dolor”” (María Garrido).

“Con el culle colorado hacía torta para el dolor de muela. Es muy bueno para el resfriado también, se echa un pedazo de 1x1 cm en una taza de agua caliente. También se puede hacer con el culle la perdiz que es el culle amarillo. Antes salía mucho porque se quemaban los restos de las cosechas de trigo en las faldas de los cerros” (Uberlinda González).

“El culle colorado, es el bueno. El amarillo igual lo usaban para la fiebre, pero es mejor el colorado, es especial para la fiebre. Para el dolor de cabeza, usted le echa al mate. Si le duelen las muelas, usted calienta un pedacito y se lo pone calentito, si tiene infección le bota pa’ fuera al tiro la infección” (Aida Sandoval).

“El culle colorado con corontilla y chilco sirve para limpiar el organismo después del parto” (Isabel Almuna).

“El culle colorado con chilco y cachanlagua en agüita caliente sirve cuando la sangre de la menstruación es demasiado abundante, para el dolor de menstruación o cuando la regla es irregular” (Rosa Almuna).



Torta
de culle



Fotografías

1. *Oxalis squamata* – 2. *O. rosea* – 3. *O. valdiviensis*



Helechito de rocas

Especie: *Cheilanthes glauca*

Familia: Adiantáceas

Descripción y hábitat:

Es un helecho perenne de rizoma rastrero y escamoso, con peciolos viejos persistentes y hojas de 6 a 30 cm de largo. Crece en la cordillera en zonas rocosas entre los 600 y 2000 msnm. Los peciolos son de color rojo brillante, acanalados. Las láminas son coriáceas, de forma deltoide-pentagonal y tripinnadas. Los últimos segmentos presentan unos pocos pelos en la cara inferior.

Usos y propiedades:

La doradilla es usada en medicina popular para el tratamiento tópico de heridas y contusiones. Su acción antioxidante ha sido demostrada científicamente y se explica por su alto contenido en flavonoides. En uso interno, se usa por sus propiedades antiinflamatorias, abortivas, diuréticas, protectoras hepáticas y antidiabéticas.

- ! Contraindicado en embarazadas por sus propiedades abortivas.

“La doradilla se tomaba con agua hervida para botar la placenta después del parto, 10 ramitas para un litro de agua” (Sergio Navarrete).

“La doradilla es buena para los fríos vaginales, en infusión” (Nolfa Almuna).

“La doradilla sirve para el dolor de guata” (Eliana Sandoval).

“Para el dolor de la regla se usaba la doradilla. Sale en las barrancas en los ríos por allí. Se le echa agua hirviendo en una taza con unas 3-4 hojas y se toma tibio, 3 veces al día” (Delia Garrido).

*“Cuando nació mi segundo hijo quedé muy mal, y mi madre que era partera me preparó un remedio con el helecho palito negro [*Adiantum chilense*] y la doradilla para botar toda la sangre y lo que quedaba adentro, en dos días ya estaba bien”* (Isabel Quiñones).



“La doradilla es buena para la sangre, se ocupa contra el dolor de la menstruación. Las argentinas encargaban esta planta, se hacía trueque. Hay un dicho que dice “vieja enferma, doradilla con ella”” (Maria Garrido).

“La doradilla es abortiva, se toma hervida en agua, con esto botaban la guagua las mujeres de la cordillera. También se le da a los animales para que boten la placenta” (Miguel Almuna).

“Es buena para la sangre, cuando no llega la regla o que no corre normalmente, o para hacer que corriera la placenta después del parto. Se toma con yerba mate pero colada, en infusión. Antes cuando vivía en Pichirrincón todo el mundo me venía a buscar cuando había algún enfermo” (Felicinda Rodríguez).



Fotografías

1, 2, 3, 4. *Cheilanthes glauca* – 5, 6. *Adiantum chilense*

Frutilla silvestre



Quellén

Especie: *Potentilla chilensis* (= *Fragaria chilensis*)

Familia: Rosáceas

Descripción y hábitat:

Es una hierba perenne, rastrera, con largos estolones sedosos que le permiten colonizar amplios terrenos debajo de los bosques, entre 800 y 2000 msnm. Las frutillas que se cultivan hoy en día son el resultado del cruce entre esta frutilla y otra especie originaria de América del Norte. Sus hojas de color verde brillante presentan tres folíolos dentados y peciolo largos que se agrupan en falsas rosetas. Las flores presentan 5 pétalos blancos con numerosos estambres amarillos en su centro. El fruto está formado por un receptáculo carnoso de forma ovoide que se pone rosado o rojo al madurar y en el cual están incrustadas muchas pepitas que son los aquenios. Es más chico pero más sabroso que la mayoría de las frutillas cultivadas.

Usos y propiedades:

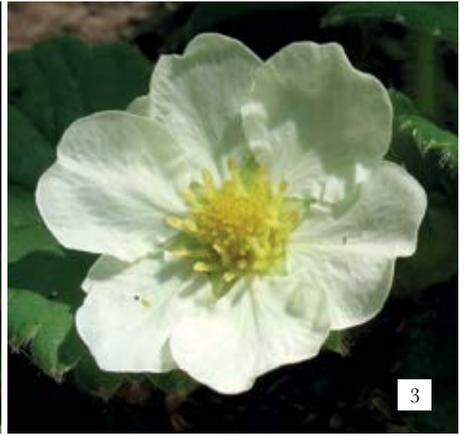
La frutilla silvestre produce frutos dulces y perfumados que se cosechan durante el verano (diciembre y enero). Estos se han utilizado para hacer dulces, bebidas, jarabes, chichas, para comerse frescos o deshidratados durante el invierno. Los mapuches también consumían las hojas tiernas en ensaladas.

Medicinalmente se usa la infusión de la planta entera para tratar indigestiones, hemorragias y diarreas. Presenta propiedades emolientes, antiinflamatorias y astringentes. La decocción de raíces y hojas se ha recomendado a las mujeres para limpiar las vías genitales después del parto.

“Antiguamente cuando uno iba al baño y no hacía nada le daban agüita caliente a la cual echaban frutillas deshidratadas” (Miguel Almuna).



1



Fotografías

1, 4. Hojas - 2. Fruto - 3. Flor

Hierba del barraco



Ñipa

Especie: *Escallonia illinita*

Familia: Escaloniáceas

Descripción y hábitat:

Es un arbusto perenne fragante y ramoso de hasta 3 m de altura. Crece en quebradas, en suelos húmedos a pleno sol, a altitudes menores a 1600 msnm. Sus hojas son pegajosas, aovadas con bordes dentados, de 3 a 6 cm de longitud, cubiertas de puntos blancos (glándulas) en ambas caras. Sus flores blancas y tubulares forman racimos terminales que aparecen a fines de primavera. Las hojas y flores desprenden un olor fuerte y repugnante, lo que explica el nombre “hierba del barraco”. El fruto es una cápsula ovalada que contiene muchas pequeñas semillas.

Usos y propiedades:

La infusión o el jugo de las hojas y ramas nuevas se usan medicinalmente para tratar dolores de estómago, afecciones de los riñones, del hígado y reumatismos. La decocción de ramas o palos (20-30 g por litro) sirve igualmente contra las afecciones del hígado y de los riñones. Por otro lado se ha usado para hacer fumigaciones o sahumeros desinfectantes en las casas.

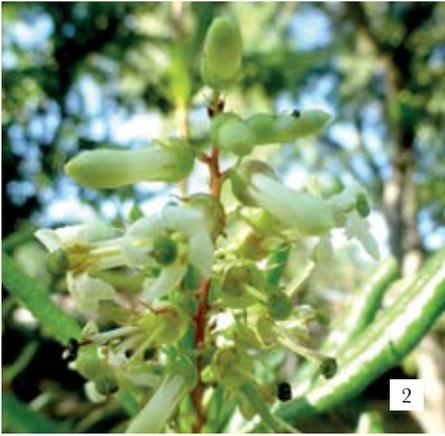
“La hierba del barraco sirve para la digestión, para el colon”
(Eliana Sandoval).

“La hierba del barraco es buena para el dolor del estómago. Tiene olor a barraco y sale en la arena cerca de los ríos”
(Eufemia Olave).

“La hierba del barraco es muy buena para el estómago, para muchas enfermedades, es un arbolito con las hojas no muy tupidas, se ocupa la hoja y el palo” (Leonidas Quiñones).

“La hierba del barraco es buena para el estómago, cuando a uno le cae mal la comida, y para la vesícula. Se ocupa la hoja y el palito hervida unos cinco minutos. Cuando le cae algo pesado, igual que el paico” (María Garrido).





2



3



4



5



6

Fotografías

1. Planta entera – 2, 3. Flores – 4, 5. Hojas – 6. Rama



Hierba del guanaco

Maihuén, Chupasangre

Especie: *Maihuenia poeppigii*

Familia: Cactáceas

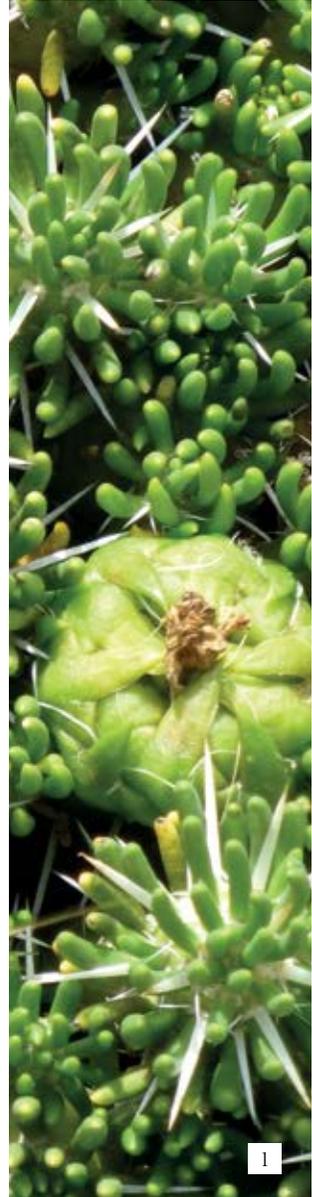
Descripción y hábitat:

Es un subarbusto suculento, espinoso, que forma cojines bajos y apretados que alcanzan varios metros de diámetro. Crece en suelos arenosos de origen volcánico, a pleno sol, entre los 1000 y 1300 msnm. Presenta tallos cilíndricos y espinosos de 2 a 8 cm de largo, pequeñas hojas crasas de color verde, aréolas de 3 espinas blancas con la central más larga y firme que las laterales. Sus flores son de color café amarillento y sus frutos de forma ovoide, color amarillo, con semillas negras brillantes.

Usos y propiedades:

El fruto es comestible, carnoso y jugoso. Se cosecha a fines de verano. Según algunos entrevistados este cactus también es medicinal.

“La raíz sirve contra el cáncer, con agua caliente no hervida. Sale en rocas, zonas secas de la cordillera”
(Miguel Almuna).





Fotografías

1. Fruto no maduro – 2. Frutos – 3. Planta entera– 4. Hojas y espinas – 5. Flor



Horizonte

Añaguaya, Caulia

Especie: *Tetraglochin alata*

Familia: Rosáceas

Descripción y hábitat:

Es un arbusto leñoso, ramoso y espinoso de hasta 50 cm de altura. Crece a pleno sol, comúnmente en terrenos alterados o sobrepastoreados, hasta 2000 msnm. Sus pequeñas hojas, compuestas de 3-5 folíolos lineares, cubren densamente las ramas. El raquis de las hojas forma una espina de 1-2 cm de largo. Las flores son muy pequeñas y tienen los estambres rojizos. Los frutos son cápsulas de color rojo intenso, provistas de 4 alas membranosas.

Usos y propiedades:

Es una planta medicinal que se emplea en infusión o decocción de las ramas por sus propiedades diuréticas.

“Sirve para el dolor de riñones. Sale en el vaho hondo a mano derecha” (Irma Sandoval).



1



2



3



4



5

Fotografías
1, 5. Tallos y hojas – 2, 4. Fruto – 3. Planta entera

Huayo



Bollén, Guayo, Huayo

Especie: *Kageneckia oblonga*

Familia: Rosáceas

Descripción y hábitat:

Es un árbol o arbusto dioico siempreverde que comúnmente mide alrededor de 4 m de altura, aunque se han encontrado ejemplares alcanzando los 15 m. Crece a pleno sol en laderas secas, asociado a otras especies características del bosque esclerófilo, hasta los 1500 msnm en nuestras latitudes. Presenta una corteza cenicienta, ramas tortuosas y hojas coriáceas, ovaladas, de borde aserrado, midiendo hasta 5 cm de largo. Sus flores blancas aparecen entre agosto y noviembre; luego en verano las flores femeninas forman frutos en forma de estrella (plurifolículos) que, cuando se abren, dejan salir numerosas semillas aladas. Estos son muy parecidos al fruto del quillay (*Quillaja saponaria*).

Usos y propiedades:

Su madera se ha usado en la construcción de cercos, para fabricar herramientas agrícolas, para hacer leña y carbón.

Medicinalmente se utiliza la infusión de las hojas en pequeñas dosis para bajar la fiebre, regular la diabetes, así como para tratar problemas hepáticos y de riñones. También se ha usado como purgante por sus propiedades vomitivas y laxantes, y en uso externo para evitar la caída de cabello.

! Esta planta contiene principios activos
• tóxicos, entre los cuales el ácido cianhídrico presente en las hojas y semillas. Por lo tanto, su consumo en altas dosis puede producir envenenamiento tanto para los humanos como los animales.

“El huayo es un árbol parecido al litre que sirve contra la diabetes, se toma la hojita en agua caliente, es amargo”
(Miguel Almuna).

“El huayo es un árbol grande, regula la sangre, baja la presión. Es parecido al litre pero tiene la hoja con dientes.



Se echa 1-2 hojas en una taza de agua caliente” (Sergio Navarrete).

“El huayo es bueno para la diabetes, baja la azúcar, la gente me encarga. Se echan unas 2-3 hojas por taza y se toma una infusión en la mañana y una en la tarde, no más” (Alejandro González).



Fotografías

1. Tronco – 2, 3. Hojas – 4. Fruto – 5. Flor – 6. Corteza



Especie: *Corynabutilon viride*

Familia: Malváceas

Descripción y hábitat:

Es un arbusto siempreverde, de ramas erectas, midiendo hasta 2 m de altura. Crece en claros de bosques de roble (*Nothofagus obliqua*) o en quebradas en suelos húmedos, entre 1000 y 1800 msnm. Las hojas y los tallos presentan un color grisáceo debido a los pequeños pelos que los cubren. Las hojas son grandes y pecioladas, de nervadura palmeada con pequeños lóbulos dentados, parecidas a hojas de parra. En primavera presenta grandes flores con 5 pétalos de color púrpura. El fruto es una cápsula que contiene numerosas pequeñas semillas de color café oscuro.

Usos y propiedades:

Es una planta medicinal principalmente usada para bajar la fiebre y tratar dolores de estómago. También presenta propiedades emolientes, antirreumáticas, emenagogas, se ha empleado para facilitar los partos (provocar las contracciones) y cortar hemorragias internas. Se usa el tallo de la planta entero o raspado (1 palito de 10 cm para 1 taza), en infusión o simplemente remojado varias horas en agua fría. La savia viscosa de la planta da un aspecto jaleoso al agua que uno consume. Las hojas se aplican en cataplasma directamente sobre la piel por sus propiedades emolientes.

! Contraindicado en embarazadas por sus propiedades abortivas.

“La huella es escasa, es de cordillera. La toman para los resfriados, la fiebre fuerte cuando uno tiene tos, dolores de decaimiento. Se echa un palo en un frasco con agua fría y se deja reposando un día, después se toma una agüita ligosa” (Delia Garrido).

“La huella cura siete enfermedades, es un arbusto de hoja parecida a la zarzaparrilla pero más grande. Es buena para la espalda, los riñones, la columna. Para la fiebre también es buena. Se quiebra un palito, tres trozos de 10 cm para un



litro de agua, y se echa con agua caliente en un jarro. Se deja un día o una noche remojando, produce una jalea suavcecita, y luego se toma frío” (Miguel Almuna).

“La huella es ligosa, al quebrarla la corteza sale sola. Hace correr los machucones. Se echa a la tetera con otras plantas para hacer un tónico, o se deja hervir un minuto y se toma con limón y miel para la fiebre” (Luis Meriño).

“La huella es buena para el resfriado, pero si uno toma sano se resfría” (Uberlinda González).



Fotografías

1. Hoja - 2, 3. Flor - 4. Fruto - 5. Tallo - 6. Tallo seco para consumo



Calle-calle, Trique

Especie: *Libertia chilensis*

Familia: Iridáceas

Descripción y hábitat:

Es una hierba perenne, cuya largas y delgadas hojas salen erectas desde el suelo y pueden alcanzar hasta 50 cm de largo. Se encuentra en suelos húmedos pero bien drenados, a orilla de cursos de agua, a la sombra o de arbustos o árboles. Su raíz es un rizoma de color amarillo, del cual salen un conjunto de hojas con largos tallos florales de hasta 1 m de altura. Cada tallo floral presenta numerosas flores dispuestas en espigas densas, de color blanco y purpúreo. Cada mata puede producir varios tallos florales durante la primavera. El fruto es una cápsula.

Usos y propiedades:

La infusión del rizoma machacado se emplea como remedio digestivo, purgante, laxativo, diurético, emenagogo y abortivo. Se usa un trocito de raíz de 10 cm para una taza. Esta planta fue consumida por las indígenas como anticonceptivo, tomada diariamente hasta que la mujer decidiera ser madre.

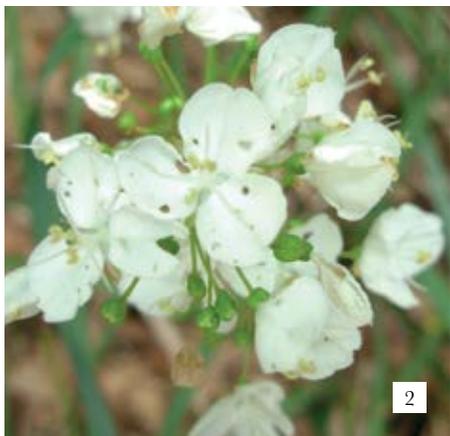
- ! Contraindicado en embarazadas
- por sus propiedades abortivas.

“El huilmo es bueno para ayudar a las mujeres a tener leche” (Donatila Guzmán).

“El huilmo sirve como purgante cuando uno tiene dolor de estómago, cuidado porque es muy fuerte. Cuando uno tiene el estómago sucio, cuando le duele, al tomar huilmo le da diarrea y uno bota todo. Se parece un poco a la chéptica [*Agrostis spp.*]. Se machaca la raíz y se le echa agua caliente, una raíz para una taza. Mi suegra tomaba siempre de esta cuestión, iba a buscar cerca del puente, decía que tenía el estómago sucio y tomaba huilmo, nunca se enfermó y se murió de más de 100 años. Tuvo más de 20 hijos y perdió como cinco” (Isabel Quiñones).



“El huilmo tiene una larga raíz amarilla. Cuando no le da el cuerpo a uno, se le saca todo lo malo, mi mamá tomaba cuando sentía asco en el estómago. Es abortiva también, dicen que las viejas se lo daban a escondidas a sus hijas para que no tengan guagua” (Leonidas Quiñones).



Fotografías

1, 3, 6. Planta entera – 2. Flores – 4. Rizomas – 5. Yemas florales

Huingán



Boroco

Especie: *Schinus polygama*

Familia: Anacardiáceas

Descripción y hábitat:

Es un arbolito o arbusto perenne del matorral esclerófilo, ramificado, espinoso y dioico, de hasta 3 m de altura. Crece en laderas o planicies soleadas, en suelos secos, hasta los 1200 m de altura. Su tronco tortuoso es de color ceniciento, y las ramas se transforman en espinas en sus extremidades. Sus pequeñas hojas subcoriáceas presentan formas variables, comúnmente oblongas a lanceoladas. Durante la primavera, sus pequeñas flores de color blanco cremoso forman racimos axilares. Su fruto es una drupa redonda de color violáceo oscuro que madura en verano.

Usos y propiedades:

Los frutos dulces, parecidos a granos de pimienta cuando secos, se pueden ocupar en la cocina para aromatizar platos. También se han usado para hacer chicha y aguardiente.

Tiñe la lana de color plomo a negro. Algunos arrieros lo ocupan para hacer cercos ramosos y espinosos para los animales.

El huingán contiene un aceite esencial que presenta interesantes propiedades medicinales: antibacteriana, antiinflamatoria, febrífuga y analgésica. El látex del tronco es digestivo y purgante en mayores cantidades. También sirve para aliviar la picazón, tratar irritaciones de la piel, tensiones de músculos y tendones, así como para curar las cataratas de los ojos. La decocción de corteza es balsámica y vulneraria, se emplea para lavar heridas, aliviar dolores artríticos y reumatismos. También se puede emplear una infusión de hojas para desinfectar una herida.

“El huingán es muy bueno para el colon irritado. Se toma una rama con agua hervida. Una vez tuve un dolor tan grande que me dolían las piernas del dolor de colon, y me recetaron huingán con orocoi y con peumo” (Delia Garrido).

“El huingán es muy bueno cuando se le da aire, cuando los



1

ojos pican parecido a una alergia. El palo de huingán se pone al fuego y se le sale una lechecita que se aplica alrededor del ojo” (Leonidas Quiñones).

“La raíz del huingán y su flor son buenos contra el cáncer. Se toma con agüita caliente” (Miguel Almuna).

“El huingán tiñe negro pero da un olor muy malo, se ocupan las ramas con las hojas. Se usa el mismo volumen de planta que de lana y hay que hervir 4 horas y dejar una noche remojando” (Uberlinda González).

“El huingán sirve para el empacho. Se usa la raíz o la corteza. La raíz se machuca, y se toma con sal y agua hirviendo” (Aida Sandoval).

“La hoja del huingán se usa para la diarrea, para el estómago, y la corteza para el cáncer” (Eliana Sandoval).



Fotografías

1. Árbol entero – 2, 4. Hojas – 3. Frutos – 5. Flores

Laurel



Triwe

Especie: *Laurelia sempervirens*

Familia: Monimiáceas

Descripción y hábitat:

Es un árbol siempreverde muy aromático que puede llegar a medir hasta 40 m de altura. Crece hasta los 1500 msnm en suelos profundos y húmedos, especialmente en las quebradas, asociado a otras especies características del bosque sureño caducifolio. Sus ramas son gruesas y ascendentes. Su corteza de color gris ceniciento es aromática, igual que sus hojas coriáceas, lanceoladas con borde dentado. Las inflorescencias forman racimos con múltiples pequeñas flores de color verde. El fruto es un aquenio que madura al final del verano, liberando semillas fácilmente dispersadas por el viento.

Usos y propiedades:

Las hojas de laurel, de rico aroma, se pueden usar para aromatizar sopas. La madera es apreciada por su aroma, su resistencia al ataque de microorganismos y sus vetas claras de colores irregulares. Se usa en construcción para revestimientos interiores y en mueblería.

La corteza y las hojas de laurel contienen grandes cantidades de aceite esencial rico en safrol, lo que explica las notables propiedades insecticidas, fungicidas y acaricidas de esta planta.

El laurel es una especie considerada sagrada entre los Mapuches, usada tradicionalmente por sus propiedades medicinales. La infusión de las hojas (1-2 hojas por taza) presenta propiedades analgésicas; se usa para tratar dolores de menstruación, de cabeza, de estómago y de músculos. La infusión utilizada en baños de inmersión se recomienda para aliviar dolores reumáticos o de artritis, tortícolis, mejorar la circulación sanguínea, tratar casos de constipación y afecciones en las vías urinarias. El polvo de las hojas preparado en pomada sirve para calmar las afecciones herpéticas y otras enfermedades cutáneas.



1

“El laurel sirve para no hincharse, cuando comíamos porotos tomábamos agüita de laurel para no hincharnos, 1-2 hojas por taza no más” (Alfonso López).

“El laurel da sabor a las cazuelas” (José Benavides).

“La madera del laurel sirve para hacer palanganas” (Eliana Sandoval).



Fotografías

1. Árbol entero – 2. Hojas – 3. Semillas – 4. Frutos – 5. Flores – 6. Corteza

Limpiaplata



Cola de caballo, Canutillo,
Hierba del platero

Especie: *Equisetum bogotense*

Familia: Equisetáceas

Descripción y hábitat:

Es una hierba perenne perteneciente a un grupo de plantas vasculares primitivas (*Equisetum spp.*) ya presentes en la Tierra en épocas geológicas lejanas. Crece a orillas de cursos de agua o en terrenos muy húmedos, hasta los 2000 msnm. Su raíz es un rizoma ramificado del cual nacen tallos acanalados, huecos, delgados, de 10 a 60 cm de largo, erectos y articulados. Estos son ásperos por estar cubiertos de sílice y presentan nudos bien marcados cada cierto trecho, con pequeñas escamas soldadas entre sí. Se reproduce por rizomas y por esporas de la misma manera que un helecho. El tallo central es estéril, mientras que sus ramificaciones forman cabezuelas con esporas.

Usos y propiedades:

Como lo indica su nombre, la limpiaplata sirve para pulir metales. Por otro lado, el alto contenido en sílice presente en las plantas del género *Equisetum* las vuelve interesantes para preparar abonos orgánicos para el suelo.

La limpiaplata es una planta ampliamente comercializada en Chile (fresca o seca) por sus numerosas propiedades medicinales. La infusión (1 cucharada de vegetal para 1 litro de agua caliente, tomar 3 tazas al día) se usa para tratar infecciones de las vías urinarias (cistitis, cálculos vesicales y renales, uretritis); hemorragias externas o internas (reglas abundantes, sangrado intestinal, rectal o vaginal); afecciones respiratorias (bronquitis, asma, tos); reumatismos y gota; malestares estomacales, hepáticos y diarreas. La decocción (2 cucharadas de planta en medio litro de agua, hervir 3 minutos, tomar 2 tazas por día durante 1-2 meses) se usa en tratamiento remineralizante en caso de enfermedades del colágeno y de los huesos (osteoporosis, artritis). También se puede usar la infusión o decocción en forma externa para curar heridas, úlceras o hemorroides, en lavados o baños de asiento.



- ! Administrar con cuidado a personas con insuficiencia cardiaca o renal.

“La limpiaplata sirve para aliviar el dolor de espalda, pasar el sueño y dar hambre; también sirve contra la anemia. Se ocupa un puñado de planta para un cuarto de litro de agua, se refriega con agua fría o si uno quiere poder conservar el remedio se le echa agua hervida a la planta” (Donatila Guzmán).

“Las gitanas que venían a San Fabián hace unos 40 años la llamaban cola de yegua, decían “toma limpia plata, es muy buena para la sangre, igual que la sanguinaria (Polygonum sanguinaria)” (Leonidas Quiñones).

“La limpiaplata sirve para afinar la sangre y para bajar la fiebre. Se toma refregada, o se cosecha en menguante y se seca para el invierno para tomar con agua caliente” (Sergio Navarrete).

“La limpiaplata limpia los riñones, para todo es bueno, tomo agüita todo el día. Se necesita un buen ramo para 4 litros de agua, se hierve 5 minutos y se guarda en una botella para tomarlo en el día” (Uberlinda González).

“La limpiaplata sirve cuando uno no hace mucho pipí, para los riñones es super buena. A la orilla de los ríos sale mucha. Es buena para la fiebre también. Se refriega en agua fría, el agua queda verdecita” (José Benavides).

“La infusión de limpiaplata con pelo de choclo es buena para los cálculos biliares” (Aida Sandoval).

“La limpiaplata esta es muy medicinal, para el dolor de espalda, se echa a hervir un puño de hierbas” (Felicinda Rodríguez).



Fotografías

1. Planta entera – 2, 3. Tallos – 4. Cabezuelas

Lingue



Linge

Especie: *Persea lingue*

Familia: Lauráceas

Descripción y hábitat:

Es un árbol siempreverde que pertenece al mismo género que el palto [*Persea americana*]. Se desarrolla en el bosque entremezclado con otras especies como el canelo, boldo y peumo, hasta los 900 msnm. Puede alcanzar los 30 m de altura con su tronco de corteza rugosa gris-cenicienta y su hermosa copa frondosa. Sus hojas coriáceas son de forma aovada, anchas y de hasta 15 cm de largo, de color verde lustroso en el haz. Sus pequeñas flores amarillas forman inflorescencias de 3-6 cm de largo, y su fruto es una drupa redonda de color negro-violáceo cuando madura entre marzo y mayo.

Usos y propiedades:

La corteza del lingue, rica en taninos, se usa para curtir cueros y teñir lana de color gris. Su madera, liviana y resistente, fue sobreexplotada para la confección de muebles, pisos, ventanas, y otros.

