

Manual de usos de flora nativa para uso pedagógico

Introducción

Las sociedades humanas durante siglos y en una multiplicidad de ecosistemas, han dependido y utilizado la flora nativa en su beneficio. En los tiempos en que la recolección y caza eran los principales medios de subsistencia, la flora local proveyó de bienes básicos para la alimentación y salud humana. Aun hoy, la diversidad de árboles, arbustos, helechos, hongos, entre otros, sigue proporcionando alimentos, remedios, tinturas, materiales para artesanía y construcción, además de un sinnúmero de servicios ambientales y culturales para muchas familias, especialmente de zonas rurales. El conocimiento tradicional de la flora local (conocimiento etnobotánico), no es sólo un cuerpo acumulado de conocimientos transmitidos de generación en generación, sino que es un tipo de conocimiento que se materializa en la práctica cotidiana, está arraigado al paisaje y entrelazado con un sistema de creencias sobre la naturaleza. Este conocimiento es parte del tesoro biocultural rural e indígena de nuestro país, el cual debe ser documentado y conservado. Sólo el uso y puesta en práctica de estos saberes, pueden mantener vivo este tesoro para nuestros hijos y nietos.

Esta guía tiene como objetivo entregar conocimientos sobre usos tradicionales (medicinales, alimentarios, tintóreos, madereros, espirituales, etc.) de algunas especies de flora nativa del bosque templado andino, así como también herramientas para su preparación y posterior uso.

El propósito final, es que tanto profesores como alumnos puedan identificar, recolectar y preparar de forma segura las especies presentes en esta guía. Es muy importante destacar que es necesario hacer una recolección a consciencia y sustentable. Esto quiere decir, recolectar lo que necesitemos (ej. no arrancar una planta si solo necesitamos sus hojas), tomando en cuenta su actual disponibilidad (ej. si hay baja densidad de una especie en un lugar, no tomar todos los individuos, sino algunos) y cuidando las estructuras reproductivas (flores, frutos y algunos órganos subterráneos en el caso de bulbos o raíces engrosadas). Así, aseguraremos su permanencia en el tiempo y para nuestro beneficio. En caso de plantas con estructuras comestibles, es muy importante el tener pleno conocimiento de la especie para una correcta identificación. Si no está seguro de la planta de la que va a recolectar sus frutos u otra estructura, es mejor no hacerlo. Como regla general no recolectar material a orillas de camino, en zonas muy transitadas o expuestas a agroquímicos nocivos.

En el caso de especies con usos medicinales, es necesario conocer formas de preparar las plantas medicinales. Existen muchas formas de preparar una planta medicinal y ésta dependerá de la parte a utilizar, ya sea hojas, tallos, semillas, flores, entre otras, o dependiendo de la necesidad de curación, vía interna o externa.

Aquí detallaremos las formas clásicas de preparación las cuales se adaptarán de acuerdo a la especie a utilizar. Asimismo, es esencial conocer las dosis de administración de los preparados herbolarios, ya que muchas plantas medicinales pueden ser perjudiciales en caso

de sobredosis. No administrar a mujeres embarazadas o lactantes y niños pequeños sin consulta médica.

Para el uso de plantas para teñir de forma natural la lana de oveja, existen algunos pasos básicos a seguir para lograr el teñido de la lana. Sin embargo, es muy importante entender que no existe una receta exacta y que aunque sigamos los mismos pasos y usemos la misma especie y en la misma cantidad, el tono será diferente; similar, pero diferente. Los pigmentos contenidos en el material vegetal (por ejemplo la corteza) de una misma especie, varían de acuerdo a la temporada del año, a la edad de la planta, al sustrato donde crece, entre muchos otros factores, y según la creencia campesina, a la mano de la artesana. Por esto, si necesitamos dos kilos de lana de un mismo tono para un mismo trabajo, siempre se recomienda teñir toda la lana de una vez en un fondo grande. Los pasos básicos son: (1) preparación de las plantas, (2) preparación de la lana, (3) mordentar, (4) teñir y (5) postmordentar. Para una detallada explicación sobre tinciones naturales, materiales y receta base, consultar el cuadernillo de Tinte Austral (Meier & Mekis 2016).

Preparaciones herbolarias*

ACEITE

Se prepara de la misma forma que la tintura, pero reemplazando el alcohol por algún aceite vegetal prensado en frío, de preferencia de oliva, almendra, coco o maravilla.

CATAPLASMA

Se utiliza de manera externo y directamente sobre la piel y las afecciones, ya sea, moretón, herida, inflamación, quemadura, etc. Se machaca la parte de la planta a utilizar fresca y se aplica directamente sobre la parte afectada cubriendo con un paño de algodón previamente humedecido con agua hervida (se puede sujetar con un vendaje). Se recomienda realizar varias aplicaciones cortas de 5 a 10 minutos.

INFUSIÓN O AGÜITA

Es en general la forma más común de consumo de las plantas medicinales, usando por lo general sus hojas o flores. Se prepara echando agua hervida a la hierba o estructura vegetal (hojas, flores, raíces, etc.) en un recipiente, para luego taparlo y dejarlo reposar por al menos cinco minutos antes de ingerir. Consumir sin azúcar y en caso necesario endulzar con miel.

DECOCCIÓN O COCIMIENTO

Esta forma se utiliza para las partes más duras de las plantas como tallos, semillas, raíces, cortezas y hojas cuando están firmes. Se agrega agua fría a la estructura vegetal y se deja hervir por cinco a diez minutos. Luego se cuela y se envasa. Este preparado se puede tomar o usar en externamente como gargarismos, vahos