Las hojas y los frutos son tóxicos para el ganado. Sin embargo, las torcazas se alimentan vorazmente de las bayas maduras que confieren un sabor amargo a su carne.

En medicina popular, las hojas se usan por sus propiedades astringentes, mientras que la infusión de corteza, rica en taninos, se usa en disenterías crónicas.

“La fruta de lingue es venenosa para las cabras, las cuece por dentro y se mueren” (Luis Meriño).

“La corteza de lingue tiñe de color plomo pero hay que echarle robo también, es un barro rojo que ayuda a fijar el color. Se usan 3 baldes de corteza para 3 kg de lana con 5 litros de robo. Se echa a hervir 2 horas y se deja una noche remojando antes de lavar la lana con detergente” (Uberlinda González).





Fotografías

1. Tronco – 2. Ramaje – 3. Fruto – 4, 6. Hojas – 5. Yemas florales

Lleuque



Uva de la cordillera

Especie: *Prumnopitys andina*

Familia: Podocarpaceas

Descripción y hábitat:

Es una conífera dioica de copa ramosa, piramidal o globosa, que puede llegar a medir 30 m de altura. Es endémica a Chile, bastante escasa, por lo que su estado de conservación fue determinado como vulnerable. Crece en laderas de quebradas o ríos, en sitios moderadamente húmedos, entre los 500 y 1400 msnm. Su tronco liso presenta una corteza delgada de color gris. Su follaje verde azulado es perenne, y cada hoja presenta dos bandas blancas en el envés. Los conos masculinos forman pequeñas espigas, mientras que los femeninos se presentan como frutos redondos de unos 2-3 cm de diámetro, técnicamente denominados arilos, de color verde amarillento cuando maduran a fines de verano.

Usos y propiedades:

Los frutos femeninos son comestibles, su carne babosa es de agradable sabor dulce, por lo que se le dio el nombre de “uva de la cordillera”. Son apreciados por los animales y los pobladores cordilleros que lo consumen fresco, cocido o deshidratado. También algunos lo usan para hacer mermelada o un licor denominado “lleucao”.

La corteza del lleuque presenta propiedades anti-fúngicas.

“La fruta del lleuque se secaba, y en invierno se echaba a cocer y se comía con harina” (Donatila Guzmán).

“El lleuque se comía crudo o cocido, y a veces se hacía mermelada. El centro del cuesco es rico también” (Rosa Almuna).

“El lleuque es laxante, se secan los frutos y se hace un licor” (José Benavides).

“Comíamos y secábamos canastas de lleuques y peras, con el Jorge. En el invierno echábamos a cocer lleuques con peras y harina tostada” (Isabel Almuna)





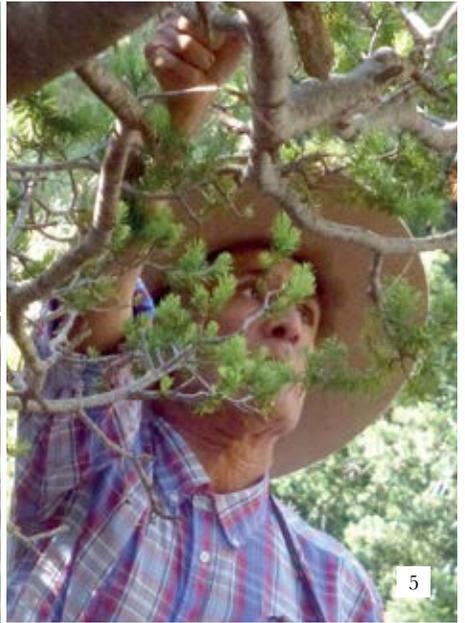
2



3



4



5



6



7

Fotografías

1, 4. Hojas – 2. Conos femeninos inmaduros – 3. Conos masculinos – 5. Cosecha –
6. Conos femeninos maduros – 7. Corteza



Siete camisas

Especie: *Escallonia revoluta*

Familia: Escaloniáceas

Descripción y hábitat:

Es un pequeño árbol siempreverde de hasta 10 m de altura. Se encuentra en sitios húmedos, a orilla de esteros o en el fondo de quebradas boscosas, hasta los 1500 msnm. La corteza de su tronco, de color café claro, se desprende en fajas longitudinales. Sus hojas son ovaladas, coriáceas y de borde aserrado. Durante el verano sus hermosas flores aparecen en el extremo de las ramas, formando densas racimos blancos de agradable perfume. El fruto es una cápsula llena de pequeñas semillas.

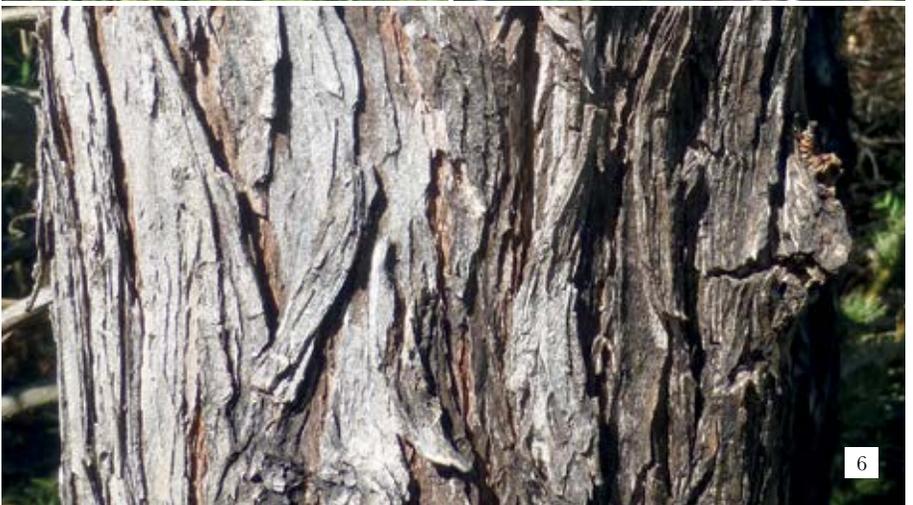
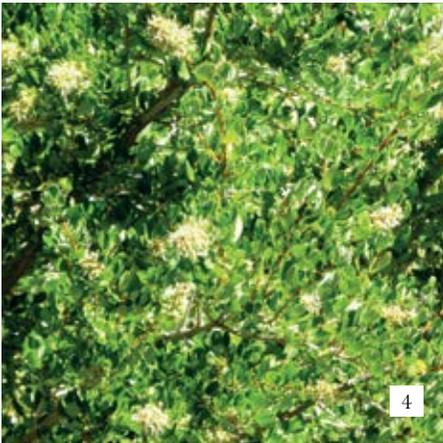
Usos y propiedades:

Este árbol presenta un alto valor melífero por sus flores que producen grandes cantidades de néctar. Por otro lado, sus hojas y flores contienen principios colorantes.

Medicinalmente se usa en infusión por sus propiedades expectorantes y balsámicas contra la tos, bronquitis y asma. También es digestivo, estimulante y diurético, se usa para limpiar los riñones, así como para tratar enfermedades hepáticas, venéreas y heridas.

*“El lun es bueno para el dolor de garganta, dolor de amígdalas, la tos y el asma. Se ocupa el palo sin corteza raspado en agua caliente, un palo de 10 cm para una taza. Si me duele la garganta en vez de tomar una pastilla yo tomo una bebida de lun con llague [*Solanum nigrum*] no más y se me va a pasar, así nosotros nos mejoramos” (Maria Garrido).*





Fotografías

1. Árbol entero – 2. Hojas – 3. Frutos – 4, 5. Flores – 6. Corteza



Especie: *Maytenus boaria*

Familia: Celastráceas

Descripción y hábitat:

Es un árbol siempreverde, frondoso y elegante, de hasta 20 m de altura. Crece hasta los 1300 msnm, a pleno sol, en terrenos planos o laderas con algo de humedad. Su tronco recto presenta una corteza grisácea y agrietada. Sus ramas son largas y colgantes. Sus hojas son alternas, elíptico-lanceoladas, de borde aserrado fino, color verde claro y tamaño variable. Sus pequeñas flores amarillentas o verdosas, solitarias o agrupadas, pueden ser masculinas, femeninas y/o hermafroditas en un mismo árbol. Su fruto es una cápsula coriácea bivalva que contiene dos semillas protegidas por una membrana roja denominada arilo.

Usos y propiedades:

Por su belleza y elegancia, el maitén es un árbol de notable valor ornamental, muy usado en Chile para adornar parques, campos y jardines. Además presenta un interesante valor melífero para los apicultores. El ganado aprecia sus hojas tiernas que se pueden emplear como forraje. Su madera dura se utiliza para hacer carbón, en carpintería, para confeccionar mangos de herramientas y objetos de artesanía. Sus hojas y semillas se emplean para teñir la lana de color amarillento. De las semillas se puede extraer un aceite similar al de linaza, para utilizarlo en la industria de pinturas y barnices o para cocinar. Según algunos estudios el maitén presentaría efectos insecticidas potencialmente interesantes para la agroecología.

Medicinalmente sus hojas en infusión se utilizan para bajar la fiebre, tratar resfríos, afecciones del hígado y dolores del estómago. La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida (tomar 1 taza 3 veces al día). Algunas personas refriegan las hojas frescas y consumen su jugo diluido en agua fría. Otras usan un trocito de rama raspado en agua caliente en vez de las hojas.



La decocción (2 cucharadas de hojas para medio litro de agua) se utiliza externamente para lavar las heridas producidas por la alergia al litre. En cataplasma las hojas se emplean igualmente contra erupciones cutáneas y para aliviar el dolor de las torceduras. Las semillas sirven de purgante, y el aceite extraído de ellas presenta propiedades cicatrizantes para las heridas. Según estudios químicos, el maitén contiene algunos compuestos que presentan una actividad biológica antitumoral.

“El quilo negro es un santo remedio para el estómago, para la indigestión. Se pueden tomar hojas de quilo con hojas de maitén refregadas con un poquito de sal” (Eufemia Olave).

“El maitén es muy bueno en caso de insolación o dolor al corazón, se toman hojas refregadas con agua helada” (Miguel Almuna).

“El aceite virgen se hace con clara de huevo batida, un buen poco de hojas de maitén y de apio cortadas con tijeras, un poco de azúcar y agüita, hay que batir y queda un preparado verdecito. Se le da a la guagua cuando tiene fiebre. Se dice que esta receta fue inventada por la Virgen. Hay un dicho que dice “Niño muerto, apio en el huerto”” (Leonidas Quiñones).



Fotografías

1. Árbol entero – 2. Flores – 3. Hojas – 4. Hoja con frutos

Maqui



Külön

Especie: *Aristotelia chilensis*

Familia: Eleocarpaceas

Descripción y hábitat:

Es un árbol siempreverde, dioico, de tamaño mediano con una altura máxima de 5 m. Crece a pleno sol o semisombra, en terrenos relativamente húmedos en bordes de camino, cursos de agua o bosques, hasta los 1500 msnm. Es una especie pionera que coloniza fácilmente terrenos desforestados, formando bosquetes denominados “macales”. Su tronco delgado presenta una corteza lisa y blanda que se desprende fácilmente en tiras. Sus hojas simples son opuestas, aovado-lanceoladas, de borde aserrado, y provistas de un largo peciolo rojizo. Sus flores amarillentas forman racimos cortos. Su fruto es una pequeña baya esférica de color negro cuando madura durante el verano.

Usos y propiedades:

El maqui es una planta sagrada para el pueblo mapuche, símbolo de paz y buena intención. Sus frutos comestibles se pueden consumir frescos, secos, en mermelada, jugo o chicha de maqui. Constituyen un superalimento por sus múltiples efectos biológicos beneficiosos para la salud humana (analgésicos, antiinflamatorios y antioxidantes). En los últimos años, se ha generado un nuevo mercado de exportación entorno al maqui, considerado como un interesante recurso para la elaboración de extractos antioxidantes. Por otro lado, el fruto sirve para teñir la lana de color morado, mientras que sus hojas tiñen de color verde. Las tiras de corteza verde del maqui se usan para fabricar cuerdas y amarras. En la isla Juan Fernández, sus varillas se usan para armar jaulas para langostas. En artesanía se emplea su madera, que es frágil y sonora, para fabricar instrumentos musicales.

El maqui, por su alto contenido en alcaloides y taninos, presenta propiedades medicinales antiinflamatorias, antiespasmódicas, astringentes y analgésicas. Los frutos frescos o secos se consumen directamente



1

o en infusión (1 cucharada de frutos para 1 litro de agua caliente, dejar reposar 5 minutos y tomar 3 veces al día durante 3 días) para tratar diarrea, disentería y empacho. La infusión de las hojas secas o frescas (1-2 hojas para 1 taza de agua caliente, tomar 3-4 veces al día) se usa externamente para lavar heridas; en gargarismos para calmar dolores de garganta, inflamación de las amígdalas y curar aftas; e internamente para bajar la fiebre, tratar diarreas, empacho y acidez estomacal y úlceras internas del sistema digestivo. También se puede utilizar el jugo fresco de las hojas ya sea internamente o en forma tópica. Un trozo de corteza aplicado sobre la frente sirve para aliviar dolores de cabeza. Masticar las hojas ayuda a curar aftas y heridas en la boca. Un puñado de hojas machacadas aplicadas en forma de cataplasma sobre la región lumbar sirve para calmar dolores de espalda. Los cataplasmas de frutos u hojas, o incluso el polvo de las hojas secas aplicado directamente sobre heridas infectadas ayudan a cicatrizar. Se puede preparar una pomada cicatrizante en base a 30 g de frutos frescos triturados, 100 g de crema base y 50 g de cera de abeja (calentar la mezcla a baño maría durante 30 minutos a fuego lento).

“Antes los viejos hacían lazos y amarras con tiritas de la corteza, es firme” (Domingo Gutiérrez).

“Cuando chica ocupaba el maqui para hacer cuerdas para saltar en el colegio” (María Garrido).

“El maqui tiñe color plomo, se echa la planta con el palo y las hojas a hervir. El fruto es bueno para el resfrío. Antes secaban frutos para el invierno y se los comían tostados, remojados con harina o se hacía harina con ellos” (Donatila Guzmán).

“Para el dolor de cabeza, se puede mascar hojas de maqui, o ponerse un parche de hojas sobre la frente. Las hojas de maqui refregadas sirven para bajar la fiebre” (Leonidas Quiñones).

“El maqui sirve contra la fiebre, baja la fiebre. Se refriega la hoja para sacar el jugo. Se cosecha todo el año. Y con la corteza se tejan lazos” (Miguel Almuna).



Fotografías

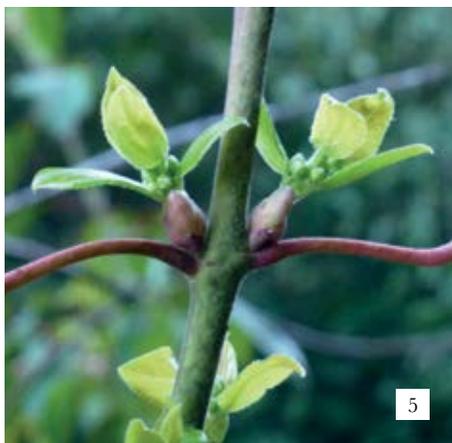
1, 3. Frutos – 2, 4. Hojas – 5. Hojas nuevas – 6. Hojas secas para consumo

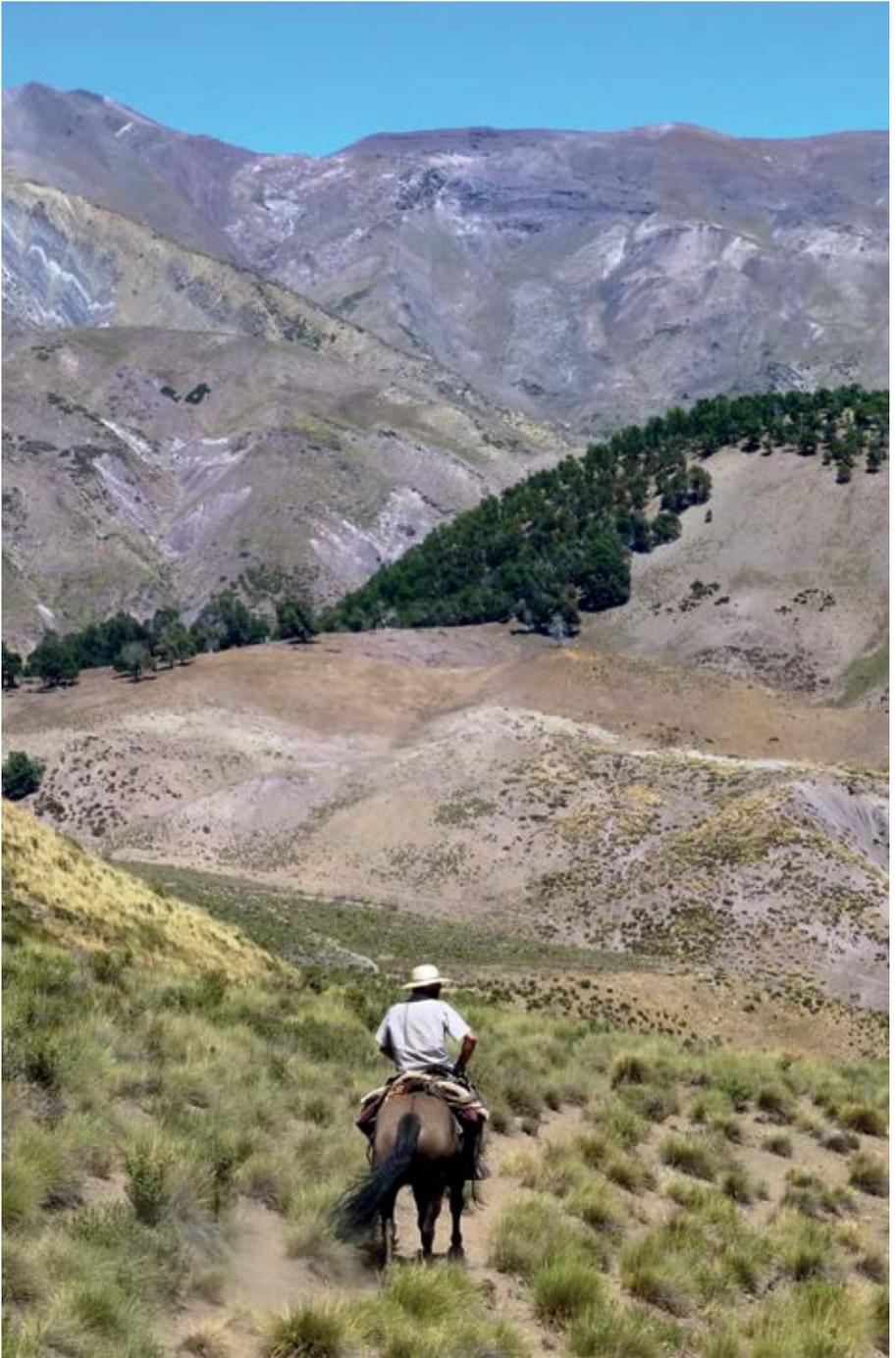
“El maqui se prepara raspando el palito después de haber sacado la corteza, es muy bueno para bajar la fiebre. Y el fruto es antioxidante. Para la fiebre, se usa palo raspado de maqui con palo de maitén y de guindo común [*Prunus cerasus*], se usa un puñadito de palo raspado de cada planta para 1 litro de agua, y se hierve 5 minutos. Una hierbatera decía “ya están enfermos, manda a buscar el maqui”, hacía como un puñadito así, y le echaba a un litro de agua corteza de maqui, de maitén y de guindo común para curar esa tos pegajosa, le echaba agua caliente y hacía como un jarabe, una bebida” (María Garrido).

“El fruto del maqui se come también así no más, y la hoja sirve para limpiar el organismo. Se echan 3-4 hojas en un jarro [250 ml] o se mastican las hojas como un chicle y después uno toma agua y le queda la boca dulce. Antes hacían chicha de maqui, refregaban varios kilos de maqui para hacer el jugo y se tomaba” (Alfonso López).

“Se usa para la diarrea, con cáscara de granada [*Punica granatum*]. Seco o maduro, hay que hervirlo” (Aída Sandoval).

“El fruto se come para protegerse de los fríos del invierno” (Nolfa Almuna).





Matico



Pañil, Palguín

Especie: *Buddleja globosa*

Familia: Buddlejáceas

Descripción y hábitat:

Es un arbusto siempreverde de hasta 3 m de altura, que crece en quebradas o a orillas de cursos de agua hasta los 1700 msnm. Su tronco presenta una corteza grisácea que se desprende con facilidad. Sus ramas y el envés de sus hojas están cubiertos de pelos blancos. Sus hojas opuestas son alargadas (5-20 cm por 2-5 cm) de forma aovado-lanceolada, de margen almenado y de textura rugosa. Durante el verano, sus pequeñas flores tubulares de color amarillo-anaranjado se agrupan formando cabezuelas globosas en el extremo de las ramas. Su fruto es una cápsula que contiene numerosas semillas.

Usos y propiedades:

Las flores del matico se usan para teñir la lana de color amarillo, mientras que sus hojas sirven para teñir de color café. Las hojas pueden ser fumadas en pipa como sucedáneo del tabaco.

En medicina el matico es famoso por sus increíbles propiedades vulnerarias, anti-inflamatorias, analgésicas y antisépticas. Ayuda a la cicatrización de todo tipo de heridas, externas (traumatismos y heridas de la piel, contusiones y hematomas, quemaduras, alergias, grietas de los pezones durante la lactancia) o internas (úlceras digestivas). Se usa en infusión (1 hoja picada para 1 taza de agua caliente, dejar reposar 5 min, tomar 1 taza 3 veces al día o usar externamente sobre la zona afectada). La infusión en consumo interno también sirve para tratar dolores de garganta, colitis, molestias digestivas, infecciones urinarias, disfunción hepática y de la vesícula. La misma infusión sirve para lavar heridas, aplicada directamente a la piel o en compresas con un paño empapado. También se pueden hacer cataplasmas con hojas machacadas o pomadas cicatrizantes en base a macerado de hojas.

“El pañil también es bueno para las heridas, es cicatrizante. Se echan a calentar varias hojas, se sacan antes de que empiece



1

a hervir y se lava la herida con esta agua. Cicatriza ligerito la herida” (Domingo Gutiérrez).

“El matico es para el estómago, para curar las heridas internas, la gastritis o cuando uno ha sido operado de algo” (Donatila Guzmán).

*“El matico es muy bueno para lavar heridas y sanar la gastritis, los pelos de la hoja son cicatrizantes. Se prepara con agua caliente y se toma, o en lavado se echa agua caliente a la hoja y se ocupa la infusión para lavar la herida. O se puede poner una hoja de matico directamente sobre la herida. Sirve también para lavar las heridas de los animales, como el llantén [*Plantago* sp.] o el canelo”* (Miguel Almuna).

“Una vez que tuve una herida muy fea en la pierna, me fui sólo a mi casita en el cerro y me bañaba el pie con agua de matico 3-4 veces al día. Sané ligerito, a los 4 días. Se echan 5 hojas a hervir en un jarro [250 ml] de agua, y se echa tibio o frío a las heridas con un algodón. Igual se puede tomar para heridas internas como úlceras pero hay que tener cuidado porque es secante y seca los ojos, no hay que tomar muy seguido. Se echa un pedacito de hoja para una taza de agua caliente, 1-3 veces al día, día por medio” (Alfonso López).

“Es cicatrizante, sirve para las heridas. Se hace agüita y se lava la herida con ella” (Eliana Sandoval).



Fotografías

1,4. Hojas – 2. Cabezuela con flores – 3. Frutos

Mayu



Mayo, Mayú

Especie: *Sophora macrocarpa*

Familia: Fabáceas

Descripción y hábitat:

Es un arbusto siempreverde de hasta 3 m de altura. Crece a pleno sol en terrenos secos o bien drenados, en laderas soleadas y planicies despejadas hasta los 1300 msnm. Sus largas y delgadas ramas son primero ascendentes y luego decumbentes. Sus hojas son alternas, compuestas, imparipinnadas, con 9-10 pares de folíolos ovales y uno terminal. Sus llamativas flores amarillas de 5 pétalos se reúnen en racimos apretados que nacen de la axila de las hojas. Florece temprano desde el invierno hasta principio de verano. Su fruto es un lomento que contiene 4 a 5 semillas de color café amarillento.

Usos y propiedades:

El mayu se utiliza como planta ornamental en jardines por su prolongada floración.

Medicinalmente se usa la decocción de los tallos contra la diarrea y la infusión de las semillas como purgante. Algunas personas usan la hoja en infusión contra la diabetes (1 hoja para 1 taza, 3 veces al día). La decocción de hojas y semillas o el jugo extraído de las hojas se usa para evitar la caída del cabello.

“Refregaba hojas con agua, y esta agua una vez colada se echaba al pelo que quedaba muy bonito”
(Donatila Guzmán).

“Es bueno para que no se caiga el pelo. Se echan coquitos y hojas a hervir en una olla llena y el agua se puede conservar 4-5 días, uno se moja el pelo con agua de mayu”
(Uberlinda González).

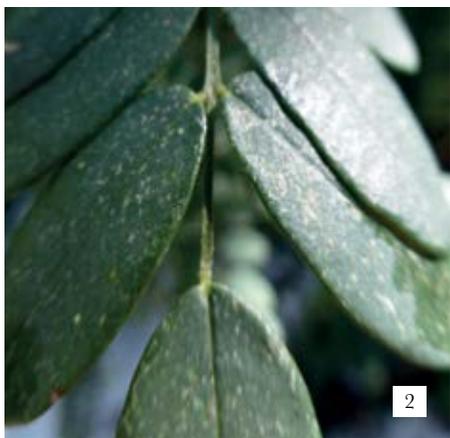
“Para poner el pelo más bonito, se usan las hojas”
(Carmen Muñoz).

“Se echan 3-5 coquitos de mayo en una taza, se les deja caer el agua caliente. Se toma esto como purgante”
(Francisco Espinoza).

“El mayu lo hervían [la mata entera] y lavaban las gallinas para matar los piojos” (Sergio Navarrete).



“El mayu es bueno contra el cáncer, tres coquitos molidos en una taza de agua, es muy fuerte. En marzo-abril están los cocos. Un viejo de acá iba a cambiar 3 coquitos de mayu contra un chivo a los argentinos” (Miguel Almuna).



Fotografías

1. Fruto – 2, 4. Hojas – 3. Yemas florales – 5. Flores – 6. Semillas



Michay

Uvita de cordillera,
Palo amarillo, Zarcilla,
Calafatillo

Especies: *Berberis empetrifolia*, *B. montana*,
B. microphylla

Familia: Berberidáceas

Descripción y hábitat:

Son arbustos siempreverdes en el caso de *Berberis empetrifolia* y *B. microphylla*, o caducifolio en el caso de *B. montana*, que crecen en el piso andino entre 700 y 2400 msnm. El más alto de ellos es *B. microphylla* que alcanza 2,5 m de altura. Sus ramas presentan espinas de formas y tamaños variables, simples o ramificadas, palmeadas o partidas. Sus hojas son simples, alternas, coriáceas, de forma y textura variable según la especie (aciculares y coriáceas para *B. empetrifolia*, ovaladas y blandas para *B. montana*, obovadas y coriáceas para *B. microphylla*). Sus flores amarillas son solitarias o forman umbelas de 2-3 unidades. Su fruto es una baya negruzca y globosa que madura en verano y otoño.

Usos y propiedades:

Los frutos de estas 3 especies son comestibles, ricos en antioxidantes y de agradable sabor dulce acidulado. Se pueden usar en repostería, hacer compota, mermelada, jarabe o chicha. Las raíces y la madera se usan para teñir la lana de color amarillo, mientras que los frutos maduros tiñen rojo.

Las plantas del género *Berberis* contienen los principios activos berberina y oxicatina, los cuales presentan actividades antibacterianas y antivirales. La decocción de la raíz de *B. empetrifolia* es usada para tratar indigestiones, cólicos y dolores estomacales.

“El michay este tiñe amarillo, se usan las raíces machacadas, el mismo volumen de raíz que de lana, hay que hervir 4 horas y dejar una noche remojando” (Uberlinda González).

“Le echábamos harina tostada y comíamos, es rico el michay. Sale para allá sí” (Isabel Almuna).

“El michay se come como el maqui” (Francisco Espinoza).





2



3



4



5



6

Fotografías

1, 2, 3. Frutos y hojas de *Berberis empetrifolia* – 4, 5. Hojas y flor de *B. montana* – 6. Hojas y frutos de *B. microphylla*

Nalca



Pangue

Especie: *Gunnera tinctoria*

Familia: Gunneráceas

Descripción y hábitat:

Es una hierba perenne rizomatosa de gran tamaño, alcanzando 2 a 3 m de alto. Crece a la sombra o semisombra en sitios húmedos, pantanosos o a orillas de cursos de agua, hasta los 2300 msnm. Su tallo semisubterráneo es carnoso y grueso. Sus enormes hojas pueden sobrepasar el metro de diámetro. Son ásperas, cubiertas de pelos en ambas caras, de forma orbicular, bordes dentados, y sus largos pecíolos (hasta 1,5 m) son carnosos, jugosos y cubiertos de espículas. Entre octubre y enero, sus inflorescencias forman espigas gruesas más cortas que las hojas y de color rojizo. El fruto es una drupa ovoide de color rojo anaranjado.

Usos y propiedades:

Los tallos de las hojas se pueden consumir luego de pellarlos. Presentan un gusto ácido, astringente y algo amargo, pero muy refrescante. Se consumen crudos con sal y/o merquén, aliñados como ensalada, o cocidos en mermelada. Las hojas y tallos cocidos se toman en jugo refrescante cuando hace mucho calor. Las hojas son una parte esencial del típico curanto chilote, se usan para tapar la preparación y así mantener la humedad y temperatura del cocimiento. En Chiloé se prepara una bebida refrescante en base al macerado de sus flores. La raíz de la nalca contiene taninos, por lo que se emplea para teñir lana de color negro y para curtir cueros.

Medicinalmente la nalca presenta múltiples usos por sus propiedades astringentes, tónicas, alcalinizantes, febrífugas, diuréticas y hemostáticas. La decocción de la raíz ("tronco") y del tallo de la hoja (1 trocito de 5 cm para 1 litro, hervir 10 minutos y tomar 3 veces al día) se recomienda en uso interno para tratar hemorragias, dolores después de un golpe, reglas abundantes y dolorosas, problemas estomacales, alteraciones broncopulmonares, afecciones hepáticas, gastritis ulcerosas, colon irritable, diarreas y



disenterías. En uso externo sirve para lavar y cicatrizar heridas y contusiones, realizar gargarismos para tratar afecciones de la boca y garganta y hacer baños vaginales en caso de irritación. La infusión preparada con las hojas (1 cucharada para 1 litro de agua caliente, tomar 3 veces al día) se emplea para refrescar y bajar la fiebre. Con el mismo fin, se pueden colocar las hojas cocidas en forma de cataplasma sobre la parte baja de la espalda del afebrado.

“El tronco de nalca es bueno cuando la persona se siente machucada por dentro después de un golpe, cuando se cae. Se saca una rebanada y se echa a hervir en una olla con limpia plata, palo trébol [Berberis trigona] y notro, con esto se hace un tónico” (Delia Garrido).

“El tronco de nalca es bueno para los machucones. Hace correr la sangre que está machucada. Se saca la base del tallo, se corta y se seca. Después para tomarlo se deja remojar en agua caliente. Se puede usar el agua de manera interna o externa para lavar la parte adolorida” (Domingo Gutiérrez).

“La nalca sirve para los golpes, se hierve la raíz y se toma, así corren los machucones que puede tener uno, es buenísima” (José Benavides).

“La raíz sirve para los riñones, el tallo es bueno para los diabéticos, se lo echa al agua hirviendo” (Leonidas Quiñones).

“Se usa el palo verde-amarillo, no el rojo que es muy amargo y duro. Es rico para comer con sal, se pela y se come. No hay que comer mucho porque da hambre. El tronco de nalca es bueno para remedio para los pulmones, para la bronquitis, para limpiar la flema de los pulmones... El tronco se parte antes de secarlo porque después se pone duro como piedra. Se corta en trocitos de 1x2 cm más o menos. Se echa a hervir 4 pedacitos de nalca para un jarro [250 ml] durante 2-3 minutos y después se puede ocupar de nuevo. Se toma 3 veces al día unos 7 días. El tronco no es tan amargo como el tallo. Cuando la persona está resfriada, con flema, dolor de espalda... le aprieta los pulmones, es expectorante” (Rosa Almuna).

“La nalca es buena para el pulmón. Se ocupa la raíz que es mucre, y eso como que aprieta. Se da cuando tienen golpes y hay machucones. Se usa con avellano y notro” (Nolfa Almuna).

“El tronco de nalca tiñe gris plomo también, mejor que el lingue. Se pica en trozos y se echa por capas entremedio de la lana igual que el quintral. Se necesitan 3 baldes para 3 kg de lana, toma la tinta al tiro” (Uberlinda González).



Fotografías

1. Inflorescencia – 2. Hojas y cosecha – 3. “Tronco” para uso medicinal

Natre



Natri, Tomatillo

Especie: *Solanum crispum* (= *Solanum gayanum*)

Familia: Solanáceas

Descripción y hábitat:

Es un arbusto siempreverde que puede alcanzar los 3 m de altura. Crece a la semisombra, en suelos húmedos hasta los 1500 msnm. Sus ramas son delgadas y al igual que sus hojas están cubiertas de pelitos blancos. Sus hojas son grandes, alternas, simples, de forma aovado-lanceoladas y de bordes lisos. Sus inflorescencias forman corimbos terminales con hermosas flores de 5 pétalos azul-violetas y de centro amarillo. Su fruto es una baya globosa de color verde.

Usos y propiedades:

El natre se usa medicinalmente por sus notables efectos febrífugos, analgésicos, antiinflamatorios e hipoglucemiantes. Se prepara en infusión de hojas (1-2 hojas para 1 taza de agua caliente), decocción de hojas y tallos desprovistos de su corteza (1 cucharada para 1 litro de agua, hervir 10 minutos y dejar entibiar), o exprimiendo el jugo de 5 hojas diluido con agua. Se consume en pequeñas cantidades varias veces al día; tiene un sabor muy amargo. Se le puede agregar limón y miel para reducir el amargor. Se usa principalmente para bajar la fiebre, disminuir los dolores de cabeza producto de insolación y para el tratamiento de la diabetes mellitus no insulina dependiente. También ayuda a eliminar grasas y bajar de peso. En caso de fiebre alta la decocción se emplea para hacer lavados intestinales. En baños calientes sirve para aliviar dolores reumáticos.

Solanum ligustrinum presenta los mismos usos medicinales que *S. crispum*, igualmente denominada natre y también presente en la cordillera del Ñuble.

- ! Contraindicado en casos de presión arterial baja. El fruto es tóxico.

“El natre es para la fiebre, es muy amargo, se toma la hoja refregada con sal, con tomar una vez uno está listo” (Donatila Guzmán).



“El natre es amargo, sirve para fiebre fuerte. Se refriegan 5-6 hojas frescas en las manos para sacar el jugo de la planta que se echa a un vaso de agua fría con la planta, se toma con bombilla, o se cuele antes de tomar. El natre sale todo el año, muchas personas tienen en la casa. Las plantas siempre se toman durante 9 días. Estas plantas amargas sirven para los diabéticos: natre, toronjil cuyano [*Marrubium vulgare*] y cachanlagua. Cuando una persona es mañosa se dice que es amarga igual que el natre” (Miguel Almuna).

“El natre sirve para bajar la fiebre, se refriegan las hojas (un buen puñado) en un frasco con un poco de sal y se toma. Sino, se guardan los palos y se toman en invierno con agua caliente” (Sergio Navarrete).

“El natre sirve contra la fiebre, es harto amargo, es fresco, hay que hacer un lavado a la persona enferma. Pero hay que tener cuidado con la cantidad, un niño murió una vez por exceso de natre porque se le bajo la fiebre demasiado rápido. Cuando hubo una tremenda influenza en los años 56-57, la gente recurría al natre porque es amargo. Se ocupa el palo, se saca la corteza y se raspa el palito. Es fuerte, la fiebre se termina ligerito” (Alfonso López).

“Es lo mejor cuando hay mucha fiebre. Varias hojas refregadas en agua fría y tomarlo sin pensarlo. El natre es malo pero es muy bueno” (Nolfa Almuna).

“El natre es bueno para bajar la fiebre. Se usa el jugo de la hoja que hay que tragar de una porque es muy amargo. Se toma 2 veces al día máximo, 6-8 hojas refregadas por taza con agua fría y si uno quiere se le puede agregar sal y limón” (Alejandro González).



Fotografías

1. Flores de *Solanum crispum* – 2. Frutos de *S. ligustrinum* – 3. Frutos de *S. crispum* –
4. Hoja de *S. crispum*



Notro

Ciruelillo, Fosforito,
Treumún

Especie: *Embothrium coccineum*

Familia: Proteáceas

Descripción y hábitat:

Es un árbol siempreverde, aunque en condiciones ambientales desfavorables suele botar sus hojas. Crece a pleno sol, en laderas cordilleranas hasta los 1500 msnm. Al igual que el maqui, es una especie pionera útil para reforestar sitios alterados. Puede medir hasta 15 m de altura, aunque por la explotación de su madera es escaso encontrar individuos tan grandes. Su corteza es lisa, delgada, grisácea con manchas oscuras y claras. Sus hojas son simples, alternas, de forma variable desde aovadas hasta lanceoladas. Sus flores alargadas forman corimbos en los extremos de las ramas, de un fuerte color rojo y muy escasamente amarillos o blancos. Sus frutos son folículos subleñosos que cuando maduran dejan escapar numerosas semillas aladas.

Usos y propiedades:

La hermosa madera del notro es blanda y liviana, fácil de trabajar cuando seca. Se utiliza en artesanía, tallado, elaboración de muebles, terminaciones interiores, juguetes, cajas, chalupas decorativas y herramientas de cocina. Las flores sirven para teñir lana y telas de color rosado, mientras que las semillas tiñen amarillo claro. El fruto del notro fue usado tradicionalmente como alimento. Los mapuches recogían los frutos para producir una harina que servía para hacer pan. Es una hermosa planta para jardines.

En medicina popular la decocción del palo y hojas del notro se emplea contra neuralgias, dolores de muelas y hemorragias internas. En uso externo se pueden usar las hojas, la corteza o las flores macedadas como cicatrizante o para tratar problemas dermatológicos. La corteza es muy amarga por su contenido en taninos.

“El notro es bueno para los riñones, se puede tomar junto con la cepa de caballo. Se saca la cascarita, que salga la pelusita blanca, la primera capa de la corteza y se raspa el palito, este raspado es lo que se echa al jarro” (Donatila Guzmán).



1

“El notro saca los machucones, la huella los corre” (Luis Meriño).

“El notro es bueno para las heridas, con avellana y nalca. Es bueno para la gente que se golpea, y les quedan esos machacones adentro guardados, eso les hace correr” (Nolfa Almuna).

“Se usa avellano con nalca y notro para los machucones” (Irma Sandoval).

“El ciruelillo es bueno para los diabéticos. Se echa todo, las hojas y tallo con corteza al tacho. Purifica la sangre” (Miguel Almuna).



Fotografías

1, 4. Flores – 2, 6. Hojas – 3. Corteza – 5. Frutos maduros sin semillas

Ñancolahuén



Ñanco, Ñamkulawen,
Valeriana

Especie: *Valeriana carnosa*

Familia: Valerianáceas

Descripción y hábitat:

Es una hierba perenne rizomatosa, simple o ramificada desde la base, de tallo florífero de hasta 60 cm de altura. Crece a pleno sol en suelos pedregosos y áridos, hasta los 2000 msnm. Sus largos rizomas son de color negro, carnosos y gruesos, y se caracterizan por su olor fuerte. Sus hojas forman rosetas desde la base de la planta. Las basales son grandes, enteras, carnosas, glabras, pecioladas, de forma obovada o elíptica, de margen entero o marcadamente dentado. Las superiores son más chicas y mayormente sésiles. Durante el verano sus inflorescencias blancas forman cimas axilares o terminales muy divididas con brácteas y bractéolas en la base de las ramificaciones. Su fruto es una nuez con forma de pera.

Usos y propiedades:

El nombre ñancolahuén viene del idioma mapuche y significa yerba del aguilucho blanco. Esta planta tiene la reputación de curar siete enfermedades, usándose para tratar afecciones de los pulmones, hígado, riñones, estómago, dolor de espalda, trastornos nerviosos y decaimiento. Presenta propiedades analgésicas, antiespasmódicas, antitumorales, circulatorias, antitusivas, digestivo-hepáticas, diuréticas, sedantes, entre otras. El rizoma carnoso se lava y se hierve un trocito en agua durante 5 minutos. Se debe tomar por pocos días para no debilitarse. Algunas personas echan directamente un trocito de rizoma al mate. Es muy bueno para dolores y malestares estomacales, dolores menstruales, ansiedad, insomnio, males del riñón y de los pulmones. Con la hoja seca se puede elaborar una pomada cicatrizante.

Otras especies del mismo género y en particular *Valeriana clarionifolia* presentan los mismos usos medicinales.



- ! Contraindicado en mujeres embarazadas y niños menores de 3 años.
- Se recomienda recolectar lo justo y necesario de rizoma para no afectar a la especie.

“El ñancolahuén, este es amargo, y según los sabios cura siete enfermedades. Para heridas que tenga el cuerpo adentro se cicatrizan, se ocupa un pedacito de raíz de 1 cm en agüita. También es cicatrizante, se hace una pomada con la hoja seca bien molidita y grasa de gallina para las heridas externas. Se coloca más polvito que grasa, la grasa es solo para que se una. El ñancolahuén se seca cuando las cabras lo comen, los animales se comen las hierbas medicinales”
(Domingo Gutiérrez).

“El ñanco sirve para el estómago, tiene un olor fuerte pero no tiene mal sabor. Se ocupa su raíz que es gorda. Sale en los charcos, donde hay rocas, agua y sol. Se lava la raíz, se parte por la mitad y se echa al jarro con agua hervida. Se toma en la noche para que tenga mejor efecto cuando el cuerpo está descansando, como gran parte de los remedios” (Donatila Guzmán).

“El ñancolahuén cura siete enfermedades, se parece al cole con la hojita más chiquitita, está hediondo a transpiración de caballo. Lo que se ocupa es la raíz. En los Moscos arriba sale harto”
(Leonidas Quiñones).

“El ñancolahuén cura siete enfermedades, se toma con agua caliente. Sale en la alta cordillera, en partes con arena. Se saca la raíz no más y se pica antes de secarla. Es una planta escasa”
(Sergio Navarrete).

*“El ñancolahuén igual que el toronjil cuyano [*Marrubium vulgare*] cura siete enfermedades. Es bueno para el estómago. Es hediondo a pata”* (Miguel Almuna).

“El ñancolahuén es bueno para los riñones, para el enfriamiento. Es una planta muy cálida. Los sabios decían que cura siete enfermedades, pero no sé cuáles son. Se usan los palos largos de las raíces, 3-4 palitos de 4 cm para una tetera, y se deja hervir 30 minutos” (Alejandro González).





Orocoi

Codocoipu, Orocoipo

Especie: *Myoschilos oblonga*

Familia: Santaláceas

Descripción y hábitat:

Es un arbusto caduco de ramas erectas, midiendo hasta 2 m de altura. Crece a orillas de bosque o en el sotobosque, hasta los 1000 msnm. Sus pequeñas hojas son simples, ovaladas, agudas, de borde entero y de color verde claro. A la primavera sus flores séviles aparecen antes que sus hojas, formando amentos axilares de color rojo, con 3 brácteas ovales. Sus frutos son drupas globosas de color azulado que maduran a principios de verano.

Usos y propiedades:

La infusión de raíz y hojas de orochoi es digestiva, aperitiva, diurética, emenagoga, antiflatulenta y ligeramente laxante. También se puede consumir en decocción de un trocito de rama. Se usa en caso de trastornos de la digestión, perturbaciones gástricas, dispepsias, cálculos renales y retenciones menstruales.

! Contraindicado en embarazadas por sus propiedades emenagogas.

“El orochoi es amargo, es bueno para la diarrea y el colon. Se toma el palo hervido, una ramita no más. Ahora en esta zona ya no hay, se terminó, antes salía hartito por aquí”
(Delia Garrido).

“La corteza raspada del orochoi es buena para el estómago”
(Donatila Guzmán).

“El orochoi es un arbolito de hoja chica, parecida al maitén. El palito al quebrarlo se pone medio rojo. Crece en zona seca en el valle, al otro lado del Ñuble. Deshace todos los cálculos renales de los riñones, es bueno para los que sufren de la próstata. Se quiebran varios palitos, se echan a hervir 3-4 palos de 10 cm, raspados o enteros, para 2 litros de agua durante una hora y el agua se pone medio café. Se echa en una botella para estar tomando. Hay que tomar un vasito en la noche y otro en la mañana. Al tiempo de acostarse se toma una copita harinera, y en la mañana otra copita harinera. No hay que tomar demasiado porque da ganas de hacer pipí. Si toma mucho se



lo lleva pichando. Se puede conservar el palo seco, con corteza. Se cosecha en cualquier época. Yo he ayudado gente así. Estos días hace poquito una niña de las Veguillas que llevaban todo el tiempo a Chillán, les dije a los papás de ella: “yo les voy a traer remedio”. Les lleve orocoi, les dije como lo hicieran, la cabrita ahora no tiene nada... tenía piedrecillas en los riñones” (Sergio Navarrete).

“El orocoi es bueno para el estómago, para los empachos. Se toma el palo con agua caliente” (Juan Toro).

“El orocoi es muy parecido al maitén pero más chico mide unos 2 m, hay en el Roble y camino a las Truchas. Es bueno para el colesterol, y para el colon” (Leonidas Quiñones).

“El orocoi es un arbusto que se usa para la guata, raspadito” (José y Rosa Benavides).



Fotografías

1. Frutos inmaduros – 2. Flores – 3, 4. Hojas



Paico

Picheng

Especies: *Dysphania ambrosioides*,
D. chilensis

Familia: Quenopodiáceas

Descripción y hábitat:

Son hierbas perennes o anuales, muy aromáticas, de 0,5 a 1,2 m de altura. Crecen a pleno sol en suelos arenosos o pedregosos hasta los 1500 msnm. Sus tallos erectos y ramosos presentan hojas alternas gradualmente reducidas hacia la parte superior, con glándulas anaranjadas en el envés, de márgenes irregularmente dentados y de forma variada, en su mayoría oblongo-elípticas o anchamente lanceoladas en el caso de *Dysphania ambrosioides*, y angostamente lanceoladas para *D. chilensis*. Sus pequeñas flores verdes forman espigas compactas dispuestas en panícula piramidal. El fruto es pequeño y sus semillas son de unos 0,7 mm de diámetro, negras, brillantes y lisas.

Usos y propiedades:

El paico es una planta aromática que puede servir de condimento para guisos y sopas. También es una planta medicinal utilizada en Sudamérica desde antes de la colonización. Contiene un aceite esencial tóxico por su alto contenido en ascaridol, pero responsable de la mayoría de las propiedades de la planta (antiespasmódica, vermífuga, emenagoga y anti-inflamatoria). La infusión de sus tallos y hojas (1 cucharada para 1 litro de agua, tomar 3 tazas al día) se administra principalmente para estimular y regular la función digestiva, disminuir los gases intestinales, estreñimiento, tratar afecciones intestinales, diarreas, disenterías, cólicos y empacho. También sirve para regularizar la menstruación (dolores y flujos), combatir trastornos nerviosos y aliviar el asma. Algunas personas usan la raíz en vez de las hojas. La decocción de las hojas (1-2 cucharadas para 1 litro de agua, hervir 15 minutos, colar y tomar 1 taza en ayunas por 3 días seguidos) presenta interesantes propiedades antiparasitarias. También es sudorífica y estimula la memoria.

- ! Contraindicado en embarazadas,
- durante la lactancia y para personas con



1

insuficiencia renal. El aceite esencial de paico es tóxico en fuertes dosis. Por lo mismo se recomienda evitar tratamientos prolongados con la infusión de sus hojas.

“El paico corre, es purgante, es para ir al baño” (María Garrido).

“El paico es bueno en caso de dolor de estómago, indigestión, empacho. Se machaca la raíz y se toma con agua caliente y sal si quieres. El paico sale por todos lados” (Miguel Almuna).

“Para el dolor de estómago se usan las hojas. La raíz con sal para la diarrea” (Carmen Muñoz).

“Se usa paico cuando uno se ataca, está estítico, o tiene algo como pegado. La raíz se machaca un poquito, se le echa agua hervida, se puede hervir un poquito también y se toma frío o tibio” (Rosa Benavides).

“El paico es bueno para el empacho, crece en la casa también, se toma con agua hervida” (Donatila Guzmán).

“La raíz del paico sirve para sacar el empacho (se puede reemplazar por agua de granada o raspadura de pan). Se usa un pedacito de 5 mm no más, se tuesta un poco la raíz y se echa en una taza con agua caliente. Se da la infusión a la guagua antes de tirarle el cuero de la espalda. Tiene que sonar 3 veces durante 2-3 días seguidos. Se echa ceniza al cuero de la guagua antes de tirar para suavizar. Con el Paico corre el empacho” (Uberlinda González).

“El paico sirve contra las lombrices intestinales en los niños. Es muy medicinal, muy bueno para el estómago, para el empacho en los niños, en infusión. La hoja es buena para el dolor de estómago, y la raíz es para que corran los empachos, se machaca un poquito de raíz y se hace con una pisca de sal y con una cucharada de ceniza, en agua hirviendo” (Nolfa Almuna).



Fotografías

1, 4. *Dysphania chilensis* – 2, 3. *D. ambrosioides*

Palo santo



Guindo santo,
Guindo, Ñire

Especie: *Eucryphia glutinosa*

Familia: Eucrifiáceas

Descripción y hábitat:

Es un árbol caducifolio que no sobrepasa los 5 m de alto. Es endémico de Chile con un área de distribución restringido entre la región del Maule y la zona norte de la Araucanía, desarrollándose a orillas de esteros y ríos en los faldeos precordilleranos, hasta una altitud de 1600 msnm. Por su rareza y hábitat fragmentado está considerado como una especie en peligro de extinción. Su corteza es delgada, lisa, brillante, de color grisáceo. Sus hojas son opuestas, compuestas, imparipinnadas, con 3 a 5 folíolos de bordes aserrados, verde oscuros y brillantes en la cara superior. Sus atractivas flores son hermafroditas, con 4 pétalos de color blanco y numerosos estambres con las puntas pardas. Sus frutos son cápsulas de forma oblonga de 2 × 1 cm, que al madurar se abren formando una estrella de 10 a 12 celdas leñosas alargadas donde se encuentran semillas aladas.

Usos y propiedades:

Pariente del ulmo (*Eucryphia cordifolia*), famoso por su rica miel, el palo santo presenta un gran valor melífero. También tiene un buen valor ornamental para empleo en jardines, por la belleza de sus flores en verano y de su follaje durante el otoño.

Medicinalmente, se usa el palito de una rama raspado o las hojas en infusión para ayudar a la digestión, y para el malestar general del cuerpo, en sinergia con otras plantas.

“Cuando estuve enfermo de los riñones, un caballero me dijo tomar cortezas de notro, avellano, palo trébol [*Pseudopanax laetevirens*] y palo santo, con un pedacito de tronco de nalca. El palo santo también crece en los arroyos y tiene la flor-cita blanca, bien bonita, aquí p’arriba hay harto, hay cerca del estero en Valle Hermoso y las Percalas, en los corrales” (Leonidas Quiñones).

“El palo santo es un árbol, en el agua del Ganso hay harto, cerca de ahí. Es un árbol medio blanquea’o, sin olor especial, y



da una flor parece que blanca, la hoja sirve para la diabetes” (José Benavides).

“A veces preparo un tónico para el cuerpo, para todo es bueno, con palo de palo santo, palo de avellano, tallo de nalca y limpia plata. Se echan 5 pedazos cortados de tallo de nalca, un puño de corteza de palo santo, un puño de avellano y un buen manojo de limpia plata. Mi mamá lo hacía, ella también me enseñó los teñidos de lana. Ahora casi nadie sabe esto” (Uberlinda González).

“La corteza del palo santo sirve para el estómago. También para el pulmón” (Aida Sandoval).



Fotografías

1, 3. Flores – 2, 6. Hojas – 4. Fruto inmaduro – 5. Fruto maduro



Palo trébol

Michay, Chelia

Especie: *Berberis trigona*

Familia: Berberidáceas

Descripción y hábitat:

Es un arbusto siempreverde que puede alcanzar los 3 m de altura. Crece en el sotobosque de bosques de *Nothofagus spp.*, entre los 1000 y 1500 msnm. Sus tallos, erectos y luego decumbentes, presentan espinas tripartidas recurvadas hacia abajo. Sus hojas son coriáceas, linear-lanceoladas o lineares, de margen entero y ápice mucronado. En primavera y verano presenta inflorescencias en umbelas con pequeñas flores de 15-21 tépalos de color amarillo-anaranjado. Sus frutos son bayas ovoides de color negro azulado.

Usos y propiedades:

Su fruto es comestible, de sabor parecido al de *Berberis empetrifolia*. Su madera muy densa y sólida sirve para hacer herramientas.

En medicina tradicional la decocción de hojas y frutos es usada para bajar la fiebre y como purgante suave. La decocción del tallo leñoso se usa para cicatrizar las heridas internas.

“El palo trébol tiene hartas propiedades, sirve cuando uno tiene cortadura de carne con dolor en la espalda. Se ocupa el palo raspado para hacer una bebida. Mi papá se mejoraba mucho su dolor de cintura y ciática con esto, cuando hacía mucha fuerza con los palos. Don Paulino me decía que tomaba esto no más. Es una matita no muy grande de hoja muy encachadita. Se le echaba más hierbas pero esta era la hierba sanadora. Se ocupa el palo, se le saca la corteza negra y después se raspa el palito” (María Garrido).

“El palo trébol es bueno para los machucones internos, cuando uno recibe un golpe. Es una mata con espinas, con la corteza oscura. Hay al fondo del cajón de las Minas, debajo de los coigües. Se consume el palo raspado, con palo de notro y de avellano. Hay que raspar un palito de cada planta, sacar un puñadito de cada una y dejar hervir una hora, después se toma. Con esto se va la sangre seca que hay adentro” (Sergio Navarrete).

“El palo trébol sirve para los dolores que quedan en el



cuerpo, las machacaduras, se toma el palo raspado que se deja hervir media hora en agua. Este se seca porque lo traen del cerro” (Delia Garrido).

“El palo trébol crece en altura en el cerro, su hoja tiene espinas y su corteza es amarilla por dentro. Es muy medicinal. El palo es muy duro, por esto puede servir para hacer huascas” (Luis Meriño).



Fotografías

1, 5. Hojas – 2, 3. Flores – 4. Frutos



Palo trébol

Sauco del diablo,
Sauco cimarrón,
Traumén

Especie: *Raukaura laetevirens*

Familia: Araliáceas

Descripción y hábitat:

Es un árbol siempreverde de hasta 8 m de altura, que bajo ciertas condiciones se asemeja a un arbusto o a una liana. Crece a orillas de cursos de agua, en zonas húmedas del bosque o sobre otros árboles de mayor tamaño, hasta los 1300 msnm. Su corteza es lisa y de color grisáceo. Sus hojas son lustrosas, pecioladas, palmeadas con 5 folíolos aserrados, de forma elíptica-lanceolada y de color verde claro. Sus pequeñas flores verde-blanquecinas están agrupadas en umbelas, ellas mismas reunidas en panojas. El fruto es una baya de color verde-azulado.

Usos y propiedades:

La corteza del palo trébol sirve para teñir la lana de color plomo. En la isla de Chiloé se cree que esta planta ayuda a espantar los malos espíritus.

Es una planta medicinal de múltiples propiedades. La decocción de sus hojas y corteza es sudorífica, febrífuga, diurética y purgativa. También ayuda a tratar la acidez, problemas estomacales, sífilis y faringitis. De manera externa, se usa en loción pulverizada para tratar la conjuntivitis. También para aliviar quemaduras, heridas, inflamaciones superficiales de la piel, dolores de espalda y reumatismos. A pesar de sus múltiples usos medicinales, los mapuches pensaban que esta planta era venenosa y peligrosa para la vista.

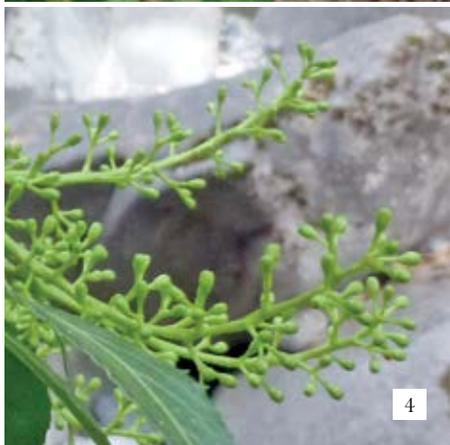
“El palo trébol es bueno contra la bronquitis, para los pulmones. Hay en los Negros y en el Agua del Boldo en el Alico. Cuando estuve enfermo de los riñones, un caballero me dijo tomar cortezas raspadas con el cuchillo de notro, avellano, palo trébol y palo santo. El palo trébol es una mata verdecita que crece en los arroyos con hojas parecidas a las del trébol, hay mucho arriba del estero Piedras. Hay dos matas distintas de palo trébol, una más chica que la otra. Se raspa la corteza y el palo de cada planta con una cuchilla y



1

a lo raspado, una cucharadita de cada planta no más, se le echa agua hirviendo, se deja enfriar y se toma no muy cargado, 3 veces al día una copita no más, durante 9 días, después se deja 7 días, y se toma de nuevo 9 días, se deja 7 días y otra vez 9 días [3 veces 9 días]. Para los viejitos que andan corconchitos, como no había doctor ni una cosa antes con esto se mejoraban. El tronco de nalca también ese se podía agregar al remedio” (Leonidas Quiñones).

“Es un arbusto con hojas como el trébol, sale en los cañadones, en el Malalcura al alto hay. Es bueno para el pulmón. Es como de la altura del matico” (Isabel Almuna).



Fotografías

1. Corteza – 2, 5. Hojas – 3, 6. Frutos – 4. Yemas florales

Palqui



Hediondilla

Especie: *Cestrum parqui*

Familia: Solanáceas

Descripción y hábitat:

Es un arbusto perenne de olor desagradable, que puede alcanzar los 3 m de altura. Crece a pleno sol, en suelos degradados y secos, hasta los 1500 msnm. Su tallo principal es leñoso y grisáceo. Sus grandes hojas de hasta 14 cm de largo son alternas, lanceoladas, de punta aguda y margen entero. Sus flores tubulosas están reunidas en racimos terminales amarillentos. Su fruto es una baya negro-purpúrea, ovoides, que contiene 8-10 semillas pequeñas.

Usos y propiedades:

El palqui es una planta protectora que se planta cerca de las casas para alejar los malos espíritus. También sus hojas presentan propiedades insecticidas interesantes para cultivos agroecológicos.

El palqui es una planta de alta toxicidad por su contenido en compuestos como alcaloides, saponinas y glucósidos de efecto cardíaco y hepatotóxico. El ganado puede intoxicarse al consumir sus brotes tiernos, hojas y frutos, que son especialmente peligrosos. El problema afecta especialmente a los rumiantes y entre éstos a los bovinos. Con las precauciones necesarias para evitar sus efectos tóxicos, el palqui se usa en medicina popular, principalmente por sus propiedades febrífugas y antiinflamatorias. En uso interno se usa la infusión de los tallos desprovistos de su corteza para bajar la fiebre (un tallo de 5 cm para una taza de agua caliente, una taza al día). En uso externo se usa el zumo de hojas frescas machacadas o una infusión de hojas para lavar heridas, impétigo, herpes, tiña, úlceras y granos. También sirve para aliviar la picazón provocada por la alergia al litre (*Lithrea caustica*) o picaduras de ortiga (*Urtica spp.*), así como para tratar los “pasmos” que en el campo corresponden a una inflamación de la garganta con tos, causados por un cambio brusco de temperatura. Para tratar sabañones, se usan las varillas pasadas por la ceniza en cataplasma caliente sobre las lesiones.



! No ingerir hojas, brotes tiernos ni frutos. Contraindicado en mujeres embarazadas y niños menores de 10 años. No exponerse al frío ni tomar bebidas frías durante un tratamiento con palqui.

“El natricillo [Solanum sp.] mata las chivas y el palqui mata a las vacas” (Domingo Gutiérrez).

“El palqui sirve también contra los pasmos de la cara, esta se lava con agua de corteza de palqui, o se toma agua de palqui” (Leonidas Quiñones).

“El palo del palqui también es bueno para el resfrío, hay que tomarlo de a poquito porque es muy fuerte, los animales que lo comen mueren. Se le saca la corteza y se seca para guardarlo. Cuando comen el palqui o el huiqui [Coriaria ruscifolia, arbusto venenoso que crece cerca del agua y que se ocupaba para matar los ratones] los animales se cuecen por dentro. El palqui con tusilago [Petasites fragrans] y hierba de la plata es la mezcla ideal contra la bronquitis. Hay que poner 2 fósforos de palo de palqui no más para una taza de remedio, con esta planta hay que tener ojo con las cantidades. Hay que hervir 2 minutos el tusilago con la hierba de la plata, después echar el palqui. No hay que hervir el palqui, o 5 segundos no más, porque es muy fuerte, el corazón puede fallar. Se cuele todo y se toma el remedio de a poco en el día, no de una, y ya no se puede tomar al día siguiente. Las plantas se pueden ocupar varias veces una vez coladas” (Alfonso López).

“El palqui, sirve pa'l pasmo. Si salíamos pa' fuera tomando mate nos llenábamos de ronchas, eso era pasmo, y mi mamá sacaba la corteza blanca, no la de afuera, la de adentro, le echaba agua hirviendo, la dejaba enfriar y nos daba” (Rosa Benavides).

“Es para el pasmo. Se saca la corteza y de lo blanco se hace agua. Se usa solo una miguita porque es muy cálido” (Irma Sandoval).

“El jabón de lejía y el palqui son buenos para el pasmo de corriente. Uno se pone una hoja pegadita con crema lechuga o aceite y se sostiene con un pañito. Antes en vez de crema se usaba el unto sin sal, que era una parte del chancho, una grasa. Eso se usaba para pegar las hojas. El palqui se usa también para el dolor de muelas” (Nolfa Almuna).



Fotografías

1. Planta entera – 2. Flores – 3. Frutos inmaduros



Paramela

Especie: *Adesmia emarginata*

Familia: Fabáceas

Descripción y hábitat:

Es un pequeño arbusto siempreverde, aromático y resinoso, que forma manchones de color verde oscuro sobre las faldas soleadas de los cerros. Su fragancia exquisita la hace inconfundible una vez que se la conoce. Crece a pleno sol en las cordilleras altas, entre los 1400 y 2300 msnm. Sus ramitas erectas son de tamaño variable y no superan los 60 cm de altura. Sus hojas son alternas, glandulosas, compuestas con 10-14 pares de folíolos ovalados, carnosos y de bordes dentados hacia el ápice. Sus pequeñas flores papilionadas y amarillas con líneas rojas forman racimos durante el verano. Su fruto es una legumbre con 3-4 artículos.

Usos y propiedades:

La paramela es una planta medicinal muy apreciada por sus propiedades y el rico sabor que le da al maté. Es relativamente escasa, los arrieros y hierbateros de la zona tienen sus lugares conocidos donde la van a cosechar en verano. Se usa principalmente en casos de dolor de estómago, enfriamiento estomacal o indigestión, también contra resfríos e infección urinaria, y algunos le atribuyen virtudes para aumentar la potencia sexual, diciéndole “Viagra del pobre”. Se consume fresca o seca en infusión (una cuchara de tallo con hojas para 1 litro de agua caliente) o directamente echando unas hojitas al mate.

“La paramela se toma para la digestión. Esta sale por arriba pa’ los cerros” (Delia Garrido).

“La paramela es buena para el enfriamiento, el dolor de guata, se usa la planta entera sin raíz, se echa agua caliente sobre las plantas secas o frescas (una cuchara de té de planta por taza de agua)” (Rosa Almuna).

“La paramela hace bien para el enfriamiento de la guata, es cálida. La echaba en un jarrito, le echaba agua hirviendo y la dejaba un ratito a hervir, un par de minutos, la sacaba y me la servía con un poco de azúcar. Hay que tener cuidado



porque si se echa demasiada paramela al jarro uno se afiebra, porque es muy cálida. Se echa una cucharadita de palitos y hojas para un jarrito, 1/2 litro de agua. Se echa en un jarro con agua hirviendo y se deja hervir el agua un par de minutos. La paramela se encuentra en las cordilleras no más, le encargaba a mi papá. Se secaba para conservar” (Donatila Guzmán).

“La paramela es buena para la guata, y para cuando llega la regla, para desinflamar” (Felicinda Sandoval).

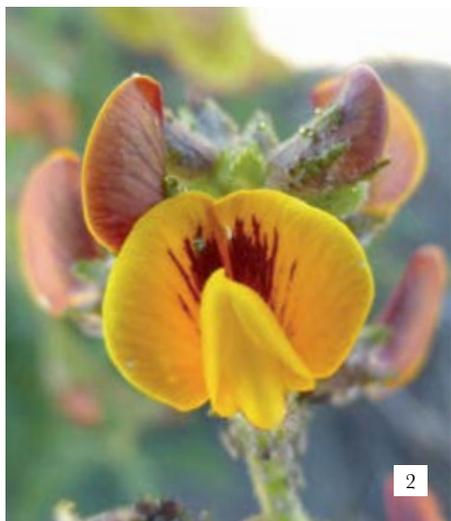
La paramela tiene rico sabor, y dicen que es la Viagra del pobre, sirve para dolor de estómago. Se cosecha en verano en la alta cordillera en laderas secas. Se toma en el mate o se echa un puñado al tacho, hasta que no dé más color ni sabor” (Miguel Almuna).

“La paramela se bajaba por sacos de la veranada en verano, es cálida y sirve para el resfrío, el enfriamiento de ovarios en baño de vapor. Se usan 2 palitos para una taza. Ahora es más difícil encontrarla” (Carmen Muñoz).

“La paramela es digestiva, después de haber comido cordero si uno toma agua fría se le pega la grasa en la guata, la paramela ayuda a limpiar esto, la zarzaparrilla igual. Es muy buena para el dolor de guata. Si uno come mucho cordero, le cae mal, toma paramela y descansa al tiro. Una vez nos fuimos con el piño pa’ la laguna de la Plata a las vegas de Perqueleuquen y se nos cansaron unas ovejas gordas, hicimos un asado en la noche, y a las 3 de la mañana ya se moría mi suegro y los otros. El día siguiente llegamos escurriéndose a Placilla y yo vi una matita de paramela, la eche en un tarrito con agua calentita y se la serví, el día siguiente amanecieron sanitos” (Leonidas Quiñones).

“La paramela es buena para el enfriamiento de la guata, para evitar que a uno le duela la guata tomando mate con hierba nueva (los primeros mates). Se echa una pizca de hojitas al mate no más porque es fuerte” (Sergio Navarrete).

“La paramela es cálida, se toma para el enfriamiento, para el estómago, cuando uno come cosas con mucha grasa. Traigo acá a los conocidos. Se toma en mate o té, o se pueden echar unas ramitas a la tetera” (Alejandro González).



2



3

Fotografías

1. Fruto – 2. Flor – 3. Hojas



Especie: *Cryptocarya alba*

Familia: Lauráceas

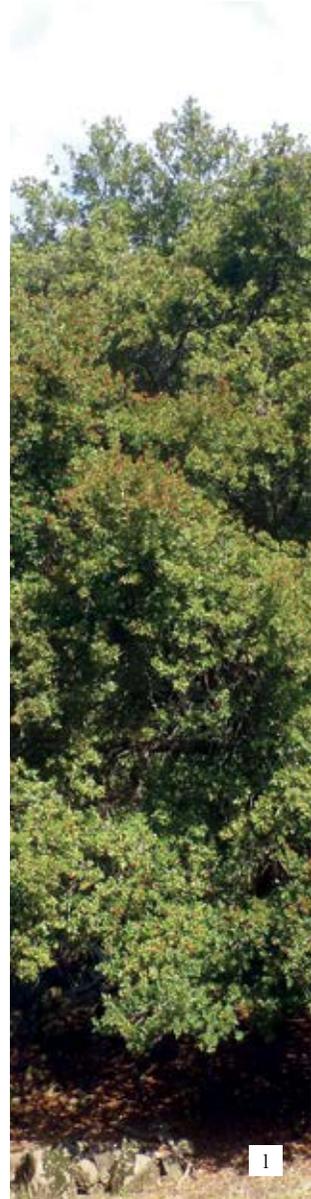
Descripción y hábitat:

Es un árbol siempreverde, de follaje denso y aromático, que llega a medir hasta 20 m de altura. Se encuentra preferentemente en laderas de exposición sur o en quebradas, hasta los 1500 msnm. Su tronco es recto o ligeramente torcido, de corteza café-grisácea y agrietada en los individuos más antiguos. Sus hojas son simples, de tamaño variable, alternas u opuestas, coriáceas, elípticas, de margen entero y algo ondulado, de color verde oscuro y brillante por el haz, y blanquecinas por el envés. A principio de verano, sus pequeñas flores verdosas forman densos racimos axilares. Su fruto es una drupa ovalada de 1,5 cm de largo, aromática, rosada a roja cuando madura durante el otoño.

Usos y propiedades:

Los frutos del peumo son comestibles, muy aromáticos. Se cuecen para quitarle su sabor amargo y astringente, o se dejan cocer lentamente en la boca cerrada hasta que se desprenda su pulpa delgada. De aquí viene el dicho chileno “no sabe cocer peumos” que se dice de una persona que habla mucho y no sabe guardar secretos. Su madera, dura y resistente al agua, se utiliza para fabricar hormas de zapatos y piezas de artesanía. Su corteza, rica en taninos, se emplea en las curtiembres para teñir el cuero de color anaranjado. El aceite esencial obtenido de las hojas presenta propiedades insecticidas interesantes para su potencial uso en manejo de plagas en agroecología.

En medicina se usa la infusión de hojas y corteza (1 cucharadita para 1 taza de agua caliente) como astringente, contra enfermedades del hígado, dolor de estómago, hemorragias vaginales y leucorrea. En uso externo, se puede usar esta misma infusión para lavar heridas o tratar las leucorreas. Se usa la decocción de corteza y hojas en baños (1 puñado grande de material vegetal para 2 litros de agua, hervir 15



1

minutos, colar y agregar al agua de la tina, 1 vez al día o día por medio) para aliviar dolores reumáticos. También se puede aplicar la hoja en cataplasmas para aliviar dolores articulares y musculares. Con los cuecosos del fruto molidos se prepara una pomada para tratar el catarro vaginal, o aplicar contra dolores reumáticos.

“El peumo es bueno para el dolor del estómago, se usa la hojita en infusión” (Eufemia Olave).

“Se echa la fruta tibia a la boca y se va chupando, es medicinal. Éramos 14 hermanos, nuestra abuelita nos daba peumo preparado en agua para que ablande. Cuando está fresco después de 20 minutos en la boca se empieza a ablandar. El cuecoso se bota. La abuela le echaba peumo al puré de zapallo para darle sabor” (Alfonso López).

“Este año casi no hay peumo. Su fruta es rica, es cálido, bueno para el cuerpo. Hay que cocerlos 5 minutos en agua hirviendo y después se chupan” (Uberlinda González).

“En agüita tibia suelta el cuero. Nosotros lo teníamos en la boca y ahí lo saboreábamos, tiene muy poca carne, tiene un sabor agradable, era una entretención del invierno. Es un coquito rojo. Se puede hacer con zapallo igual (José Benavides).

“Una vez tuve un dolor tan grande que me dolían las piernas del dolor del colon, y me dieron huingán con orocoi y hoja de peumo. A mí me lo recetan harto el peumo” (Delia Garrido).



Fotografías

1. Árbol entero – 2. Frutos – 3. Flores – 4. Hojas

Pichi romero



Pichi, Piche, Peta

Especie: *Fabiana imbricata*

Familia: Solanáceas

Descripción y hábitat:

Es un arbusto siempreverde, globoso y resinoso, de hasta 2 m de altura por 2 m de diámetro. Crece a pleno sol, en terrenos áridos y pedregosos, hasta los 2000 msnm. Sus ramas son erectas en la base y luego decumbentes. Sus diminutas hojas sésiles son imbricadas y cubren totalmente los tallos nuevos. En primavera y verano se llena de pequeñas flores tubulares, solitarias, de corola blanco-azulada a morada, ubicadas en el extremo de sus ramillas secundarias. Su fruto es una cápsula llena de pequeñas semillas.

Usos y propiedades:

En el campo se emplea para tratar parásitos intestinales (“pirhuines”) de cabras y ovejas.

En medicina se utiliza principalmente por sus propiedades digestivas, antisépticas y diuréticas. La parte usada son los tallos ramosos, los cuales se preparan en infusión (1 cucharada de planta para 1 litro de agua caliente, beber 1 taza 3 veces al día) para el tratamiento de afecciones de las vías urinarias (cistitis, uretritis, inflamación de la vejiga), enfermedades del hígado, problemas digestivos y para combatir enfermedades crónicas de los bronquios. La infusión de su corteza presenta un efecto diurético más fuerte aún.

Ourisia microphylla es una pequeña planta de hojas imbricadas que crece sobre rocas húmedas en la cordillera. Denominada localmente “piche piedra”, se le atribuyen las mismas propiedades diuréticas que el pichi romero.

“*El pichi es bueno para el enfriamiento, cuando se le suelta la orina a una persona. Se le saca la corteza amarga al palito y se echa a hervir un palito de 30 cm en un jarro*” (Delia Garrido).

“*Se echaba al tacho hartos palitos para el mate, lo hacíamos hervir y el agua salía azulita. Hacíamos pichoncito en la tarde con el agüita del piche, le daba buen gusto. El pichón*”



1

es como el ulpo, harina tostada en una taza donde se echa agua hervida con azúcar. Cuando a la harina se le echa poca agua se pone duro y se le dice “pichón”. Uno lo puede tomar clarito o más denso, y se puede hacer con el agua del piche. Se tomaba en invierno cuando hacía frío para calentar el cuerpo, para quitar el resfriado. Hay que tomar ojalá antes de dormir en la noche para quitar el frío. También sirve cuando la gente se enferma de la orina y no puede hacer pipí, en agüita caliente, para calentar la vejiga” (Donatila Guzmán).

“El pichi sirve cuando los chiquillos se mean. Se le saca la cáscara que es amarga, y da una agüita azulita, tiene buen gusto” (Domingo Gutiérrez).

“El pichi es muy bueno en invierno para los niños que se hacen pipí en la cama. Se corta unos palos y se le bota la corteza y hojas antes de echar a un tacho a hervir, se les da a los niños como té. Se da a masticar a los diabéticos con corteza y hojas” (Miguel Almuna).

El pichi es bueno para la orina. Se raspa el palo sacándole la primera capa. Se usa un puño para una taza” (Uberlinda González).

“Es bueno para el estómago, es lo único que sé que es, que es bueno para el estómago” (Nolfa Almuna).

“Sirve para los riñones, es bueno para el frío, es como cálido el pichi. Es bueno para el dolor de los riñones, con hojitas de boldo” (Aida Sandoval).



Fotografías

1, 4. Planta entera de *Fabiana imbricata* – 2. Flores de *F. imbricata* – 3. Flores de *Ourisia microphylla*



Pichoga

Pichoa

Especies: *Euphorbia klotzschii*,
E. portulacoides, *E. collina*

Familia: Euforbiáceas

Descripción y hábitat:

Euphorbia portulacoides es una hierba perenne, mientras que *E. collina* y *E. klotzschii* son hierbas anuales. Contienen látex, una sustancia lechosa que gotea de sus tallos al cortarlos. Crecen a pleno sol, en terrenos secos, entre 600 y 2000 msnm. Los tallos de *E. portulacoides* alcanzan 50-80 cm de alto; los de *E. collina* 30 cm; mientras que los de *E. klotzschii* son más bien rastreros. Sus hojas, alternas u opuestas, son sésiles, simples y enteras. Las de *E. klotzschii* son pequeñas, ovaladas y con cierto grado de succulencia; se tiñen de tonalidades rojas cuando la planta florece. Las de *E. portulacoides* y *E. collina* son más grandes, elípticas u ovadas. Sus pequeñas flores carecen de pétalos y están dispuestas en ciatos, las inflorescencias típicas de este género con una flor central femenina que domina a las flores masculinas que la rodean. El fruto es una pequeña cápsula tricoca.

Usos y propiedades:

Estas plantas son purgantes drásticos que se usan en el campo para dar lecciones a los ladrones echando gotitas de látex tóxico en su comida. Otras especies del mismo género pero introducidas se emplean por los mismos fines como purgante energético (*Euphorbia lathyris* y *E. platyphyllos*).

Euphorbia portulacoides se usaba como laxante, en constipaciones fuertes, y congestiones viscerales, cada vez que fuera necesario evacuar rápidamente el intestino. Se usaban los polvos de raíz o el látex de los tallos.

El látex de *Euphorbia klotzschii* se usa externamente para sanar heridas, tratar verrugas y aliviar la picazón de picaduras de insectos.

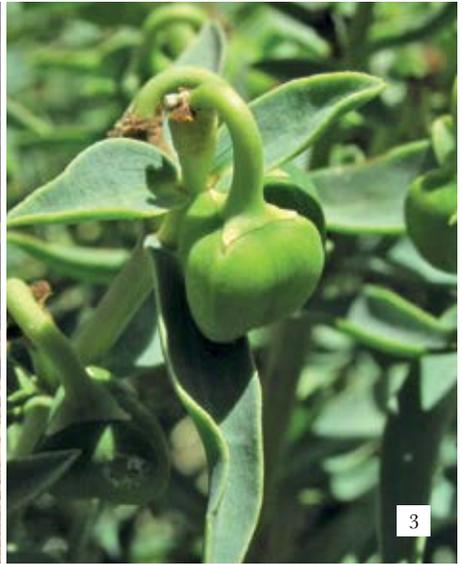
- ! Contraindicado en embarazadas y niños.
- La mayoría de las especies del género *Euphorbia* contienen sustancias irritantes y/o citotóxicas.



“La pichoga es laxante. El Cholo una vez le vendió pichoga a una señora de Paso Ancho, ella necesitaba algo para adelgazar, y la señora casi murió!” (Alejandro González).

“La pichoga es jodía, harto mala, cuando mira malo una persona o es muy jodío, se le hace una lesera harto grande con esta planta. Se da a los enemigos... Hay un viejo, un tal Olegario Muñoz, que era encargado del piño antes, a cargo de un piño de ganado en la veranada, y tenía los cuidadores allá y era malo, no dejaba que carnearan los cabros, no podían comer carne, pasaban toda la temporada cuidando y sin comer carne porque el patrón se lo prohibía. Al final se cabrearon y al viejo cuando vino le echaron pichoga en su comida y casi murió allá mismo, estuvo muy jodiazo este hombre, no sujeta ni una cosa en el cuerpo si uno toma esta planta, así que no volvió más de todo el verano, fue santo remedio” (Domingo Gutiérrez).

“La pichoga es correlativa. En el colegio, cuando estábamos en el internado en los Sauces, unos cabros nos robaban el pan en nuestros bolsos. Buscamos pichoga con Tito y le echamos dentro del pan, estuvieron 3 días enfermos de la guata y nunca más nos robaron el pan. Los gallos andaban cagados hasta los talones!” (Miguel Almuna).



Fotografías

1. *Euphorbia klotzschii* – 2. *E. collina* – 3, 4. *E. portulacoides*



Pilvoque

Pahueldún

Especie: *Diplolepis pachyphylla*

Familia: Apocináceas

Descripción y hábitat:

Es una hierba trepadora perenne de tallos volubles. Crece en laderas y valles, apoyado sobre arbustos o árboles de bosques jóvenes, por debajo de los 1000 msnm. Sus hojas, de 2 a 10 cm de largo, son angostamente ovado-triangular y de ápice agudo. Sus pequeñas flores de corola blanco cremoso forman umbelas o racimos pedunculados. Su fruto es un folículo fusiforme con semillas que llevan mechones de pelos.

Usos y propiedades:

El jugo lechoso de pilvoque se ha usado para curar abscesos, hinchazones, heridas y hemorragias. En el campo se usa la infusión de las hojas y tallos como purgante y antiparasitario para los animales.

“Es un remedio para los animales, para el empacho de los animales. Se ponen bonitos” (Irma Sandoval).

“El pilvoque es una enredadera de hoja larga, purgante de campo para los animales flacos que no engordan [vacunos]. Los animales se mejoran con esto. Se usa un atadito para 1-2 litros de agua caliente que no alcance a hervir, se deja enfriar y se cuela antes de darle al animal” (Domingo Gutiérrez).



1



Fotografías

1, 2. Enredadera – 3. Hojas – 4. Látex blanco

Quillay



Küllai

Especie: *Quillaja saponaria*

Familia: Quillajáceas

Descripción y hábitat:

Es un árbol siempreverde, de copa ancha y de hasta 15 m de altura. Crece a pleno sol, preferentemente en laderas de exposición norte, hasta los 1500 msnm. Su corteza es gris oscura y rasguñada longitudinalmente. Sus hojas simples son de color verde brillantes, coriáceas, aovadas, alternas, de margen escasamente dentado y ondulado. En primavera presenta una abundante floración con flores blancas en corimbos terminales. Su fruto es una cápsula leñosa, dehiscente y estrellada con 5 lóculos que contienen numerosas semillas aladas.

Usos y propiedades:

El quillay es una valiosa especie melífera, cuya miel es apreciada a nivel internacional. Sus ramas con hojas, dispuestas entremedio de los tejidos de lana o de los marcos de las colmenas guardados en invierno, sirven para alejar las polillas. Su madera se usaba para elaborar instrumentos de labranza. Su corteza, rica en saponina, se usaba tradicionalmente para hacer jabón, champú, pasta de diente y detergente. El macerado de corteza de quillay se usaba para lavar y desmanchar tejidos, así como para lavarse el pelo. Sirve para tratar la seborrea, evitar la caspa y prevenir la caída de pelo. También se puede usar el jugo obtenido de las hojas molidas para lavar el pelo.

Cuando la corteza de quillay se transformó en un recurso para el sector industrial, su corteza empezó a venderse masivamente e incluso a exportarse. La consecuencia fue terrible para esta especie ya que muchos individuos fueron matados para vender su corteza. Las industrias extraen las saponinas de la corteza para la elaboración de cosméticos, alimentos y bebidas, medicamentos, vacunas para animales, sustancias utilizadas en extintores de incendios, entre otros.

En medicina, la decocción de corteza desmenuzada



1

(2 cucharaditas para medio litro de agua, hervir 10 minutos) se emplea para lavar heridas crónicas de la piel. En uso interno, la infusión de corteza desmenuzada y hojas (5 g de vegetal para 1 taza de agua caliente, tomar 2-3 tazas al día) se emplea como expectorante para tratar la tos, bronquitis u otros malestares respiratorios.

“Cuando no había jabón se sacaba la parte negra de un buen poco de corteza de quillay, se llenaba una olla, y se le echaba lo que cabía de agua. Se echaba a hervir, y con esta agua después colada y diluida se lavaba la ropa. La ropa blanca quedaba media rosada” (Donatila Guzmán).

“Los quillayes de los Mayos se acabaron porque la gente vendía la corteza” (Leonidas Quiñones).

“El quillay es bueno para la carraspera, cuando las personas están resfriadas y tienen flujos así, es bueno tomarlo, la florcita del quillay. La hoja no sé” (Nolfa Almuna).

“El quillay es para lavarse el pelo y para que no le entren polillas a la ropa” (Juan Arias).

“La cascarita del quillay adelgaza la sangre para que las arterias no se tapen, hay que tomar de a poquito: un fósforo de cáscara de adentro por taza y a lo lejos. Se le saca la parte café de afuera a la cáscara. Ahora el quillay lo están cortando mucho y hay poco. Para hacer jabón se necesita un cuarto de kilo de cáscara de quillay para 10-15 litros de agua” (Alfonso López).

“El quillay con lavaza sirve para lavar la ropa más delicada” (Irma Sandoval).



Fotografías

1. Árbol entero – 2. Flor – 3. Fruto – 4. Hojas

Quilmay



Poroto del monte,
Poroto de campo

Especie: *Elytropus chilensis*

Familia: Apocináceas

Descripción y hábitat:

Es una enredadera leñosa, de tallo delgado, pubescente y rojizo. Crece en lugares sombríos formando parte del sotobosque de bosques de *Nothofagus spp.*, hasta los 1000 msnm. Sus hermosas hojas miden hasta 8 cm de largo; son opuestas, coriáceas, de borde entero, forma ovada a elíptica con el ápice acuminado. Sus flores, de agradable perfume, son axilares y mayormente solitarias. Presentan una corola semi-campanulada con 5 pétalos de color blanco con el centro fucsia. Su fruto es un largo folículo pubescente de 15-20 cm de largo.

Usos y propiedades:

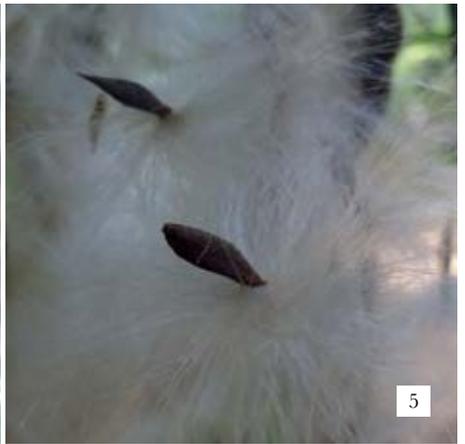
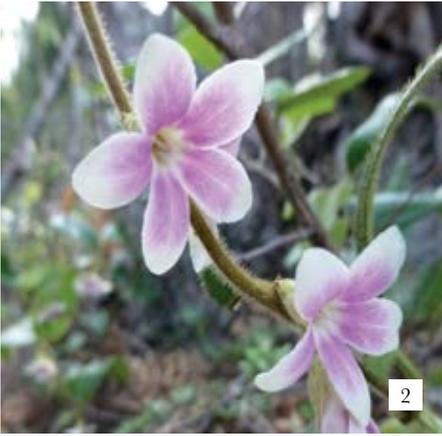
El tallo del quilmay sirve para confeccionar sogas y amarras. Se recomienda esta especie para alejar a los brujos y su infusión serviría para hacer desaparecer los efectos de brujerías.

Su savia contiene principios tóxicos; es venenosa para el ganado ovino. Se ha usado como purgante para curar animales apestados, especialmente para perros. En medicina popular se usa por sus propiedades astringentes, purgantes y expectorantes. Se aplica el polvo obtenido de la corteza del tallo y de las hojas molidas para aliviar reumatismos. La raíz se usa internamente como purgante y abortivo, con harto cuidado por su toxicidad. El polvo que se obtiene de la raíz molida sirve de estornutatorio.

- ! Contraindicado en embarazadas y niños
- por su toxicidad y efecto abortivo.

“Sirve para el resfrío. Se usa la raíz. En el Alico hay, está envuelto en las matas. Se seca y después esa raíz se raspa y aspira. Hace estornudar y sale todo el resfrío” (José Benavides).





Fotografías

1, 2. Flores – 3, 5. Semillas – 4. Frutos – 6. Hojas

Quilo



Voqui negro,
Quilvoqui,
Mollaca

Especie: *Muehlenbeckia hastulata*

Familia: Poligaláceas

Descripción y hábitat:

Es un arbusto trepador facultativo que forma macizos compactos con tallos volubles alcanzando los 2 m de altura. Crece a pleno sol, sobreviviendo en suelos pobres y secos, hasta los 800 msnm. Según las condiciones ecológicas del sitio, se desarrolla como arbusto erecto o trepador, sostenido en otras especies vegetales. Sus hojas son alternas, coriáceas, pecioladas, de forma variable, aflechadas, estrechamente elípticas a triangular-lanceoladas y de ápice agudo. Sus pequeñas flores axilares, verdosas o púrpura, están dispuestas en un tirso, sobre un eje de hasta 5 cm de largo. El fruto es un aquenio con 3 surcos longitudinales.

Usos y propiedades:

Sus frutos son comestibles; eran consumidos por los mapuches que también los aprovechaban para preparar chicha. Sus hojas se pueden comer fritas en aceite con ajo. Su corteza sirve para teñir de color amarillo. Sus tallos delgados, firmes y flexibles sirven para hacer amarras y canastos.

En medicina se usa principalmente por sus propiedades diuréticas, astringentes, analgésicas, hipotensoras y depurativas. También se le ha descrito actividades antitumoral y antiviral. La infusión de raíces y hojas (1 cucharada para 1 litro de agua caliente, tomar 1 taza 3 veces al día) se usa como remedio diurético, purgativo e hipotensor, para tratar afecciones hepáticas, aliviar dolores reumáticos o traumatismos después de algún golpe. Esta misma infusión se usa externamente para lavar heridas y úlceras. Las hojas molidas con sal se usan en cataplasma para curar quemaduras.

“El quilo negro es un santo remedio para el estómago, para la indigestión. Se pueden tomar hojas de quilo con hojas de maitén refregadas con un poquito de sal” (Juan Toro).

“El quilo se hace revuelto con el natre, es una enredadera que



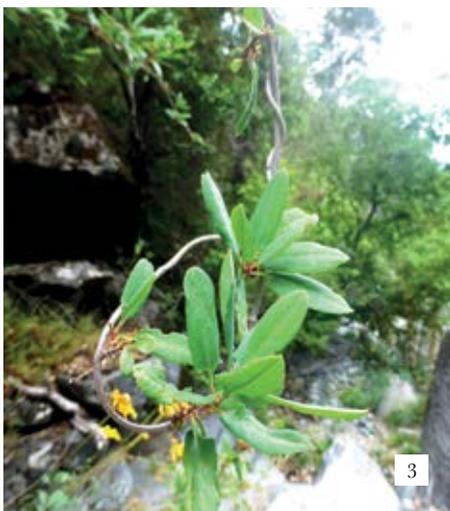
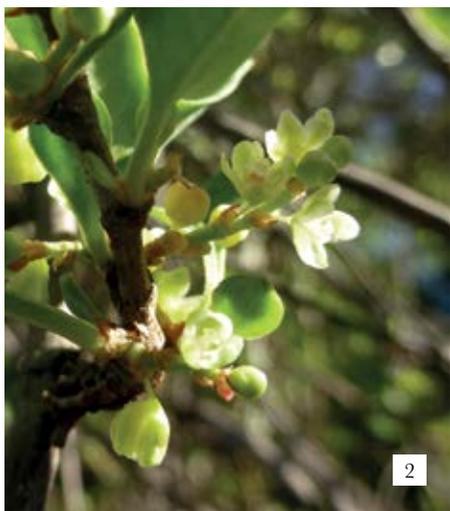
se parece a la cogüilera pero de la hojita más chica. Es bueno para el dolor de corazón, para los pasmos. La hoja se refriega y se toma el jugo con agua fría. Todo esto lo aprendí de mis papás, tías, abuelos. Se prepara con natre para el dolor de garganta o fiebre fuerte” (Miguel Almuna).

“El palo de quilo sirve para teñir de dos colores, rosadito si se saca la cascarita, y cafecito si se usa el palo con cascarita” (Felicinda Rodríguez).

“El quilo tiñe amarillo, se ocupa la raíz machucada igual que el michay, el mismo volumen de raíz que de lana y hay que hervir 4 horas y dejar una noche remojando” (Uberlinda González).

“Las hojas del quilo refregadas con hojas de maqui con agüita fría son muy buenas contra la acidez del estómago” (Delia Garrido).

“A los niños con empacho se les prepara un agua fría con un puñado de hojas nuevas de quila [*Chusquea spp.*] refregadas, hojas de quilo refregadas y hierbabuena [*Mentha spicata*] refregada, con 9 granitos de sal. Se les da este juguito en ayuno a las guaguas 3 mañanas seguidas. Después de haberle dado el agua, se les hace masajes en la espalda, y en la colita se les hace una cruz con cenizas y se les levanta la piel, suena como un coligue que se rompe, el primer día suena fuerte, el segundo menos y el tercero ya casi no suena” (Isabel Quiñones).



Fotografías

1. Enredadera – 2. Flores – 3, 4. Hojas

Quinchamalí



Pata de pollo

Especie: *Quinchamalium chilense*

Familia: Santaláceas

Descripción y hábitat:

Es una hierba perenne muy ramosa, de tallos rastroeros que alcanzan medio metro de largo. Crece a pleno sol, en suelos arenosos o pedregosos, entre los 450 y 2200 msnm. Se sospecha que es una hemiparásita de raíces que requiere de otro vegetal para su sobrevivencia. Sus hojas son alternas, simples, lineares, levemente carnosas y de color verde-rojizas. En verano sus pequeñas flores forman densas cimas umbeliformes, llamativas por el hermoso color amarillo-anaranjado a rojizo de sus tépalos. Su fruto es una nuez.

Usos y propiedades:

Es una planta medicinal que fue considerablemente usada por los mapuches, preconizadas por las machis por sus virtudes vulnerarias, emenagogas y depurativas de la sangre. Se usa la infusión de la raíz o toda la planta (1 cucharada de vegetal para 1 litro de agua caliente, tomar 3 tazas al día) para tratar afecciones hepáticas, cálculos biliares, como depurativo, tónico, emenagogo, diurético o para prevenir las consecuencias de golpes y caídas. Para combatir los abscesos hepáticos se usa la decocción de la planta entera (dejar remojar 100 g de planta en 1 litro de agua por algunas horas, calentar sin dejar hervir el agua, tomar las mañanas en ayunas durante mínimo un mes). En uso externo, se hacen cataplasmas con paños impregnados de la infusión o decocción para aplicar sobre hematomas o heridas, ayuda a la cicatrización.

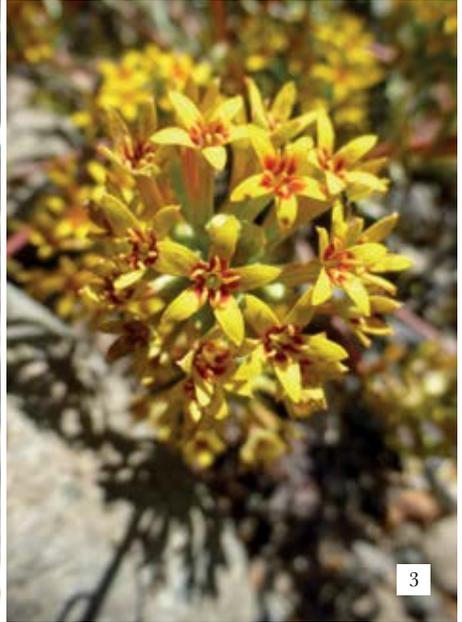
“La raíz es buena para el dolor de los riñones, de espalda. Se toma en agüita” (Domingo Gutiérrez).

“El quinchamalí es bueno para los machucones, corre los machucones internos. Hay que machacar las raíces, se echa al agua caliente y se toma durante 9 días. Los indios lo ocupaban mucho cuando quedaban muy heridos. Sale en primavera-verano, en zonas secas” (Miguel Almuna).



“El quinchamalí es para el hígado. Se echa 2 cm de raíz picada en trocitos en una taza de agua caliente. Yo la hierba del clavo, la paramela y el quinchamalí los consumo en el café” (Sergio Navarrete).

“Al quinchamalí le decimos pata de pollo. Es bueno para el dolor de guata, para la digestión y para los riñones. Se usa la raíz en infusión, una raíz por taza” (Alejandro González).



Fotografías

1-3. Flores – 4. Planta entera



Especies: *Tristerix verticillatus*, *T. corymbosus*

Familia: Lorantáceas

Descripción y hábitat:

Son pequeños arbustos hemiparásitos, perennes y muy ramificados. Se desarrollan sobre diferentes especies de árboles cordilleranos: pingo-pingo (*Ephedra andina*), huingán (*Schinus polygama*), crucero (*Colletia hystrix*), quillay (*Quillaja saponaria*), espino (*Acacia caven*), hierba del barraco (*Escallonia illinita*), arrayán (*Luma apiculata*) y chacay (*Discaria chacaye*) en el caso *T. verticillatus*; avellano (*Gevuina avellana*), maqui (*Aristotelia chilensis*), trevo (*retanilla trinervia*) corcolén (*Azara integrifolia*), boldo (*Peumus boldus*), arrayán macho (*Rhaphithamnus spinosus*), michay (*Berberis darwinii*), crucero (*Colletia hystrix*), arrayán (*Luma apiculata*) y maitén (*Maytenus boaria*) en el caso *T. corymbosus*. Sus hojas son ovadas a lanceoladas, dispuestas en verticilos de a tres para *T. verticillatus*; ovadas a subcordadas, opuestas y pareadas para *T. corymbosus*. Sus largas flores rojas están dispuestas en inflorescencias tipo racimo en el ápice de las ramas. Sus frutos son bayas ovoides de color amarillo a anaranjado.

Usos y propiedades:

Son plantas tintóreas que se emplean para obtener el color negro, usando los frutos en el caso de *T. verticillatus* y las hojas, flores y frutos para *T. corymbosus*. Los frutos son comestibles.

Las flores presentan compuestos antioxidantes. Los frutos de *T. corymbosus* son astringentes; se consumen en infusión (30-60 g de frutos para 1 litro de agua caliente, tomar 1-2 tazas en ayunas) por su actividad vermífuga. En cataplasma sirve para sanar orzuelos. La infusión de hojas, tallos y flores (1 cucharadita para 1 taza de agua caliente, tomar 3 tazas al día) se emplea para bajar la presión, sanar úlceras estomacales, hemorragias internas, arterioesclerosis, dolor de garganta, así como sedante en trastornos nerviosos y epilepsia. La decocción de hojas, tallos y flores (1 cucharada para 1 litro de agua, hervir y tomar 3 tazas al día) se usa para bajar el colesterol.



“La flor del quintral del maqui es buena para los machucones internos” (Donatila Guzmán).

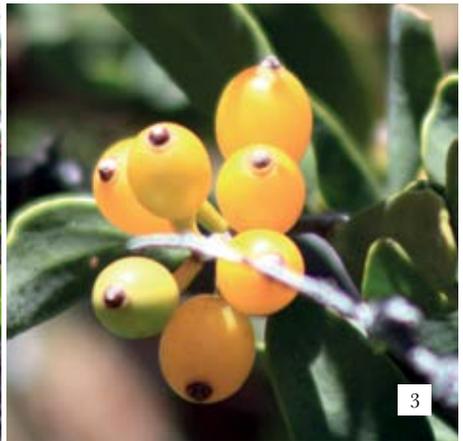
“Mi mamá teñía con quintral, primero echaba a hervir las plantas, después colaba el contenido de la olla y dejaba la pura tinta para hervir con la lana, con piedra lumbre y sal” (Miguel Almuna).

“El quintral de maqui y de huingán son los que tiñen más negrito, los otros son más café. Se necesita un saco de 50 kg lleno de quintral con hojas y flores si es época de floración para teñir 3kg de lana. En una olla que alumbre se pone primero una capa de quintral, después una de hilo, otra de quintral... Se pone a hervir 3-4 horas y después se deja enfriar una noche antes de botar el agua y de enjuagar la lana. Yo no ocupo sal, lavo la lana después de teñirla con detergente y agua calentita y la enjuago con agua fría, después no destiñe” (Uberlinda González).

“El quintral es bueno para la sangre, los riñones y el cáncer” (Carmen Muñoz).

“El quintral es un frutito amarillo, florece rojito como fosforitos. Sale en varios árboles, y esa pepita donde cae se pegó. Son dulces. Sale en los álamos, en el maqui parece. Se come, igual que el michay, se come como el maqui” (Isabel Almuna).

“El quintral del maqui se toma con peumo para el dolor de estómago, de colon también, para cuando uno se siente hinchado. Se toma un puñado de hojas y flores con agua hervida, todos los días para sentirse mejor. Uno no va a sanar pero se va a sentir mejor, hay que tomar todos los días” (Delia Garrido).



Fotografías

1, 4. *Tristerix verticillatus* con flores – 3. Fruto de *T. verticillatus* – 2. *T. corymbosus* con flores



Raral, Radán

Especie: *Lomatia hirsuta*

Familia: Proteáceas

Descripción y hábitat:

Es un árbol siempreverde, de hasta 15 m de altura, que se encuentra en los faldeos de la cordillera, entre los 400 y 1200 msnm. Su corteza es delgada, de color grisáceo y ligeramente rugosa. Sus hojas son grandes, de hasta 15 cm de largo por 6 cm de ancho, coriáceas, ovaladas y de borde aserrado. En primavera sus flores forman racimos de color blanco cremoso. Sus frutos son folículos leñosos que contienen numerosas semillas aladas.

Usos y propiedades:

Su madera, de buena calidad y de hermosa veta se utiliza en la elaboración de muebles. Sin embargo, el radal fue sobreexplotado y hoy es difícil encontrar individuos de gran tamaño en terrenos accesibles.

De su corteza se obtiene un colorante que permite teñir la lana de color café rojizo.

Por sus propiedades antiespasmódicas, pectorales, broncodilatadores, antiinflamatorias y antibacterianas, la infusión de las hojas se usa para calmar la tos, bronquitis y asma. Esta se prepara con 1 cucharada de hoja para 1 litro de agua, a tomar 3 veces al día. También se puede elaborar una tintura o un jarabe antitusivo en base a hojas y ramas nuevas. Las hojas del radal también se usan en baños para calmar dolores articulares. La decocción de la corteza es purgativa.

“El radal es bueno para la tos y el asma, uno lo toma hasta que se sienta bien. Se echa una hoja en una taza con agua hirviendo, y se toma a lo largo del día. Hay que sacar el palo grueso que hay al medio de la hoja” (Eufemia Almuna).

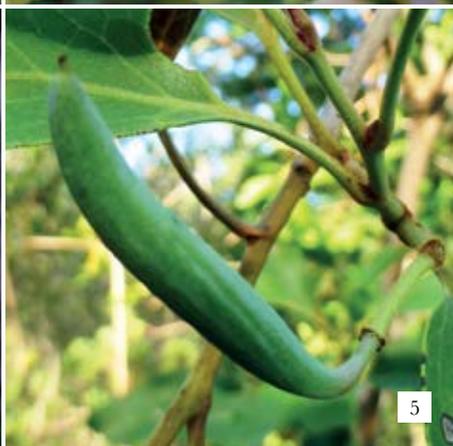
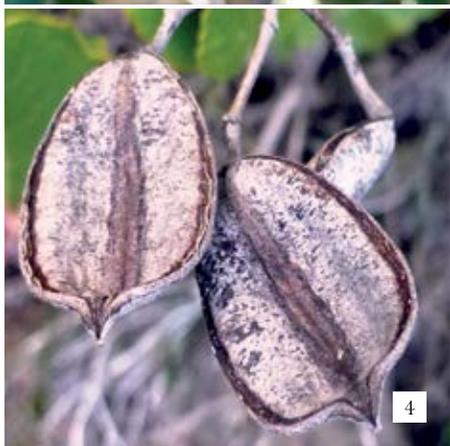
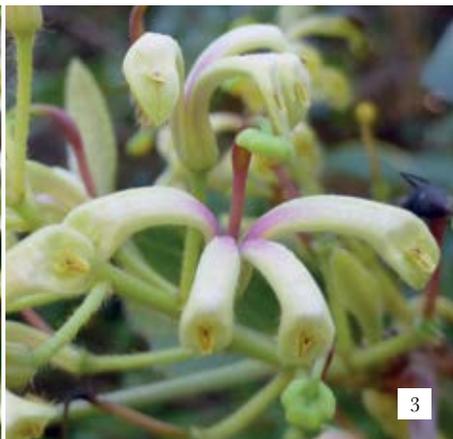
“Cuando me dolía una muela me ponía una hoja de radal humectada en agua caliente sobre la mejilla” (Uberlinda González).

*“Si tengo tos tomo hoja de radal, rosa mosqueta [*Rosa rubiginosa*] y cogollos de zarzamora [*Rubus spp.*] en agüita”* (Carmen Muñoz).



“Contra la tos sirven las hojas del radal, la flor u hoja de la hierba del paño [*Verbascum thapsus*], la raíz del cardo negro [*Cirsium vulgare*], y las hojas de zarzamora [*Rubus spp.*]” (Leonidas Quiñones).

“Mi mama teñía con radal, con el palo y las hojas, daba un color cafecito bonito” (Miguel Almuna).



Fotografías

1. Tronco – 2. Yemas florales – 3. Flores – 4, 5. Frutos – 6. Hojas

Rari



Chilca

Especie: *Baccharis salicifolia*

Familia: Asteráceas

Descripción y hábitat:

Es un arbusto dioico de 1 a 3 m de altura, ramoso, de ramas glandulosas. Crece a pleno sol en bordes de cursos de agua o lugares húmedos, hasta los 1500 msnm. Sus hojas lanceoladas, de 8 a 15 cm de longitud y de ápice agudo, se parecen a las del sauce. Sus pequeñas flores blancas se reúnen en capítulos dispuestos en corimbos densos. Su fruto es un aquenio con vilano blanco.

Usos y propiedades:

En medicina popular se le reconoce propiedades antiinflamatorias y antitumorales. La decocción de hojas sirve para desinfectar heridas y es ligeramente anestésica para cortes y heridas. Se ha usado también en aplicación sobre el cabello para prevenir la calvicie. Se usa en cataplasma para aliviar los dolores reumáticos. La infusión de hojas se utilizaba para lavar los ojos, y de manera interna contra la fiebre del heno, sinusitis, dolor de estómago y migrañas.

“El rari es un arbolito blanco que crece en las islas de los ríos. Es muy bueno para la tos pegada, se echa una rama, un puño de rama cortada con hojas a un jarro de agua hervida” (Delia Garrido).



1



Fotografías

1. Hojas – 2. Flores – 3. Frutos – 4. Planta entera



Relbún

Ralbún, Raigun,
Hierba de bruja

Especie: *Galium hypocarpium*

Familia: Rubiáceas

Descripción y hábitat:

Es una hierba trepadora flexible, anual o perenne. Crece a pleno sol, formando céspedes o colgando por cortes de terrenos, entre los 500 y 1300 msnm. Su raíz es fibrosa y rojiza. Sus hojas oblongo-lanceoladas y mucronadas están dispuestas en verticilos de a 4. Sus pequeñas flores de color verde amarillento forman inflorescencias terminales o axilares, a veces solitarias. El fruto es una pequeña drupa anaranjada.

Usos y propiedades:

El relbún es famoso por sus propiedades tintóreas. Se usa la raíz que tiñe de color rojo.

El fruto es comestible, de sabor agradable.

La infusión de la raíz se ha usado para alejar los males de los brujos.

“El raigun da una fruta amarilla bien rica. La raíz machucada en agüita o en el mate sirve para correr los males de los brujos” (Leonidas Quiñones).





Fotografías

1. Tallo con hojas – 2, 3. Flores y hojas – 4. Frutos

Roble, Hualo y Raulí



Pellín, Hualle,
Roble colorado,
Ruili

Especies: *Nothofagus obliqua*, *N. glauca* y
N. alpina (= *Lophozonia* spp.)

Familia: Notofagáceas

Descripción y hábitat:

Son árboles caducifolios, frondosos, que por su altura dominan los bosques nativos de la cordillera con otros grandes árboles como el coigüe (*Nothofagus dombeyi*) o el ciprés de la cordillera (*Austrocedrus chilensis*). Sus troncos son cilíndricos y erectos, y los individuos más viejos alcanzan alturas de 30-40 m y diámetros de 2 m. La especie *Nothofagus glauca* (hualo) es la más escasa, con un estado de conservación vulnerable. El roble (*Nothofagus obliqua*) es el que alcanza mayores altitudes, hasta los 1700 msnm. El raulí (*Nothofagus alpina*) presenta hojas dentadas más grandes que las dos otras especies y con nervadura simétrica; el roble tiene una hoja notablemente asimétrica y el hualo tiene una corteza anaranjada que se desprende en placas alargadas.

Usos y propiedades:

Estas tres especies han sido muy explotadas por su madera (construcción, artesanía, leña y carbón), y amenazadas por el reemplazo del bosque nativo por praderas, cultivos y plantaciones forestales. La madera de los robles viejos, llamados “pellín”, es dura y resistente, de color rojizo oscuro, mientras que la de los robles más jóvenes o “hualle” es más blanda y amarillenta. El color rojizo claro y finas venas de la madera de raulí es muy apreciado por los artesanos para la confección de muebles. Las astillas de pellín y su corteza sirven para teñir la lana de color rojizo, y la corteza del hualo tiñe de color café.

Están asociadas a estos árboles varias especies de hongos comestibles, entre los cuales los digüeños o pinatras (*Cyttaria* spp.) y gargales (*Grifola gargal*).

Medicinalmente se usaba la decocción de las ramitas del roble en baños, en casos de fiebres fuertes.

“El gargal sale en marzo-abril con la primera lluvia, crece en los robles, se come cocido o asado. Los robles dan pinatras



y digüeños en primavera, la pinatra es más grande y más café, se comen crudos en ensalada” (Miguel Almuna).

“Aquí en el bosque hay varios hongos comestibles: el digüeño que crece sobre las ramas de los robles, coigües y raulis, el lau lau que crece sobre las ramas de los ñirres [*Nothofagus antarctica*] y que es más durita y blanquita como el digüeño, y la pinatra que crece sobre el hualo. Se comen crudos así no más o en ensalada” (Alfonso López).

“El gargal sale en los robles, es grande y sirve para hacer empanadas. La barba de roble [*Usnea* sp.] la ocupan para teñir color roble” (José Benavides).

“Al teñir con hualo no es necesario lavar la lana con detergente porque no destiñe. Se usa la corteza de adentro, se le sacan las capas de afuera raspándolas. Tiñe de color café claro si se deja poco tiempo en el agua una hora y media hirviendo y se saca al tiro la lana. Sale café oscuro si se deja más tiempo, tres horas hirviendo y se deja la noche remojando. Hay que ocupar la corteza el mismo día que se cosecha de los árboles. Con tres baldes de 20 litros llenos se puede teñir 3 kg de lana” (Uberlinda González).

“El roble tiñe café-rojizo pálido, se usa la cascara fresca, no tiene que ser de un árbol botado al suelo desde hace mucho tiempo” (Felicinda Rodríguez).



Fotografías

1, 10. *Nothofagus obliqua* – 2, 9. *Cytaria espinosae* – 3. *Cytaria berteroi* – 4, 5, 6. *N. alpina* – 7, 8. *N. glauca* – 11. Bosque de *N. obliqua* en otoño





11

Siete camisas



Tola blanca,
Voqui blanco,
Parrilla blanca

Especie: *Proustia pyrifolia*

Familia: Asteráceas

Descripción y hábitat:

Es un arbusto apoyante que puede llegar a medir 4 a 5 m de altura. Trepa sobre árboles o arbustos entre 700 y 1000 msnm, cubriéndolos con sus largas ramas flexuosas y su follaje plateado. Sus tallos fibrosos presentan una corteza que se desprende fácilmente, lo que explica su nombre común “siete camisas”. Sus hojas son coriáceas, de hasta 8 cm de largo, de forma ovada u ovalada, de borde entero a espinudo-dentado, densamente lanosas en el envés. Sus flores son capítulos que forman panojas blanco-rosadas en el extremo de las ramas en primavera y verano. Su fruto es un aquenio lanoso con vilanos de color púrpura.

Usos y propiedades:

Las fibras de sus tallos se utilizan para hacer amarras. Los indígenas las ocupaban para prender el fuego.

Medicinalmente, se emplea por sus propiedades anti-inflamatorias y analgésicas contra el reumatismo, la gota y los dolores de cuerpo después de un golpe. Se usa la infusión o cocimiento del palo raspado en forma de baños, o de manera interna, tomándolo.

“Para las machucaduras se usa las siete camisas, una enredadera grande de hoja blanquita. Una vez mi madre le dio a un hermano mío que se había caído de arriba p’abajo corriendo con una sierra alta. Se raspa el palo que tiene siete cascaritas. Se hace un remedio con palo raspado de esta planta, más corteza de avellano, tronco de nalca, una cortecita de orocoi y corteza de notro. Se echa una cucharada de cada planta y se echa a hervir unos minutos antes de tomarlo” (Juan Toro).



1



Fotografías

1. Corteza – 2. Frutos – 3-5. Hojas – 6. Planta entera



Tara

Quebracho, Alcaparra

Especie: *Senna arnotiana*

Familia: Fabáceas

Descripción y hábitat:

Es un subarbusto perenne que puede llegar a medir 1 m de alto cuando crece protegido del viento. Sale a pleno sol en suelos pedregosos, hasta los 2000 msnm. Presenta hojas compuestas paripinnadas con 3-5 pares de folíolos, glabros, coriáceos y de forma obovado-elíptica. Sus flores presentan 5 pétalos elípticos de color amarillo. Su fruto es una legumbre amarilla, oblonga, aplanada, algo arqueada, indehiscente, con 8-11 grandes semillas en su interior.

Usos y propiedades:

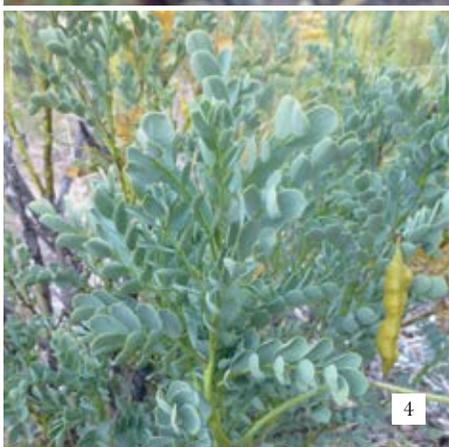
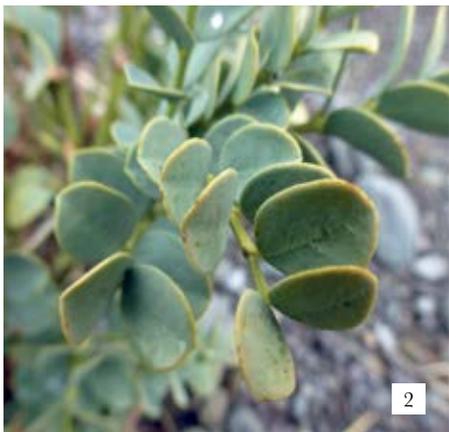
La tara es una planta medicinal relativamente escasa. Se emplean las hojas en infusión o en el mate, principalmente para tratar la tos y el empacho.

“La tara es buena para los empachos. Se usan unas pocas hojas para una taza porque es fuerte, emborracha. Se daba agua de tara antes a los terneros empachados, mejoraban al tiro (un atado de ramas para 1 litro de agua caliente)” (Domingo Gutiérrez).

“La tara es buena para los riñones. Sale en la cordillera alta, en algunas partes no más, cerca del río” (Leonidas Quiñones).

“La tara es muy buena para el estómago, crece en la cordillera, se toma en el mate o se echa al tacho. En cantidades chicas porque es fuerte el sabor. Controla la presión también” (Miguel Almuna).





Fotografías

1, 3. Flores – 2. Hojas – 4, 5. Frutos – 6. Planta entera

Té de burro



Oreganillo

Especie: *Viviania ovata*

Familia: Vivianiáceas

Descripción y hábitat:

Es un subarbusto de hasta 50 cm de altura, que crece en suelos pedregosos a pleno sol o semisombra, entre los 750 y 2000 msnm. Presenta hojas opuestas, ovaladas, enteras, verdes y pubescentes por el haz y de color muy plateado por el envés. Sus pequeñas flores son campanitas colgantes con 5 pétalos libres de color blanco cremoso, formando racimos terminales que sobresalen entre las hojas. El fruto es una cápsula.

Usos y propiedades:

Esta planta, igual que la más conocida *Viviania marifolia* también denominada “té de burro”, ha sido utilizada medicinalmente para tratar dolores del estómago, indigestiones, disfunciones del hígado y de los riñones y problemas de circulación de la sangre. Se consume la infusión o decocción de las ramitas con hojas (1 cucharada de planta para 1 taza).

“El té de burro es para la circulación de la sangre y contra el dolor de regla. Se ocupan los palos con las hojitas en infusión, al gusto de la persona” (Donatila Guzmán).

“Es una planta que sirve para el hígado y el dolor de estómago. Se hierva unos minutos, una cucharada de planta para una taza” (Eufemia Olave).

“El té de burro es cálido, es bueno para el estómago, cuando hay frialdad en el estómago” (Leonidas Quiñones).

“El té de burro es bueno para la frialdad, el dolor de estómago. Se toma con agüita caliente, se puede echar un par de ganchos a la tetera... Este sale en la cordillera en alta montaña en zonas secas, durante el verano” (Miguel Almuna).

“El té de burro es bueno para el estómago, si uno come carne muy gorda. Después de un asado uno se toma un mate o un café con esto. Sino, se echa a la tetera, un puñadito de hojas y tallos para un litro de agua. El agua queda cafecita” (Sergio Navarrete).

“El té de burro es bueno contra el dolor de ovarios durante



la menstruación, y para el enfriamiento de la guata. Se usan unos 3 ganchos por taza o se echa directamente a la tetera. El agua queda cafecito, igual que el té” (Alejandro González).

“El té de burro lo usaban las abuelitas para la guatita, para la espalda, el pulmón y para los machucones” (Aida Sandoval).

“El té de burro es bueno para la fiebre, se echa un atadito de planta en agua caliente, queda el agua cafecita” (Domingo Gutiérrez).

“El té de burro es bueno para el dolor de espalda, cuando a uno le duele la cintura, pero hay que hacerse un tratamiento, tomar por lo menos una semana” (Felicinda Rodríguez).



Fotografías

1. Hojas – 2. Flores – 3. Fruto – 4. Planta entera

Té de vega



Té de rey, Hierba del clavo,
Canelilla, Leliantu

Especie: *Geum quellyon*

Familia: Rosáceas

Descripción y hábitat:

Es una hierba perenne rizomatosa de hasta 1 m de altura, que crece en sitios húmedos entre los 1600 y 2000 msnm. Sus hojas pinnaticompuestas forman una hermosa roseta basal. Sus flores, de color rojo, amarillo o naranja, presentan 5 pétalos libres y largos pedicelos. En verano y otoño, cada flor da varios frutos, aquenios cubiertos de pelos rojos o amarillos.

Usos y propiedades:

El té de vega se cultiva en Chile y en el extranjero como planta ornamental para crear macizos florales.

En medicina, la decocción de la raíz es afrodisiaca, diurética, emenagoga, depurativa y astringente. Por lo tanto, se usa principalmente para potenciar las funciones sexuales, tratar afecciones urinarias y trastornos menstruales, calmar dolores de muelas, dolores de estómago, lavar heridas o encías irritadas. La decocción se prepara con un palito de raíz seca de unos 5 cm de largo para 1 litro de agua, y se echa a hervir 20 minutos (consumir 1 taza 3 veces al día). También se puede preparar un macerado o licor medicinal con aguardiente.

! Contraindicado en embarazadas.

- Interfiere con la ciclosporina, un fármaco ampliamente usado en el trasplante de órganos entre dos personas.

“La hierba del clavo sirve cuando uno come carne y que le hace mal a la guata, se toma la raíz. La conocí cuando fui pa’ dentro por el sur, por Laja, y allí se enfermó un gallo comiendo carne. Una persona le dio la raíz de la hierba del clavo y se le paso al tiro” (Juan Toro).

“El té de vega es muy bueno cuando la mujer sufre de los ovarios, de frialdad, cuando está con su regla. Se ocupa la raíz con tronco de nalca. Hay que picar las raíces para que den jugo y sabor y se echan al agua caliente. La nalca aprieta y saca el dolor. El té de vega hace que corran estos dolores. Se usa un



puñado de raíces de cada planta, el agua tiene que quedar café como un té” (Miguel Almuna).

“La hierba del clavo es buena para los calambres, se ocupa la raíz no más, y se corta en redondelitas antes de secarla. Se toma como té, un trocito de raíz para una taza” (Sergio Navarrete).

“El té de vega ayuda a la digestión, y es bueno para los riñones. Se toma la raíz en decocción, se echa a hervir un pedacito unos 30 minutos” (Alejandro González).

“El té de rey es bueno para la guatita, si le cae mal algo a uno. Se usa la raíz bien lavadita y machucada, y se hierve un poquito. Ese se toma una vez y funciona ligerito” (Felicinda Rodríguez).

“El té de vega (la raíz solamente) es bueno para el enfriamiento, el estómago, cuando uno come carne y le hace mal. Se toma un trocito de raíz en el mate o en agüita” (Domingo Gutiérrez).

“El té de vega es para el frío que se le junta en el estómago, en la vejiga, es cálido. También le dicen la canelilla. Se ocupa un pedacito de raíz no más porque es cálido. Se le saca la cascarita de más arriba y se le echa agua hirviendo” (Donatila Guzmán).



Fotografías

1, 4. Hoja – 2. Planta entera – 3. Flor



Vira-vira

Hierba de la vida, Hierba de la diuca, Wenanwe

Especie: *Pseudognaphalium viravira*

Familia: Asteráceas

Descripción y hábitat:

Es una hierba perenne de 10 a 50 cm de alto, de follaje plateado enteramente envuelto en un denso vello lanoso. Crece a pleno sol en las laderas de los cerros secos o en suelos degradados. Sus hojas alternas son enteras, lanceoladas y de color grisáceo. Sus flores amarillas forman numerosos capítulos dispuestos en glomérulos relativamente compactos durante la primavera y el verano. El fruto es un aquenio con un vilano de pelos simples.

Usos y propiedades:

La vira-vira es una planta de usos medicinales científicamente comprobados. Sus flores sirven para elaborar jarabes o tisanas para combatir la tos, asma, bronquitis, resfrío, fiebre y el dolor de estómago. Se le atribuyen propiedades febrífugas, expectorantes, sudoríficas, descongestionantes de las vías respiratorias, anticatarral, antibióticas y vulnerarias para el tratamiento externo de las heridas. La infusión se prepara con una cucharadita de flores para una taza de agua caliente, a tomar 2-3 veces al día. Para las heridas se prepara un cocimiento en base a 10 g de planta (hojas y flores) los cuales se echan a hervir 2 minutos. Una vez colado, el preparado se usa frío para lavar las heridas.

“En Argentina venden una bebida que contiene vira-vira para el estómago” (María Garrido).

“La vira-vira es un remedio estomacal, se toma la planta con agua caliente, se echa al tacho. Esta sale en primavera-verano, en zonas secas en la cordillera, al lado de las piedras” (Miguel Almuna).

“La vira-vira es muy buena para el estómago, la mejor de todas, es muy buena. Es harto escasa, además los animales la comen, sale donde se quemaron los ñirres, dura 3 años y después se termina. Se ocupan el palito con la flor en mate o en agüita. Varios palitos para una taza” (Domingo Gutiérrez).

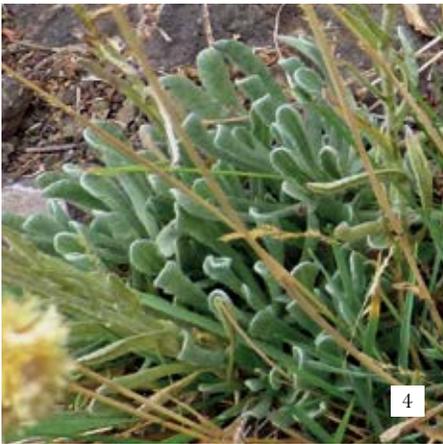




2



3



4



5



6

Fotografías
1-3. Flores – 4, 6. Hojas – 5. Planta entera

Zarzaparrilla



Parrilla, Uvilla,
Mulul

Especies: *Ribes magellanicum*, *R. cucullatum*, *R. punctatum*, *R. trilobum*, *R. valdivianum*

Familia: Grosulariáceas

Descripción y hábitat:

Son arbustos siempreverdes (*Ribes magellanicum*, *R. punctatum*, *R. trilobium*) o caducifolios en invierno (*R. cucullatum*, *R. valdivianum*). Crecen en suelos húmedos pero bien drenados, a pleno sol o en semisombra, y a distintas alturas según la especie, encontrándose *R. cucullatum* y *R. magellanicum* a mayor altura hasta los 2000 msnm. Presentan hojas alternas, simples, pecioladas, 3 a 5-lobuladas, de márgenes dentados o aserrados. Sus flores amarillentas y campanuladas forman largos racimos colgantes. El fruto es una baya negruzca que madura en verano u otoño según la especie.

Usos y propiedades:

El fruto de la zarzaparrilla es comestible. De agradable sabor dulce, se puede utilizar en repostería, para elaborar mermeladas, chicha y jugo. Los indígenas los consumían frescos o los secaban para consumirlos durante el invierno.

Las hojas, frescas o secas, se usan por sus notables propiedades medicinales. La infusión (1 cucharada de hoja para 1 taza, 3 veces al día) es refrescante, ayuda a bajar la fiebre y se emplea para tratar afecciones de las vías urinarias y de riñones, diarreas y disenterías, hemorragias, problemas de circulación e hipertensión. La decocción de la raíz se usa contra los dolores de huesos, reumatismos, gota, y para purificar la sangre. En aplicación externa, la decocción o la pomada que se elabora en base a hojas secas sirven para sanar enfermedades de la piel tales como eczemas, alergias, psoriasis, erupciones cutáneas o dermatitis. La parte interna de la corteza en decocción se usa contra la tos.

! Se recomienda no consumir esta planta en dosis altas ni por un largo periodo de tiempo ya que es irritante para las mucosas. Su consumo está contraindicado en personas con úlceras gastrointestinales.

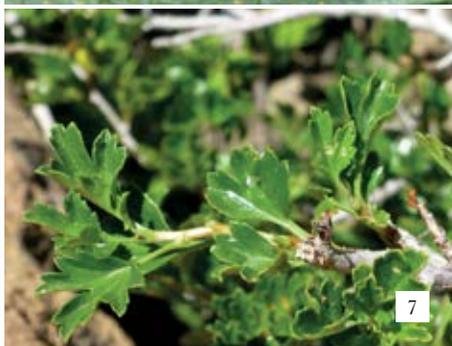


“La zarzaparrilla es buena para los dolores de pierna dicen, me encargan para los dolores de huesos” (Domingo Gutiérrez).

“La zarzaparrilla sirve contra el empacho” (Donatila Guzmán).

“La zarzaparrilla da una fruta rica para hacer licores. Es un remedio estomacal también (la hoja y el palito). Se toma en agua caliente o en el mate. Y la fruta es rica igual que la uva!” (Miguel Almuna).

“La zarzaparrilla es buena contra la diabetes, para limpiar la sangre” (Nolfa Almuna).

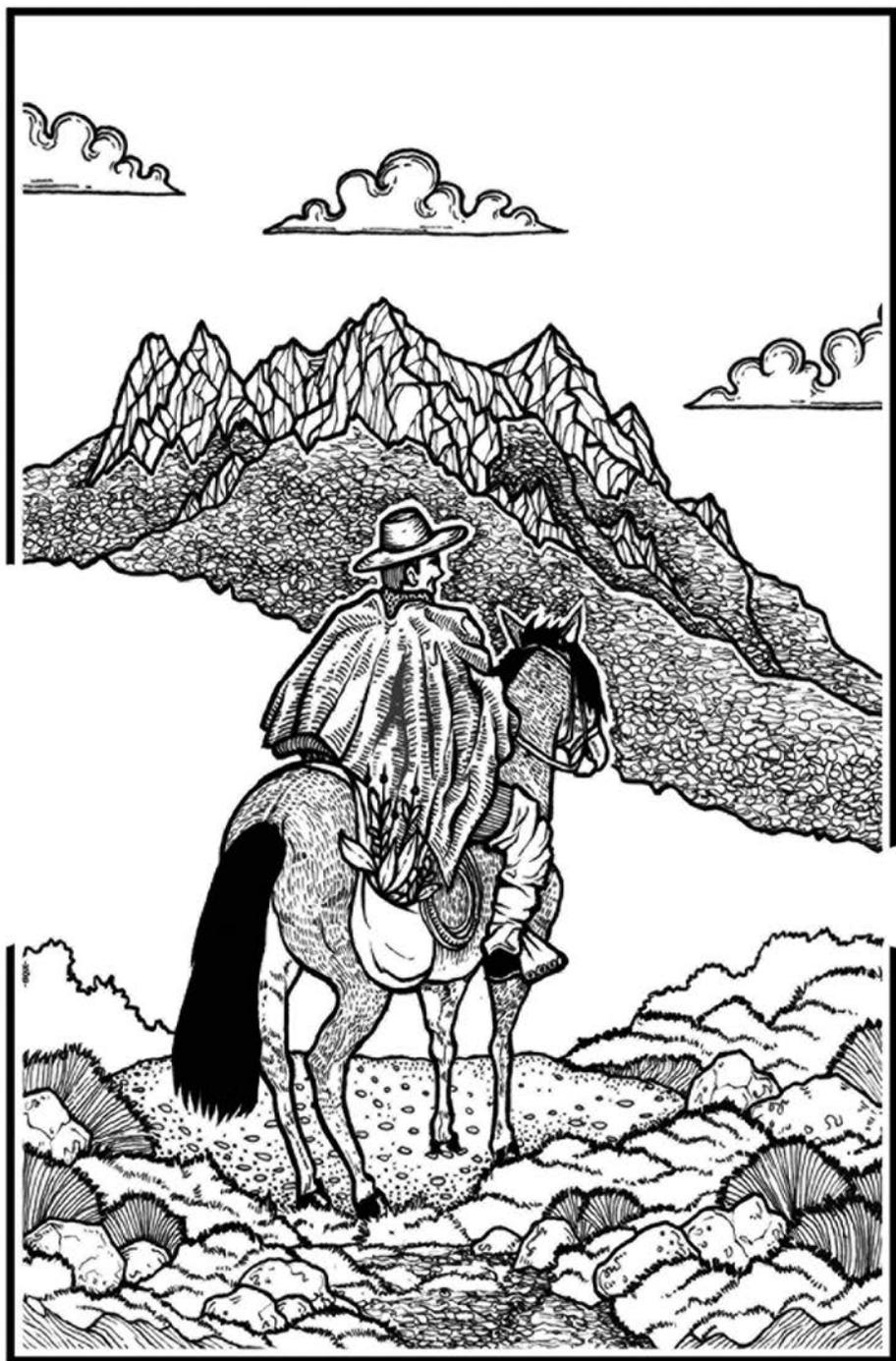


Fotografías

1, 3. *Ribes magellanicum* – 2, 4, 5. *R. punctatum* – 6, 7. *R. cucullatum*







Secretos y otros saberes campesinos

Durante las horas de conversación con las personas entrevistadas para la elaboración de este libro, los habitantes de la cordillera nos compartieron un poquito de ellos, de sus saberes sobre las plantas, recetas propias o de algún conocido, hermosas historias, creencias y secretos. Nos parece importante rescatar y compartir también esta información, parte de una tradición ancestral que queremos resguardar para las próximas generaciones.

Para las verrugas...

“Hay que llevarlos al canelo y decirle: “buenos días compadre canelo!” y contestarse una misma: “buenos días comadre tanto”, y enseñada ir y cortarle la verruga y hacer una cruz en el canelo, y meter la parte de la verruga que usted le saca meterla en la mitad, y pasarle la sangre en cruz también y venirse sin mirar p’atrás, porque dicen que sino, se le tapa la mano de verrugas” (Aída Sandoval).

“Hay que untarlas con un pedazo de pan y dárselas al gallo” (Carmen Muñoz).

“Se hace una cruz sobre una manzana, sobre la verruga también, se pega la cruz sangrando de la verruga a la cruz de la manzana y se tira la manzana sin mirar donde cae. Cuando la manzana se pudre la verruga desaparece” (Leonidas Quiñones).

“Los tres primeros días de la menguante salí y se la entregué a la luna. En unos días se me desapareció. Hay que persignarse, rezar un padre nuestro... no sé, y entregársela a la luna: “Madre Luna te entrego esto...” según la fe que uno tenga, y se desaparecen” (Isabel Almuna).

“Uno se pone un granito de trigo debajo del brazo y después se va a hacer sus cosas

olvidando que tiene el granito de trigo debajo del brazo, el granito se va a caer sin que uno se dé cuenta. Hay que caminar derecho sin mirar p’atrás, y la verruga desaparece” (Miguel Almuna).

Para los dolores musculares...

“Para los aires se usa la ventosa: se pone una moneda de cobre sobre la zona con dolor, encima un pedazo de toalla nova impregnado de parafina o cera, se le prende fuego y al tiro se le pone un vaso encima apretado a la piel para que se produzca el efecto de ventosa. Sino, se puede usar jabón de lejía, la tía Teresa hace todavía” (Eufemia Almuna).

Para los furúnculos...

“Cuando salen los diviesos, que son granotes, se toma agua de piedra, para los furúnculos. Se iba al río a buscar nueve piedrecitas, y se echaban a hervir en una olletita de fierro. Piedrecitas así no más, se hervían y esa agüita se echaba a una botella y se iban a devolver las piedrecitas al río de la misma parte de donde las había sacado, más menos en esa parte se tiraban las piedras en cruz, y había que irse para la casa sin mirar para atrás. Y después se tomaba esa agüita, nueve días, se tomaba un vasito.” (Isabel Almuna).

Para el hígado...

“El berro [Cardamine o Nasturtium spp.] dicen que es bueno, que era un secreto. Había en las vegas. Había que ir en la mañana, descalzada, bien tempranito cuando hay rocío, a pastar el berro, ahí donde estuviera, sin arrancarlo, así no más, agacharse y comerlo” (Isabel Almuna).

Para el estómago...

“El llantén [Plantago sp.] es bueno para quitar un dolor del estómago, hay que mascar una hoja en ayuno todas las mañanas durante nueve días y guardar los restos en un vasito para que

se sequen. El último día se botan todos los restos de hoja masticada al fuego, y adiós el dolor de estómago!” (Juan Toro).

“Para la frialdad, hay que sacar nueve piedras chicas del río, se echan a hervir 5 minutos, se guarda el agua y se devuelven las piedras allí mismo donde estaban, y hay que devolverse sin mirar hacia atrás. Y esa agua se toma durante nueve días. El dolor se va” (Miguel Almuna).

Para las quemaduras...

“El polvo del diablo [*Calvatia utriformis*] es un hongo que sale en los corrales donde están las chivas, adentro tiene un polvo muy bueno para las quemaduras. Se puede conservar para usar cuando se necesita” (Eufemia Olave).

Para el dolor de oído...

“Cuando dolían los oídos se hacía un cigarro con orégano seco y se soplaban humo en las orejas” (María Garrido).

Para la hernia infantil...

“En menguante hay que ir a la higuera y sacar un pedacito de cáscara, pasarla por el ombligo de la guagua, volver a ponerla en la higuera e irse sin mirar atrás. Como va sanando la higuera, va sanando la hernia” (Irma Sandoval).

Técnicas de parteras...

“Mi mamá era partera. Cuando se sentían mal ayudábamos a las señoras no más, para que tuvieran sus guaguaitas. No había medicamentos ni médico ni nada. Para botar la placenta se les daba a las mujeres semilla molida de cilantro [*Coriandrum sativum*]. Para los dolores que quedan se daba hojas del hinojo [*Foeniculum vulgare*], era muy bueno el hinojo” (Delia Garrido).

“El aceite virgen se hace con clara de huevo batida, un buen poco de hojas de maitén y de apio [*Apium graveolens*] cortadas con tijeras, un poco de azúcar y aguüita. Hay que

batir y queda un preparado verdécito. Se le da a la guagua cuando tiene fiebre. Se dice que esta receta fue inventada por la Virgen. Hay un dicho que dice “niño muerto, apio en el huerto”” (Isabel Quiñones).

“Yo era partera, mi mamá también. Se daba vuelta a las guaguas antes del parto con las manos llenas de aceite con manzanilla [*Chamaemelum nobile*]. Al ombligo para que cicatrice se le echaba ceniza de lana natural. Para botar la placenta, se les daba a las mujeres aguüita de paja de trigo o el agua de los poros” (Uberlinda González).

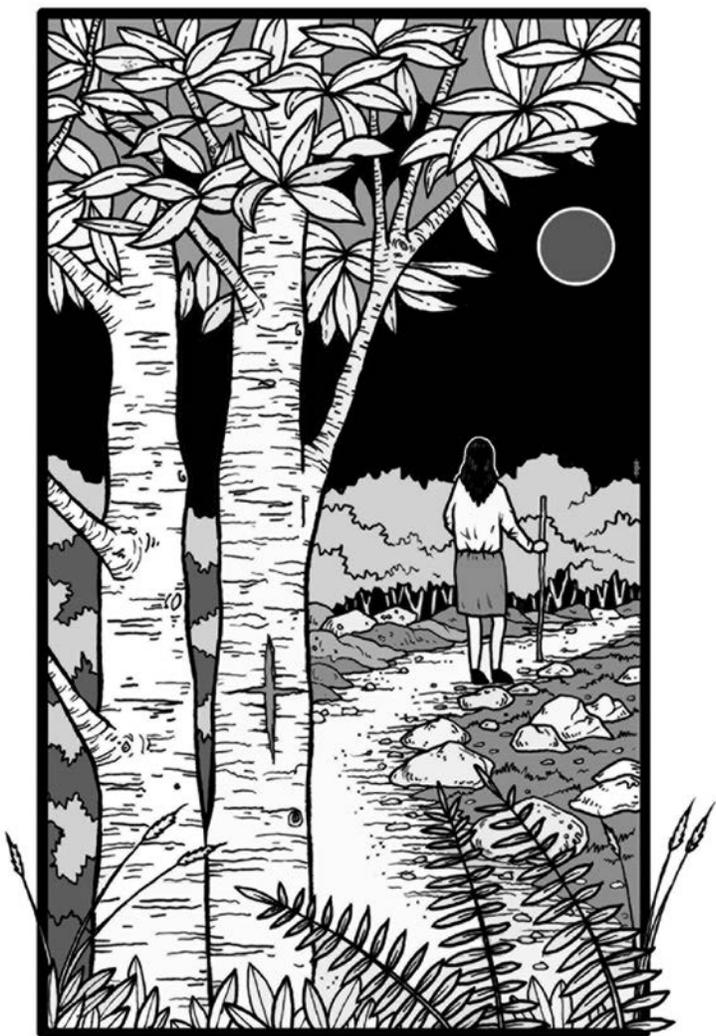
El almidón de trigo...

“En una olla se echa el trigo a remojar hasta que ya está deshecho, luego se muele y se lava, se bota todo el hollejo y se deja toda el aguüita. Antes lo molíamos en la piedra de moler. Después se cuele, se saca todo el hollejo y se deja con agua, se echa todo en una olla y se deja, se aconcha todo. Cuando ya está aconchadito se bota el agua, se saca y se pone en una bolsa quintalera para que estile y ahí queda apretadito, se deja hasta que se seque ahí y después se muele, para que quede como polvito. Mi mamá almidonaba hasta las sábanas. Y ese se usaba cuando la gente tenía fiebre y se tomaba también, se ponía en la espalda, el polvito no más. Para almidonar se hierve, porque está crudo” (Nolfá Almuna).

“Mi mamá hacía un remedio para la fiebre con almidón de trigo. Para hacer el almidón se deja la semilla a remojar ocho días, después se muele, se deja secar este polvo y se guarda. Esto se prepara con tilo [*Tilia spp.*], orejón de membrillo y un escobajo de uva seco. Todo esto se echa a la tetera” (Luis Meriño).

La luna...

Cuando la luna sale en la tarde, y que se ve hermosa, uno tiene que decir “mamita luna, dame tu fortuna, toma esta enfermedad que no me quede ninguna”. Hay que decirle con mucha fe, y funciona” (Miguel Almuna).



Glosario

Abortivo	Que puede producir aborto.
Absceso	Infeción localizada bajo la piel.
Acampanado	Que tiene forma de campana.
Acanalado	Que tiene forma alargada y abarquillada como la de los canales.
Acaricida	Que sirve para eliminar, controlar o prevenir la presencia de ácaros.
Aceite esencial	Fracción líquida volátil, generalmente destilable por arrastre con vapor de agua, que contiene las sustancias responsables del aroma de las plantas.
Ácido ascórbico	Más conocido como Vitamina C, es un ácido orgánico con propiedades antioxidantes; se encuentra en frutas (cítricos) y vegetales.
Ácido cianhídrico	Líquido incoloro, de olor a almendras amargas, muy volátil y muy venenoso.
Ácido oxálico	Ácido sólido, de sabor picante y soluble en agua, muy utilizado en la industria; se produce en forma natural como oxalato de calcio o de potasio, en raíces y rizomas de muchas plantas.
Acrescente	Que sigue creciendo después de fecundada la flor.
Acuminado	Terminado en punta.
Afrodisiaco	Que incrementa el deseo sexual.
Afta	Lesión o úlcera no contagiosa de la mucosa bucal.
Agroecología	Forma de agricultura que se centra en la preservación del patrimonio natural y rural buscando crear un equilibrio entre la naturaleza y las comunidades humanas, entre viabilidad ecológica y justicia social.
Aire	Contractura muscular que, según la creencia popular, se origina por un cambio brusco de temperatura.
Ala	Expansión foliácea o membranosa de ciertos frutos o plantas.
Alcalinizante	Que disminuye el grado de acidez.
Alcaloide	Compuesto químico orgánico nitrogenado, de carácter básico (o alcalino) y de origen vegetal, que constituye el excitante de ciertos productos, como la nicotina en el tabaco o la cafeína en el café.
Alergia	Respuesta inmunitaria excesiva provocada en individuos hipersensibles por la acción de determinadas sustancias, especialmente ambientales.
Amento	Inflorescencia formada por muchas flores, generalmente unisexuales, dispuestas en un eje común, como en una espiga.
Analgésico	Que calma el dolor.
Anemia	Estado patológico producido por una disminución de hemoglobina en la sangre y, generalmente, de los glóbulos rojos.
Anticatarral	Que combate el catarro o resfío.
Anticonceptivo	Método, natural o artificial, para evitar el embarazo.
Antidiabético	Que disminuye la cantidad de azúcar en la sangre.
Antidiarreico	Que es eficaz para tratar y contrarrestar la diarrea.
Antiescorbútico	Que se utiliza para el tratamiento del escórbutico.
Antiespasmódico	Que disminuye los espasmos o contracciones musculares, a menudo del tipo digestivo.
Antiflatulento	Que sirve para el alivio o prevención del exceso de gases intestinales.
Antihemorrágico	Que favorece la coagulación sanguínea previniendo así las hemorragias o sangrado.
Antihemorroidal	Que disminuye las molestias producidas por las hemorroides.
Antiinflamatorio	Que previene o disminuye la inflamación de los tejidos.
Antioxidante	Que previene o retarda la oxidación de otras moléculas.
Antiparasitario	Que previene o combate las infecciones causadas por parásitos.
Antirreumático	Que cura o previene el reumatismo.
Antiséptico	Que elimina o previene el crecimiento de bacterias o virus.

Antitumoral	Que impide el crecimiento de tumores.
Antitusivo	Que se utiliza para el tratamiento de la tos.
Aperitivo	Que abre el apetito.
Ápice	Extremo superior o punta de un órgano.
Apoyante	Planta que crece apoyándose sobre otra.
Aquenio	Fruto seco e indehiscente que proviene de un único carpelo, con una sola semilla y con pericarpio no soldado a ella, como el de la castaña y del girasol.
Árbol	Planta leñosa, generalmente con un tallo con ramas a cierta altura.
Arbusto	Planta leñosa, generalmente ramificada desde su base.
Aréola	Grupo de aguijones, finos y delicados de las Cactacéas.
Arilo	Cobertura carnosa de ciertas semillas formado a partir de la expansión del funículo (filamento de unión de la semilla al ovario), casi siempre de colores vivos.
Arterioesclerosis	Enfermedad que consiste en la aparición de placas de grasa, colesterol, calcio y otras sustancias localizadas en las arterias, reduciendo o interrumpiendo la circulación sanguínea.
Artículo	Segmento de un eje articulado, por ejemplo de una legumbre.
Artritis	Inflamación de las articulaciones de los huesos.
Ascaridol	Compuesto orgánico natural, líquido e incoloro, tóxico en dosis altas, de propiedades analgésicas y es antiparasitario.
Asma	Enfermedad crónica del sistema respiratorio caracterizada por sofocaciones intermitentes, ahogo y accesos de tos.
Astringente	Que produce constricción y sequedad en los tejidos orgánicos.
Axilar	Situado u originado en la axila de las hojas, en el ángulo que se forma entre una hoja o rama y su tallo.
Balsámico	Que tiene bálsamo o alguna de sus propiedades expectorantes o cicatrizantes; que alivia la irritación de garganta y reconforta las vías respiratorias.
Baya	Fruto carnoso, jugoso, cuyas semillas están rodeadas de pulpa, como la uva, la grosella y otros.
Berberina	Alcaloide obtenido de las raíz de algunas plantas, entregándole un sabor amargo y un color amarillo.
Bivalvo	Con dos valvas, correspondiendo a las partes de la cáscara de un fruto que, unidas, encierran las semillas.
Bráctea	Hoja pequeña situada en la cercanía de la flor, distinta de las hojas normales.
Bractéola	En las inflorescencias compuestas, pequeña bráctea que se inserta en la base de los pedúnculos florales.
Broncodilatador	Que dilata los bronquios.
Bronquitis	Inflamación de la mucosa de los bronquios.
Cabezuela	Inflorescencia globosa, con flores sésiles o subsésiles insertadas sobre el receptáculo.
Caducifolio	Árbol o arbusto que pierde las hojas durante el invierno (de hoja caduca).
Caduco	Se aplica al órgano de una planta, generalmente una hoja, que se desprende durante una época del año.
Cáliz	Cubierta externa del perianto de las flores completas, formada por los sépalos.
Capítulo	Inflorescencia racimosa o abierta, con flores sésiles insertas en un receptáculo común.
Cápsula	Fruto seco dehiscente que se abre por valvas.
Cardioestimulante	Que estimula la capacidad contráctil del corazón.
Carminativo	Que favorece la eliminación de gases del tubo digestivo.
Carpelos	Hojas modificadas que forman la parte reproductiva femenina de la flor de las plantas angiospermas.
Carraspera	Aspereza o irritación de la garganta.
Cataplasma	Medicamento de aplicación externa, de consistencia blanda y húmeda, que se coloca sobre alguna parte del cuerpo como calmante, antiinflamatorio o emoliente.

Cefalalgia	Dolor de cabeza que se caracteriza por sensación de pesadez, constricción y pinchazos.
Ciatio	Inflorescencia formada por una flor central femenina, desnuda y largamente pedunculada, rodeada de flores masculinas constituidas por un sólo estambre.
Cima	Inflorescencia en la que la flor terminal del eje es la primera en abrirse, mientras las demás se desarrollan lateralmente.
Cipsela	Fruto seco indehiscente, derivado de un ovario infero, con la semilla no adherida al tegumento.
Cistitis	Inflamación aguda o crónica de la vejiga urinaria, a menudo de origen infeccioso.
Cojin	Mata muy compacta y apretada al suelo.
Colágeno	Sustancia proteínica que se encuentra en el tejido conjuntivo, óseo y cartilaginoso, y que por la acción del calor se convierte en gelatina.
Colagogo	Sustancia que facilita la evacuación de bilis hacia el intestino.
Colerético	Sustancia que activa la producción de bilis.
Colitis	Inflamación del colon o parte final del intestino, produciendo molestias como dolor, distensión abdominal, flatulencia, náuseas y diarrea.
Conífera	Planta gimnosperma que produce conos masculinos o femeninos (piñas) en vez de flores.
Conjuntivitis	Inflamación de la conjuntiva del ojo; de origen infeccioso o alérgico. Se caracteriza por secreción, dolor y ojos rojos.
Cono	Estructura basada en un eje terminal, alrededor del cual se despliegan hojas reproductivas con una disposición generalmente helicoidal; las coníferas producen semillas en estructuras con forma de cono.
Constipación	Defecación infrecuente o dificultosa en forma persistente, o sensación de evacuación incompleta.
Contusión	Lesión o daño causado al golpear o comprimir una parte del cuerpo sin producir herida exterior.
Corconchito	Palabra usada popularmente para decir que alguien anda agachado.
Corimbo	Inflorescencia racemosa en la que las flores nacen en distintos puntos del tallo de una planta pero acaban teniendo la misma altura gracias a pedicelos de tamaño variable.
Corola	Conjunto de pétalos que constituyen el verticilo interior del perianto.
Correlativo	Palabra usada en el campo, sinónimo de laxante.
Craso	Grueso, jugoso y carnoso.
Crónico	De larga duración y por lo general de progresión lenta.
Cupela	Receptáculo floral con forma de copa que encierra a los verdaderos frutos.
Decumbente	Tallos con tendencia a inclinarse o colgar.
Dehiscente	Fruto que se abre espontáneamente una vez maduro para dispersar sus semillas.
Deloide	De forma triangular.
Depurativo	Que depura o purifica los líquidos del cuerpo, especialmente la sangre.
Dermatitis	Inflamación de la dermis (capa superficial de la piel).
Descongestionante	Agente que reduce o libera la congestión.
Diabetes	Enfermedad crónica e irreversible del metabolismo en la que se produce un exceso de glucosa en la sangre y en la orina, debido a la disminución de la secreción de insulina o a una deficiencia de su acción.
Diarrea	Anormalidad en la función del aparato digestivo que se caracteriza por las frecuentes evacuaciones y por la consistencia líquida de las mismas.
Digestivo	Que ayuda a la digestión.
Dioica	Plantas unisexuales en las que las flores unisexuales se encuentran en individuos masculinos y femeninos independientes.
Disentería	Enfermedad infecciosa que se caracteriza por diarreas dolorosas con sangre y mucosidad e inflamación del intestino.

Dispepsia	Trastorno de la digestión que aparece después de las comidas y cuyos síntomas más frecuentes son náuseas, pesadez, dolor de estómago, ardor y flatulencia.
Diurético	Que aumenta la producción de orina.
Drupa	Fruto carnoso, indehisciente, con una semilla rodeada de un envoltorio leñoso, como el melocotón y la ciruela.
Eczema	Grupo de enfermedades en las que existe una inflamación de la piel; se caracteriza por un picor intenso.
Edema	Hinchazón blanda de una parte del cuerpo producida por acumulación de líquido.
Efedrina	Alcaloide de origen vegetal; se le atribuyen propiedades estimulantes y dopantes.
Elíptico	En forma de elipse.
Emenagogo	Que provoca o favorece la menstruación.
Emético	Que produce o estimula el vómito.
Emoliente	Que ablanda o relaja una dureza o una inflamación.
Empacho	Indisposición causada por comer en exceso y sufrir una digestión difícil.
Endémico	Especie autóctona de distribución geográfica se limitada, que crece en un sólo lugar o un sólo país.
Enfriamiento	Término popular utilizado para designar a la cistitis, dolor de estómago y/o molestias menstruales cuando éstas son causadas por una exposición intensa al frío.
Enredadera	Planta herbácea que nace del suelo y crece trepándose sobre otras plantas.
Envainador	Que rodea parcial o totalmente un órgano; hoja que abraza al tallo.
Envés	Cara inferior de la hoja.
Epilepsia	Enfermedad neurológica producida por una disfunción en la actividad eléctrica de la corteza cerebral y que se caracteriza por crisis convulsivas con pérdida brusca del conocimiento.
Erecto	Hábito o forma de crecimiento con el tallo en posición vertical desde el comienzo del desarrollo de la planta.
Escama	Pequeña estructura superficial, de forma y consistencia variable.
Esclerófilo	Tipo de vegetación cuyas especies arbóreas y arbustivas están adaptadas a largos períodos de sequía y calor, con hojas duras para reducir al máximo la pérdida de agua.
Espícula	Espiguilla, unidad básica de la inflorescencia de las gramíneas.
Espiga	Inflorescencia racemosa simple en la que las flores sésiles se encuentran sentadas a lo largo del eje.
Estambre	Órgano reproductor masculino de las plantas, que consta de un filamento y la antera, donde se encuentran los sacos polínicos que contienen el polen; el conjunto de estambres forman el androceo.
Estéril	Que no produce frutos, ni órganos de reproducción.
Estimulante	Que excita la actividad funcional de los órganos.
Estípula	Estructuras laminares, en ocasiones glándulas o espinas, situadas en la base del peciolo de algunas hojas.
Estolón	Tallo que crece paralelo al suelo y que enraíza cada cierto trecho, bien sea por encima del suelo o enterrado.
Estomacal	Relativo al estómago.
Estornutatorio	Que produce estornudo.
Expectorante	Que facilita la eliminación de secreciones de la vía aérea.
Facultativo	Opcional, no obligatorio.
Faringitis	Inflamación de la faringe.
Febrífugo	Que ayuda a disminuir la fiebre.
Flatulencia	Exceso de gases en el intestino, que causa espasmos intestinales y distensión abdominal.
Flavonoide	Pigmentos vegetales con un marcado poder antioxidante, que previenen el envejecimiento celular y los procesos degenerativos.
Folículo	Fruto seco y dehiscente, originado de un solo carpelo, que se abre en una sola zona

	de ruptura ventral para liberar sus semillas.
Foliolo	Cada una de las divisiones u hojitas de una hoja compuesta.
Fungicida	Que destruye los hongos parásitos.
Fusiforme	Con forma de huso.
Gargarismos	Líquido que posee propiedades anestésicas, descongestionantes y antisépticas que se utiliza para el enjuague de la boca, garganta y faringe.
Gases	Los que se acumulan en el intestino producidos por la digestión; sinónimo de flatulencia.
Género	En sistemática la categoría que define un grupo entre la tribu y la especie; constituye el primer término del binomio con que se designa científicamente una planta o un animal.
Genitourinario	De las vías y órganos genitales y urinarios o relativo a ellos.
Glabro	Sin pelo.
Glándula	Célula o conjunto de células que secretan determinadas sustancias.
Glanduloso	Que posee glándulas.
Globoso	Con forma de globo.
Glómérulo	Inflorescencia cimosa y globosa, muy contraída.
Glucósido	Cualquiera de los compuestos de la glucosa existente en los vegetales.
Goma	Sustancia viscosa de ciertos vegetales que, disuelta en agua, sirve para pegar o adherir cosas.
Gota	Enfermedad muy dolorosa de las articulaciones producida por una gran concentración de ácido úrico en la sangre.
Gotoso	Que padece gota.
Grano	Pequeña protuberancia rojiza e inflamada de la piel.
Haz	Cara superior de la hoja.
Helecho	Plantas vasculares que no tienen flores y no producen semillas, sino que se reproducen por medio de esporas.
Hemiparásita	Planta que, aunque realiza su propia función clorofílica y permanece verde durante todo el año, sintetiza sus alimentos orgánicos tomando del huésped el agua y las sales minerales.
Hemorragia	Salida más o menos abundante de sangre de los vasos sanguíneos por rotura de estos.
Hemorroide	Pequeño tumor sanguíneo que se forma por dilatación varicosa de las venas del final del recto y el ano.
Hemostática	Que sirve para contener o detener el sangrado.
Hepático	Del hígado o relativo a él.
Hepatotóxico	Sustancia que es tóxica y destructiva para el hígado.
Herbácea	Que no desarrolla tejidos leñosos.
Hermafrodita	Flor con androceo y gineceo fértiles, bisexual.
Herpés	Erupción cutánea de carácter vírico que se caracteriza por la aparición de pequeñas vesículas o vejigas rodeadas de una aureola rojiza.
Herpético	Del herpes o relacionado con él.
Híbrido	Individuo obtenido mediante el cruzamiento de dos especies diferentes (híbridos interespecíficos) o dos géneros diferentes (híbridos intergenéricos).
Hierba anual	Planta herbácea que nace de semilla al comienzo de la estación favorable, y muere al fin de la temporada dejando nuevas semillas en el suelo.
Hipoglucemiante	Que disminuye la cantidad de azúcar en la sangre.
Hipotensor	Que disminuye la presión arterial.
Histerismo	Enfermedad nerviosa caracterizada por fuerte ansiedad y reacciones agudas, que puede provocar ataques convulsivos, parálisis y otros trastornos.
Hoja acicular	Hoja con forma de aguja.
Hoja aflechada	Hoja con forma de flecha.
Hoja aovada	Hoja con forma de huevo, con la parte más ancha hacia la base.
Hoja aserrada	Hoja con dientes en el margen al modo de una sierra.
Hoja compuesta	Hoja con el limbo dividido en folíolos.

Hoja cordada	Hoja con forma de corazón.
Hoja coriácea	Hoja con una consistencia similar al cuero.
Hoja dentada	Hoja con prominencias en el margen a modo de dientes de sierra, pero menos afilados.
Hoja elíptica	Hoja con el contorno con forma de elipse.
Hoja entera	Hoja de margen integro, carente de dientes u otro tipo de división.
Hoja imparipinnada	Hoja compuesta cuyo raquis termina en un foliolo.
Hoja lanceolada	Hoja con forma de lanza, es decir con forma elíptica y alargada, y estrechado en el ápice y la base.
Hoja linear	Hoja con los bordes paralelos y mucho más larga que ancha, como el limbo de las gramíneas.
Hoja mucronada	Hoja con mucrón en la punta.
Hoja oblonga	Hoja alargada, más larga que ancha.
Hoja obovada	Hoja con el contorno ovado, con forma de huevo, pero con la parte más ancha en la zona apical.
Hoja ovalada	Hoja con forma de óvalo.
Hoja palmada	Hoja con más de un nervio principal que se ramifica, adquiriendo una forma similar a los dedos de la mano.
Hoja paripinnada	Hoja compuesta cuyo raquis termina en dos foliolos.
Hoja partida	Hoja no entera, con escotaduras profundas, muy dividida.
Hoja peciolada	Hoja que posee un peciolo, tallo uniéndola al tallo.
Hoja pinnati-compuesta	Hoja compuesta en la que los foliolos se encuentran a ambos lados del raquis, en dos hileras.
Hoja sésil	Hoja carente de peciolo.
Hoja simple	Hoja que no presenta el limbo dividido en varios foliolos.
Hoja subcordada	Hoja con la base algo cordada.
Hoja subcoriácea	Hoja de consistencia algo recia aunque con cierta flexibilidad y sin llegar a coriáceo.
Hoja trifoliada	Hoja con tres foliolos.
Hoja tripartida	Hoja partida en tres.
Hoja tripinnada	Hoja en que cada foliolo bipinnado es dividido a su vez.
Hojas alternas	Cuando éstas se insertan en el tallo a distintos niveles, una en cada nudo.
Hojas opuestas	Cuando éstas se insertan a lo largo del tallo una enfrente de otra, es decir, dos en cada nudo.
Impétigo	Enfermedad infecciosa de la piel, caracterizada por la aparición de varias ampollas cuyo líquido se seca formando costras amarillas.
Inapetencia	Falta de apetito.
Indehiscente	Fruto que una vez maduro no se abre espontáneamente para dispersar las semillas; en este caso se dispersan conjuntamente fruto y semillas.
Indigestión	Trastorno que padece el organismo por no haber digerido bien los alimentos.
Inflorescencia	Agrupaciones de flores estructuradas de formas muy diversas.
Insecticida	Que sirve para matar insectos.
Insolación	Trastorno o malestar producidos por una exposición prolongada a los rayos del sol.
IUCN	International Union for Nature Conservation = Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza; organización internacional dedicada a la conservación de los recursos naturales.
Lanoso	Cubierto de pelos largos y suaves, semejantes a hebras de lana.
Látex	Líquido de secreción generalmente blanco y lechoso, que presentan algunas plantas en estructuras específicas.
Laxante	Que facilita la expulsión de los excrementos del intestino.
Legumbre	Fruto seco que contiene varias semillas, dehiscente por sus dos suturas, generalmente alargado y comprimido.

Leñoso	Se aplica a la parte de algunas plantas que es apretada y dura, como la madera.
Leucorrea	Flujo blanquecino de las vías genitales femeninas, normal o excesivo en caso de presencia de alguna patología.
Lóbulo	Porción redondeada y saliente de un órgano cualquiera cuando es de pequeño tamaño.
Lóculo	En los frutos, las cavidades donde se encuentran las semillas.
Lomento	Fruto seco indehisciente que contiene varias semillas, con estrechamientos en las zonas donde no hay semillas y que se fragmentan transversalmente.
Lustroso	Que brilla o emite luz.
Machucón	Contusión o hematoma causado por un golpe.
Mal de altura	Malestar físico que se siente en altura, debido a la baja presión de oxígeno y caracterizado por debilidad, dolor de cabeza y náuseas.
Melífera	Se dice de una planta que las abejas utilizan para producir miel.
Meteorismo	Distensión abdominal provocada por la producción y acumulación de una cantidad excesiva de gases en el tracto gastrointestinal.
Metrorragia	Sangrado que se produce entre los periodos normales de la menstruación de la mujer.
Migraña	Dolor de cabeza intenso y recurrente, por lo general en un lado de la cabeza, que suele ir acompañado de náuseas y fotofobia.
Mucre	Áspero al tacto o desabrido al gusto y al olfato.
Mucrón	Prolongación linear en el ápice de la hoja.
Nativa	Planta originaria del lugar.
Nervadura	Conjunto y disposición de los nervios de una hoja.
Neuralgia	Dolor intenso a lo largo de un nervio sensitivo y sus ramificaciones, o en la zona por la que se distribuye ese nervio.
Nuez	Fruto seco, monospermo (una sólo semilla) e indehisciente, normalmente con el pericarpio endurecido.
Orbicular	Circular, redondo.
Orzuelo	Inflamación e infección de un folículo piloso que produce un abultamiento pequeño en el borde del párpado.
Osteoporosis	Enfermedad ósea que se caracteriza por una disminución de la densidad del tejido óseo y tiene como consecuencia una fragilidad exagerada de los huesos.
Ovoide	Con forma de huevo.
Oxicatina	Alcaloide con propiedades antibacterianas y antivirales.
Panicula	Inflorescencia muy ramificada consistente en un racimo de racimos.
Panoja	Conjunto de espigas o racimos que nacen de un mismo tallo y que se ramifican a su vez en nuevos racimos.
Papilionada	Semejante a una mariposa por la forma de sus flores.
Pasmo	Denominación popular que reciben algunas enfermedades contraídas por efecto de un enfriamiento brusco del cuerpo; se manifiesta por catarro, dolor de huesos y otras molestias.
Peciolo	Parte de la hoja que une el limbo al tallo.
Pectoral	Que es útil o beneficioso para aliviar la tos o las molestias del pecho.
Pedicelo	Eje que une cada flor al eje principal de la inflorescencia (pedúnculo).
Pedúnculo	Eje principal que sostiene una inflorescencia o una flor solitaria.
Pentagonal	De cinco caras.
Perenne	Planta u órgano que vive más de dos años (se opone a anual y bienal).
Perianto	Conjunto de estructuras florales estériles que protegen al androceo y gineceo durante su desarrollo; en las dicotiledóneas suele estar formado por el cáliz y la corola.
Pericarpio	Conjunto de las paredes del fruto, que derivan de las del gineceo y en ocasiones también de otras estructuras de la flor, como el receptáculo.
Pétalos	Piezas de la flor que en conjunto forman la corola; normalmente suelen presentar

	colores vistosos para atraer a los insectos y permitir la polinización.
PFNM	Productos Forestales No Madereros; son bienes de origen biológico, distintos de la madera, derivados del bosque, de otras áreas forestales y de los árboles fuera de los bosques.
Piloso	Con pelos.
Pinnada	Nerviación de la hoja en la que hay un nervio medio principal y a ambos lados se disponen varios nervios laterales secundarios.
Pionera	Planta que se establece exitosamente en sustratos pobres y medioambientes alterados.
Pistilo	Órgano femenino de la flor, formado por ovario, estilo, y estigma.
Plurifolículo	Fruto formado por más de un folículo.
Psoriasis	Enfermedad de la piel, generalmente crónica, que se caracteriza por el enrojecimiento de la misma y la aparición de escamas o costras.
Pubescente	Con pelos finos y cortos.
Pulpa	Parte blanda y carnosa de la fruta cuyo objetivo es mejorar la dispersión de las semillas.
Purgante	Que sirve para purgar, eliminar la materia fecal.
Racimo	Inflorescencia en la que las flores, todas ellas pediceladas, se insertan directamente en su eje.
Raquis	En las hojas compuestas eje en el que se insertan los foliolos; eje principal de la inflorescencia de las gramíneas.
Rastrero	Que crece tumbado sobre el suelo.
Receptáculo	Dilatación del pedúnculo donde nacen piezas florales o flores.
Refrescante	Que refresca.
Renal	Del riñón o relacionado con él.
Resina	Sustancia viscosa secretada por la corteza y hojas de ciertas plantas.
Reumatismo	Enfermedad del tejido conjuntivo que se manifiesta generalmente por inflamaciones dolorosas en las partes musculares y fibrosas del cuerpo.
Rizoma	Tallo subterráneo alargado, horizontal, más o menos engrosado, dando lugar a tallos aéreos y raíces.
Roseta	Conjunto de hojas que aparecen muy próximas al no crecer los entrenudos.
Sabañones	Inflamación de los vasos sanguíneos por la exposición de la piel al frío húmedo, provocando enrojecimiento, picor y ampollas en los dedos de las manos y pies, la nariz o las orejas.
Safrol	Compuesto constituyente de varios aceites esenciales, presente en pequeñas cantidades en una gran variedad de plantas, donde cumple funciones de pesticida natural.
Sangre acalorada	Término popular para designar el conjunto de alteraciones que se producen por el aumento de la temperatura corporal tras un esfuerzo físico o exposición prolongada al calor (rubor, taquicardia, taquipnea, aumento de la presión sanguínea).
Sangre gruesa	Término popular usado para decir que la sangre es espesa, debido a altos niveles de colesterol o a una mayor cantidad de glóbulos rojos.
Saponina	Sustancia de origen vegetal que al ser agitada en el agua forma una espuma similar al jabón.
Savia	Fluido o líquido transportado por los tejidos de conducción de las plantas.
Seborrea	Aumento de la secreción de las glándulas sebáceas de la piel.
Sedante	Que calma o tranquiliza.
Segmento	Porciones en las que se divide una hoja o un fruto.
Sépalo	Piezas de la flor que en conjunto forman el cáliz; suelen ser verdosos y tienen una función protectora; junto a los pétalos de la corola forman el perianto.
Sésil	Sentada, carente de peciolo en el caso de las hojas o de pedúnculo o pedicelo en las flores.
Siempreverde	Designa los árboles o arbustos que poseen hojas vivas a lo largo de todo el año, en contraposición al término caducifolio.

Sífilis	Enfermedad infecciosa de transmisión sexual.
Sílice	Sólido muy abundante en la naturaleza, donde se presenta formando parte de muchos minerales, siendo el cuarzo el más puro.
Sinusitis	Inflamación de la mucosa de los senos del cráneo que comunican con la nariz; suele producir obstrucción nasal y dolor de cabeza.
Subarbusto	Mata o arbusto enano es una pequeña planta leñosa, que se distingue de un arbusto en la disposición de las ramas a ras del suelo y su menor altura.
Suculento	Órgano carnoso y grueso.
Sudorífico	Que hace sudar.
Supuración	Producción o expulsión de pus.
Tallo florífero	Eje que lleva la flor.
Tanino	Sustancia orgánica ácida y astringente que se encuentra presente en la corteza de algunos árboles y en el interior de diversos frutos.
Tépalo	Pieza del periantio en flores en las que no se distinguen cáliz y corola, al presentar las piezas de ambos verticilos una consistencia, color y forma semejante.
Terminal	Situada en un extremo de la planta o del órgano del que se trate.
Tiña	Cualquiera de las enfermedades producidas por diversos parásitos en la piel, especialmente en la del cráneo, que pueden producir costras y ulceraciones o solo la caída del cabello.
Tirso	Racimo de cimas.
Tomentoso	Cubierto de pelos densos formando como una capa de lana.
Tónico	Medicamento o preparado para dar fuerzas y abrir el apetito.
Tonificante	Que da vigor o fortalece el cuerpo.
Tópico	Que se aplica en forma externa.
Tortúcolis	Contracción involuntaria de los músculos cervicales que hace que el cuello quede torcido y sea doloroso moverlo.
Tortuoso	Que tiene muchas curvas.
Tos	Expulsión brusca, violenta y ruidosa del aire contenido en los pulmones, que se produce como mecanismo reflejo para despejar la vía aérea de sustancias extrañas.
Tricoco	Fruto que presenta tres cocos.
Tubuloso	Cilíndrico.
Úlcera	Llaga o lesión que aparece en la piel o las mucosas y que es de difícil cicatrización.
Umbela	Inflorescencia racemosa con flores con pedicelos de igual largo, que parten del extremo del raquis.
Unto	Sustancia de consistencia grasa y pegajosa que se usa para untar.
Uretritis	Inflamación de la uretra.
Vaho	Método de curación para tratar resfrios y enfermedades del sistema respiratorio que consiste en inhalar el vapor que despiden al hervirla.
Vaina	Ensanchamiento en la base del peciolo; en algunas monocotiledóneas, como las gramíneas, parte basal de las hojas, que envuelve al tallo.
Vasoconstricción	Disminución del calibre de un vaso sanguíneo producto de la contracción de las fibras musculares que lo componen.
Venérea	Que se contagia o transmite por contacto sexual.
Vermífugo	Que mata o elimina las lombrices intestinales.
Verticilo	Conjunto de tres o más ramos, hojas, flores, pétalos u otros órganos que están en un mismo plano alrededor de un tallo.
Vesical	Relativo a la vejiga urinaria.
Vesícula biliar	Órgano en forma de saco, en donde se almacena la bilis producida en el hígado.
Veta	Faja o lista de una materia que se distingue de la masa en que se halla interpuesta (madera).
Vilano	Conjunto de pelos o escamas situados en el extremo del fruto de algunas compuestas.

Voluble	Tallo o rama que en su crecimiento crece helicoidalmente, como los tallos trepadores que se enroscan en el tallo de otras plantas.
Vomitivo	Que produce o induce el vómito.
Vulnerario	Que cura las llagas y heridas.
Zarcillo	Órgano largo, delgado y voluble que tienen ciertas plantas para asirse a tallos u otros objetos.
Zumo	Líquido contenido en el tejido de las frutas o vegetales, extraído por presión u otro proceso.



Lanas teñidas con boldo, hualo y quintral.

Índice de nombres comunes y científicos

A

Abrochillo 52
Acaena splendens 42
Adesmia emarginata 124
Adiantum chilense 64
Agua de nieve 26
Alcaparra 156
Amores secos 42
Añaguaya 72
Apio **22**, 170
Apio de campo 22
Apio panul 22
Apium graveolens **22**, 170
Apium panul 22
Aristolelia chilensis **94**, 142
Arrayán 10, **24**, 142
Arveja 26
Arvejilla 26
Asta de cabra 28
Austrocedrus chilensis 10
Azorella spinosa 28

B

Baccharis sagittalis 40
Baccharis salicifolia 146
Barba de roble 151
Berberis empetrifolia **102**, 118
Berberis microphylla 102
Berberis montana 102
Berberis trigona 12, 31, 105, **118**
Berro 169
Boldo **32**, 86, 120, 129, 142
Bollén 74
Boroco 80
Buddleja globosa 98

C

Cachanlagua **34**, 63, 107
Cachan-lawen 34

Cadislao 58
Calafatillo 102
Calle-calle 78
Calvatia utrifomis 170
Camán 36
Canelilla 160
Canelo 10, **38**, 86, 99, 169
Canutillo 84
Cardamine spp. 169
Cardo negro 145
Carqueja 40
Caulia 72
Centaurium cachenlahuen 34
Cepacaballo 52
Cepa de caballo **42**, 108
Cestrum parqui 122
Chamaemelum nobile 170
Chaura 44
Cheilanthes glauca 64
Chelia 118
Chila 11, **46**
Chilca 146
Chilco 35, **48**
Chupasangre 70
Cilantro 170
Cilantro del monte 50
Ciprés de la cordillera 10, 150
Cirsium vulgare 145
Ciruelillo 108
Clarincillo 26
Clonqui 52
Codocoipu 112
Cógüil 54
Cogüilera **54**, 139
Coigüe 10, 118, 150
Coile 54
Coirón blanco 46
Cola de caballo 84
Colletia spinosa 36
Concli 52

Copihue 54, **56**
Copihuera 56
Copiu 56
Corantilla 58
Corantillo 58
Coriandrum sativum 50, 170
Coriaria ruscifolia 123
Corontilla 58
Corynabutilon viride 76
Cryptocarya alba 126
Cule 60
Culén 60
Culle 34, 58, **62**
Culle amarillo 63
Culle colorado 58, **63**
Cyttaria spp. 150

D

Dichillo 46
Digüeñe 50, 150
Diplolepis pachyphylla 132
Doradilla 64
Drimys winteri 10, **38**
Dysphania ambrosioides 114
Dysphania chilensis 114

E

Elytropus chilensis 136
Embothrium coccineum 108
Ephedra chilensis 36
Equisetum bogotense 84
Escallonia illinita **68**, 142
Escallonia revoluta 90
Eucryphia glutinosa 10, **116**
Euphorbia collina 130
Euphorbia klotzschii 130
Euphorbia portulacoides 130

F

Fabiana imbricata 128
Festuca argentina 46
Festuca spp. 11

Foeniculum vulgare 170
Folo 32
Fosforito 108
Foye 38
Fragaria chilensis 66
Frutilla silvestre 66
Fuchsia magellanica 48

G

Galium hypocarpium 148
Gargal 150
Gaultheria mucronata 44
Gaultheria phillyreaefolia 44
Gaultheria poeppigii 44
Gaultheria pumila 44
Geum quellyon 160
Gevuín 30
Gevuina avellana **30**, 142
Granada 96, 115
Grifola gargal 150
Guayo 74
Guindo 116
Guindo común 31, 96
Guindo santo 10, **116**
Gunnera tinctoria 104

H

Hediondilla 122
Helechito de rocas 64
Helecho palito negro 64
Hierba de bruja 148
Hierba de la diuca 162
Hierba de la vida 162
Hierba del barraco **68**, 142
Hierba del clavo 141, **160**
Hierba del guanaco 70
Hierba del paño 145
Hierba del platero 84
Hierba negra 46
Hinojo 170
Horizonte 72
Hualle 150

Hualo 10, **150**
Huayo 74
Huayu 74
Huella 31, 109
Huilmo 78
Huingán **80**, 142
Huiqui 123

K

Kageneckia oblonga 74
Küllai 134
Külön 94

L

Lapageria rosea 56
Lardizabala biternata 54
Lathyrus cabrerianus 26
Lathyrus magellanicus 26
Lathyrus multiceps 26
Lathyrus subandinus 26
Laurel 82
Laurelia sempervirens 82
Leliantu 160
Libertia chilensis 78
Limpiaplata 84
Linge 86
Lingue 10, **86**, 105
Lithrea caustica 10, 122
Litre 10, 74, 93, 122
Llague 63, 90
Llantén 99, 169
Lleuque 54, **88**
Lomatia hirsuta 144
Lophozomia spp. 150
Luma apiculata 10, **24**, 142
Lun 90

M

Maihuén 70
Maihueunia poeppigii 70
Maitén **92**, 112, 138, 142, 170

Manzanilla 170
Maqui 15, 54, **94**, 102, 108, 139, 142
Marrubium vulgare 107, 111
Matico 121
Mayo 100
Maytenus boaria **92**, 142
Mayu 100
Mayú 100
Mentha spicata 139
Michay **102**, 139, 143
Michay Palo trébol 118
Mollaca 138
Muehlenbeckia hastulata 138
Mulinum spinosum 11, **46**
Mulul 164
Murtilla 44
Murtillo 44
Myoschilos oblonga 112

N

Nalca 31, 43, **104**, 109, 116, 121, 154, 160
Ñamkulawen 110
Ñanco 110
Ñancolahuén 110
Nassauvia revoluta 58
Nassauvia spp. 11
Nasturtium spp. 169
Natre **106**, 138
Natri 106
Natricillo 123
Neneo 46
Ngfüñ 30
Ñipa 68
Ñire 116
Ñirre 10, 151, 162
Nothofagus alpina 10, **150**
Nothofagus antartica 10, **151**
Nothofagus dombeyi 10, **150**
Nothofagus glauca 10, **150**
Nothofagus obliqua 10, 76, **150**
Nothofagus spp. 44, 118, 136
Notro 31, 105, **108**, 116, 118, 120, 154

O

Oreganillo 158
Orocoi 80, **112**
Orocoipo 112
Ortiga 122
Otholobium glandulosa 60
Ourisia microphylla 128
Oxalis rosea 62
Oxalis spp. 62
Oxalis squamata 62
Oxalis valdiviensis 62

P

Pahueldún 132
Paico 61, 68
Palguín 98
Palo amarillo 102
Palo colorado 24
Palo santo **116**, 120
Palo trébol 31, 105, 116, **118, 120**
Palqui **122**
Pangue **104**
Pañil 98
Panul **22**
Paramela **124**, 141
Parrilla 164
Parrilla blanca 154
Pata de pollo 140
Pellín 150
Persea lingue 10, **86**
Peta 128
Petasites fragrans 123
Peumo 80, 86, 143
Peumus boldus 10, **32**, 142
Piche 128
Picheng 114
Piche piedra 128
Pichi 128
Pichi romero **128**
Pichoa 130
Pichoga **130**
Pilvoque **132**

Pingo-pingo **36**, 142
Pisum sativum 26
Plantago sp. 99, 169
Polvo del diablo 170
Poroto de campo 136
Poroto del monte 136
Potentilla chilensis 66
Pozoa spp. 11
Proustia pyrifolia 154
Prumnopitys andina 10, **88**
Prunus cerasus 31, 96
Pseudognaphalium viravira 162
Psoralea glandulosa 60
Punica granatum 96

Q

Quebracho **156**
Quellén **66**
Quillaja saponaria 10, 74, **134**, 142
Quillay 06, 10, 54, 74, **134**, 142
Quilmay 136
Quilo 93, **138**
Quilvoqui 138
Quinchamali 140
Quinchamalium chilense 140
Quintral 105, **142**

R

Radal 43, **144**
Radán 144
Raigun 148
Ralbún 148
Raral 144
Rari 146
Raukaura laetevirens 12, 120
Raulí 10, **150**
Relbún 148
Ribes cucullatum 164
Ribes magellanicum 164
Ribes punctatum 164
Ribes trilobum 164
Ribes valdivianum 164
Roble 10, 50, 76

Roble colorado 150
Rosa mosqueta 56, 144
Rosa rubiginosa 144
Rubus spp. 144
Ruili 150

S

Sanguinaria 85
Sanicula graveolens 50
Saucu cimarrón 120
Saúco del diablo 120
Schinus polygama 80, 142
Senna arnottiana 156
Siete camisas 90
Solanum crispum 106
Solanum gayanum 106
Solanum ligustrinum 106
Solanum nigrum 63, 90
Solanum sp. 123
Solupe 36
Sophora macrocarpa 100

T

Tara 156
Té de rey 160
Té de vega 160
Temu 24
Tetraglochin alata 72
Tilco 48, 58
Tilia spp. 170
Tilo 170
Tola blanca 154
Tomatillo 106
Toronjil cuyano 107, 111
Traumén 120
Treumún 108
Trique 78
Tristerix corymbosus 142
Tristerix verticillatus 142
Triwe 82
Trun 42

Tusilago 123

U

Ugni molinae 44
Urtica spp. 122
Usnea sp. 151
Uva de la cordillera 88
Uvilla 164
Uvita de cordillera 102

V

Valeriana 110
Valeriana carnososa 110
Verbascum thapsus 145
Verbena de tres esquinas 40
Vinagrillo 62
Viola spp. 11
Vira-vira 162
Viviania ovata 158
Voqui blanco 154
Voqui-cóguil 54
Voqui-copihue 56
Voqui negro 138

W

Wenanwe 162

X

Xanthium spinosum 12, 52

Y

Yaque 36

Z

Zarcilla 102
Zarzamora 144
Zarzaparrilla 76, 125, 164



Índice de propiedades y enfermedades

- A**
- Abortivo 48, 62, 64, 76, 78, 136
Absceso (Forúnculo, grano) 34, 92, 132
Acaricida 82
Acidez 94, 120, 138
Afrodisíaco (Excitante) 124, 160
Afta 94, 104
Aire 62, 80
Alcalinizante 104
Alergia 34, 38, 60, 80, 92, 98, 122, 146, 164
Analgésico (Calmante, Paliativo, Sedante) 34, 38, 42, 62, 80, 82, 92, 94, 98, 104, 106, 110, 126, 138, 146, 154
Anemia 84
Anticatarral (Resfrío) 24, 34, 38, 42, 48, 56, 58, 62, 76, 92, 94, 110, 122, 124, 134, 136, 162
Anticonceptivo (Contraceptivo) 62, 78
Antiespasmódico 94, 110, 114, 144
Antiinflamatorio 24, 28, 34, 38, 64, 66, 76, 80, 94, 98, 106, 114, 120, 122, 144, 146, 154
Antioxidante 64, 94, 102, 142
Antiparasitario 34, 38, 60, 114, 128, 132, 136, 142
Antiséptico (Desinfectante, Antibacteriano) 38, 40, 60, 80, 98, 102, 128, 134, 144, 146, 160, 162
Antitumoral 70, 80, 92, 100, 110, 138, 146
Antiviral 102, 138
Aperitivo (Apetito) 34, 60, 112
Arterioesclerosis 142
Artritis 80, 82, 84, 126, 144, 164
Asma 24, 36, 84, 90, 114, 134, 144, 162
Astringente 24, 30, 66, 86, 94, 104, 126, 136, 138, 142, 160
- B**
- Balsámico (Dolor de garganta, Amigdalitis) 24, 80, 90, 94, 98, 104, 138, 142
Bronquitis (Broncodilatador) 24, 36, 82, 84, 90, 104, 110, 120, 122, 128, 134, 144, 162
- C**
- Cálculos 84, 112, 140
Calvicie 74, 100, 134, 146
Cáncer 70, 80, 100, 142
Cardioestimulante 36
Carminativo (Gases, Hinchazón) 32, 50, 60, 82, 112, 114
Carraspera 134
Cicatrizante 22, 24, 30, 38, 40, 60, 80, 92, 94, 98, 104, 108, 110, 118, 120, 132, 138, 140, 162
Circulación sanguínea 34, 42, 48, 82, 110, 158, 164
Cistitis 24, 32, 42, 48, 64, 82, 84, 98, 124, 128, 160, 164
Colagogo 32, 40, 52
Colerético 32, 40
Colitis 68, 80, 98, 104, 112, 114, 126, 142
Conjuntivitis 120
Constipación (Estreñimiento) 66, 78, 82, 88, 114, 130
Correlativo (Laxante) 66, 74, 78, 82, 88, 112, 114, 130

D

- Depurativo 22, 42, 48, 52, 62, 108, 138, 140, 160, 164
- Dermatitis (Dermatitis, Eczema) 38, 80, 82, 108, 120, 122, 164
- Descongestionante 36, 162
- Diabetes 34, 48, 60, 64, 74, 100, 106, 108, 116, 164
- Diarrea 24, 36, 58, 60, 66, 80, 84, 94, 98, 100, 104, 112, 114, 164
- Digestivo 22, 32, 34, 40, 42, 60, 66, 68, 80, 90, 92, 98, 102, 110, 112, 114, 116, 124, 128, 138, 140, 158, 160
- Disentería 38, 86, 94, 104, 114, 164
- Diurético 24, 32, 40, 42, 48, 64, 72, 78, 84, 90, 104, 110, 112, 120, 128, 138, 140, 160

E

- Eczema (Dermatitis) 164
- Edema 28
- Emenagogo 34, 48, 62, 64, 76, 78, 112, 114, 140, 158, 160
- Emético (Vomitivo) 60
- Emoliente 42, 52, 60, 66, 76
- Empacho (Indigestión) 22, 60, 68, 78, 80, 94, 112, 114, 124, 132, 138, 156, 164
- Encías dolorosas 24, 104, 160
- Enfriamiento 22, 32, 42, 110, 124, 128, 158, 160
- Epilepsia 142
- Escorbuto 38, 62
- Estomacal (Dolor de estómago) 24, 36, 38, 50, 58, 68, 76, 84, 92, 94, 102, 104, 110, 112, 114, 116, 120, 124, 126, 140, 142, 146, 156, 158, 160, 162, 164

Estornutatorio 136

Expectorante 36, 90, 104, 134, 136, 144, 162

F

- Faringitis 120
- Fiebre 22, 30, 34, 48, 60, 62, 74, 76, 80, 84, 92, 94, 104, 106, 118, 120, 122, 138, 150, 158, 162, 164
- Flatulencia (Gases, Hinchazón) 32, 50, 60, 82, 112, 114
- Fungicida 38, 82, 88

G

- Gastritis 52, 98, 104, 112
- Gota 42, 56, 84, 154, 164
- Granos (Sarpullido, Erupción) 34, 92, 122, 164

H

- Hematoma (Contusión, Golpe) 24, 28, 30, 64, 76, 80, 98, 104, 108, 118, 120, 138, 140, 142, 154, 158
- Hemorragia 30, 66, 76, 84, 104, 108, 126, 132, 142, 164
- Hemorroides 32, 36, 60, 84
- Hepático (Enfermedades del hígado) 32, 40, 42, 52, 64, 74, 84, 90, 92, 98, 110, 126, 128, 138, 140, 158
- Herpes 82, 122
- Hipoglucemiante 34, 48, 60, 64, 74, 106
- Hipotensor 34, 74, 138, 142, 164
- Histerismo (Nerviosismo, Ansiedad) 30, 32, 36, 48, 50, 110, 114, 142

I

Impétigo 122
Inapetencia 34, 60, 112
Indigestión (Dispepsia) 22, 32, 34, 40, 42
60, 66, 68, 80, 90, 92, 98, 102,
110, 112, 114, 116, 124, 128, 138,
140, 158, 160
Inflamación 24, 28, 43, 38, 64, 66, 80, 94,
98, 106, 114, 120, 122, 144, 146,
154
Insecticida 82, 92, 100, 122, 126, 134
Insolación 92, 106

L

Laxante 66, 74, 78, 82, 88, 112, 114, 130
Leucorrea 30, 126
Litre 92, 122
Lumbago 94, 118, 158

M

Machucón (Contusión, Golpe) 24, 28, 30,
64, 76, 80, 98, 104, 108, 118, 120,
138, 140, 142, 154, 158
Mal de altura 46
Menstruación dolorosa 32, 48, 62, 64, 82,
104, 110, 114, 124, 158, 160
Metrorragia 30, 84, 126
Migraña (Dolor de cabeza, Jaqueca) 32,
48, 50, 60, 62, 82, 94, 106, 146
Muelas dolorosas 38, 46, 62, 108, 122,
144, 160

N

Neuralgia 32, 108

O

Orzuelo 142
Osteoporosis 84

P

Pasmo 22, 38, 48, 62, 122, 138
Picazón 80, 122, 130
Presión irregular 22, 34, 62, 74
Psoriasis 164
Purgante 60, 74, 78, 80, 92, 100, 114,
118, 120, 130, 132, 136, 144

Q

Quemadura 98, 120, 138

R

Refrescante 22, 42, 52, 60, 62, 104, 164
Resfrío (Catarro) 24, 34, 38, 42, 48, 56,
58, 62, 76, 92, 94, 110, 122, 124,
136, 162
Reumatismo 32, 34, 38, 42, 56, 68, 76,
80, 82, 84, 106, 120, 126, 136,
138, 146, 154, 164
Riñones (Problemas renales, Cálculos)
30, 32, 36, 42, 48, 52, 62, 68, 72,
74, 76, 84, 90, 104, 108, 110, 112,
126, 120, 128, 140, 142, 156, 158,
160, 164

S

Sabañones 122
Sangre acalorada 60
Sangre gruesa (Colesterol alto) 22, 34, 48,
134, 142

Sarna 38
Seborrea 134
Sedante (Calmante, Paliativo, Analgésico)
34, 38, 42, 62, 80, 82, 92, 94, 98,
104, 106, 110, 126, 138, 146, 154
Sífilis 120
Sinusitis 36, 146
Sudorífico 34, 50, 114, 120, 162

T

Tendinitis 80
Tiña 38, 122
Tonificante (Tónico) 34, 38, 140
Torticolis 82
Tos 36, 38, 56, 62, 76, 84, 90, 104, 110,
122, 134, 144, 146, 156, 162, 164

U

Úlcera 24, 38, 40, 60, 84, 94, 98, 104, 120
122, 138, 142
Uretritis 84, 128

V

Várices 48
Vermífugo (Antiparasitario) 34, 38, 60,
114, 128, 132, 136, 142
Verruga 38, 130
Vesícula biliar 32, 40, 68, 84, 98, 140
Vomitivo 60, 74
Vulnerario 22, 24, 30, 38, 40, 60, 80, 92,
94, 98, 104, 108, 110, 118, 120,
132, 138, 140, 162

Créditos fotográficos

Las fotografías de este libro fueron tomadas por Kora Menegoz a excepción de las colaboraciones de:

Asenat Zapata: Fotografía de Irma Sandoval, Juan Espinoza, Isabel Almuna, Nolfá Almuna, Rosa y José Benavides, Carmen Muñoz, Juan Arias. Canelo (5). Hierba del barraco (1 y 5).

Michail Belov: Palqui (2 y 3). Relbún (4). Michay (6). Palo trébol (*Berberis trigona*) (4). Zarzaparrilla (6). Hierba del guanaco (5). Natre (2). Pichoga (2, 3 y 4). Chaura (7). Huella (2 y 3). Carqueja (1, 2 y 3). Frutilla silvestre (2 y 3). Limpiaplata (4).

Juan Carlos Covarrubias: Boldo (5). Palo trébol (*Raukava laetevirens*) (3 y 6).

Valentina Grimalt: Quillay (2).

Gonzalo Ossa: Tronco y enredadera (*Hydrangea serratifolia*) página 3. Paisaje página 11. Arrayán (6). Cilantro de campo (2). Copihue (4). Culle (1). Limpiaplata (1). Quintral (3). Roble, Hualo y Rauli (2). Retrato página 187.

Consuelo Galvez: Arvejilla (4). Huilmo (2).

Felipe Álvarez: Huayo (5).

Mauricio Morales: Quillay (1). Boldo (3). Peumo (3).

Jean-Pierre Bérubé: Ñancolahuén (3).

Las ilustraciones e íconos de este libro son obra de Diego Cofré Reyes, dicofre@gmail.com, www.isique.tumblr.com

Diseñado por Tomás Valdés Puga, tevaldes@gmail.com

Sobre los Autores



Kora Menegoz

Francesca de origen, ingeniero agrónomo y forestal de profesión, guía de montaña de corazón... Nació en los Alpes franceses donde se enamoró para siempre de las alturas, de las montañas y del esplendor de sus paisajes. Sus estudios de ingeniero forestal en Chile y su pasión por la botánica y la ecología le entregaron un buen conocimiento sobre la flora nativa chilena. En 2010 realizó su primer estudio etnobotánico en colaboración con la Wildlife Conservation Society en el parque Karukinka, Tierra del Fuego. La vida la llevó a instalarse en San Fabián de Alico, al pie de una maravillosa zona de la cordillera central de los Andes, donde propone excursiones para compartir su amor por estos hermosos lugares y la cultura arriera (www.andae.cl). Su segunda actividad consiste en la elaboración de productos de aromaterapia, aceites esenciales e hidrolatos, muchos de ellos en base a plantas nativas cordilleranas.

ko.menegoz@gmail.com



Asenat Zapata Almuna

Enfermera de profesión, egresada de la Universidad de Concepción en el año 2009, ha trabajado en distintos centros de atención primaria en la región del Biobío. Nativa del pueblo de San Fabián de Alico, es miembro de una gran familia con tradición campesina y arriera que sigue utilizando las plantas para “curarse”. Sueña con poder desarrollar y valorizar el uso de la fitoterapia tradicional en base a plantas locales en los centros de atención primaria, como complemento esencial a la medicina convencional.

asenat.zapata@gmail.com

Bibliografía

- Albuquerque, U.P., Sousa Araújo, T.A., Alves, R.M., Teixeira Do Nascimento, V., Farias, P.L.R., Marcelino, M.J., Leal, A.N., Lima, A.E., 2009. How ethnobotany can aid biodiversity conservation: reflections on investigations in the semi-arid region of NE Brazil. *Biodiversity Conservation*, 18, pp. 127-150.
- Alfonso G., Prina A., 2009. Catalogo florístico de la Reserva Lagunas de Epu Laufquen, Departamento Minas, Provincia de Neuquén, Argentina. *ERNSTIA* 19(2), pp. 109-136.
- Alonso J.R., 2012. Maqui (*Aristotelia chilensis*): un nutracéutico chileno de relevancia medical. *Rev. Farmacol. Chile*, 5(2), pp. 95-100.
- Barreau A., Salas V., 2009. Plantas que curan, compartiendo vivencias y saberes, Medicina campesina de la Región del Bío Bío. Taller de Acción Cultural TAC, Chile, 73 p.
- Boisvert C., 2004. Jardins sur ordonnance. Ed. Aubanel, Ginebra, Suiza, 159 p.
- Estomba D., Ladio A., Lozada M., 2006. Medicinal wild plant knowledge and gathering patterns in a Mapuche community from North-western Patagonia. *Journal of Ethnopharmacology* 103, pp. 109-119.
- García N., Ormazabal C., 2008. Árboles Nativos de Chile. Enersis S.A. Santiago, Chile. 196 p.
- Garrido N., Echeverría C., 2015. Ficha de antecedentes de la especie *Eucryphia glutinosa* (Poepp. et Endl.) Baill. <http://www.mma.gob.cl/clasificacionespecies>
- Gusinde M., 1936. Plantas medicinales que los indios Araucanos recomiendan. *Anthropos.*, vol. 31, pp. 850-873.
- Hoffmann A., Arroyo M., Liberona F., Muñoz M., Wason J., 1998. Plantas altoandinas en la flora silvestre de Chile. Ed. Fundación Claudio Gay, Santiago, Chile, 281 p.
- Hoffmann A., Farga C., Lastra J., Veghazi E., 2003. Plantas medicinales de uso común en Chile. Ed. Fundación Claudio Gay, Santiago, Chile, 275 p.
- Kutschker A., 2011. Revisión del género *Valeriana* (Valerianaceae) en Sudamérica austral. *Gayana Bot.* 68(2), pp. 244-296.
- Marticorena A., Alarcón D., Abello L., Atala C., 2010. Plantas trepadoras, epifitas y parasitas nativas de Chile. Guía de campo. Ed. Corporación Chilena de la Madera, Concepción, Chile, 291 p.
- Massardo F., Rozzi R., 1996. Usos medicinales de la flora nativa chilena. *Ambiente y desarrollo*, 7(3), pp. 76-81.
- Menegoz C., Cerda C., Saavedra B., 2013. Conocimiento, uso y valoración de la flora vascular de Tierra del Fuego, el ejemplo de Karukinka. *Anales Instituto Patagonia* (Chile), 41(1), pp. 7-21.

- Ministerio de Salud de Chile, 2009. Medicamentos Herbarios Tradicionales, 103 especies vegetales. www.redsalud.gov.cl/portal/url/page/minsalcl
- Montenegro G., 2002. Chile nuestra flora útil. Colección en Agricultura, Facultad de Agronomía e Ingeniería Forestal, Pontificia Universidad de Chile, 267 p.
- Mösbach E.W. de, 1992. Botánica indígena de Chile. Museo Chileno de Arte Precolombino. Fundación Andes. Ed. Andrés Bello, Santiago, Chile, 140 p.
- Moré E., Melero R., 2007. Recolección silvestre sostenible de plantas aromáticas y medicinales. Ed. Intrader, Soslona, España, 12 pp.
- Muñoz O., Montes M., Wilkomirsky T., 2004. Plantas medicinales de uso en Chile, química y farmacología. 2° ed., Universitaria, Santiago, Chile, 330 p.
- Niemeyer H.M., Teillier S., 2007. Aromas de la flora nativa de Chile. Fundación para la Innovación Agraria, Universidad de Chile, 448 pp.
- Pastene E., Wilkomirsky T., Bocaz G., Havel J., Peric I., Vega M., González M., Alderete J., 2001. Uso de espectroscopia de RMN y MALDI-TOF MS en la elucidación estructural de flavonoides antioxidantes provenientes de la planta medicinal chilena *Cheilanthes glauca* (Cav.) Mett. *Boletín de la Sociedad Chilena de Química*, 46(4), pp. 449-457.
- Pérez I., Celis A., Moya R., Letelier E., Zúñiga C., Ferro A., Pinto C., 2004. Desde donde hablan los Saberes Locales? Sustentabilidad, conservación y conocimiento de la flora medicinal del Cono Sur. Ed. Uruarama, Temuco, Chile, 112 p.
- Petenatti E., Petenatti M., Cifuentes D., Gianello J., Giordano O., Tonn C., Del Vitto L., 2007. Medicamentos herbarios en el centro-oeste argentino. VI. Caracterización y control de calidad de dos especies de “carquejas”: *Baccharis sagittalis* y *B. triangularis* (Asteraceae). *Latin American Journal of Pharmacy*, 26(2), pp. 201-208.
- Pliscoff P., Luebert F., 2008. Diversidad de ecosistemas. En: CONAMA. Biodiversidad de Chile, Patrimonio y Desafíos. Ocho Libros Editores, Santiago, Chile, pp. 74-87.
- Quezada L., Gutiérrez M., Astudillo L., San-Martin A., Fuentes E., Palomo I., Peñailillo P., 2013. Determination of antibacterial, antioxidant, antiplatelet and inhibition of cholinesterase activities from the methanolic extracts of *Azorella* species (Apiaceae). *Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas*, 12(1), pp. 99-107.
- Rapaport E.H., Ladio A., Sanz E.H., 2003. Plantas nativas comestibles de la Patagonia andina argentino/chilena, Partes I y II. Ed. De Imaginaria, Bariloche, Argentina, 81 p.

- Riedemann P., Aldunate G., 2004. Flora nativa de valor ornamental, Chile, Zona Centro, Identificación y Propagación. Productora gráfica Ojo Largo, Chile, 566 p.
- Riedemann P., Aldunate G., Teillier S., 2008. Flora nativa de valor ornamental, Chile, Zona Cordillera de los Andes, Identificación y Propagación. Productora gráfica Ojo Largo, Chile, 674 p.
- Rodríguez R., Alarcón D., Espejo J., 2009. Helechos Nativos del Centro y Sur de Chile. Guía de campo. Ed. Corporación Chilena de la Madera, Concepción, Chile, 212 p.
- Rodríguez R., Grau J., Baeza C., Davies A., 2008. Lista comentada de las plantas vasculares de los Nevados de Chillán, Chile. *GayanaBot.* 65(2), pp. 153-197.
- San Martín A. J., 1983. Medicinal plants in Central Chile. *Economic Botany*, 37(2), pp. 216-227.
- Tacón C. A., 2004. Manual de Productos Forestales No Madereros. Proyecto CIPMA-FMAM “Ecorregión Valdiviana: mecanismos público-privados para la conservación de la biodiversidad en la décima región”, 22 p.
- Toledo C., Kutschker A., 2012. Plantas medicinales en el Parque Nacional los alerces, Chubut, Patagonia Argentina. *Boletín de la Sociedad Argentina de Botánica*, 47(3-4), pp. 461-470.
- Zapatta N., Smagghe G., 2010. Repellency and toxicity of essential oils from the leaves and bark of *Laurelia sempervirens* and *Drimys winteri* against *Tribolium castaneum*. *Industrial Crops and Products*, 32, pp. 405-410.

Sitios web:

- www.tesauroregional.cl
- www.chilebosque.cl
- www.chileflora.com
- www.conaf.cl



RESCATANDO
LOS SABERES
TRADICIONALES
**NUESTRA
FLORA
NATIVA
MEDICINAL**



FLORA CORDILLERANA DEL ÑUBLE
Y SUS USOS TRADICIONALES es una
guía que abarca más de 70 especies
vegetales, señalando sus características,
propiedades y usos tradicionales.

Revela también la conexión e
importancia de estas especies con la
cultura local, así como la esencia de la
gente a través de sus relatos.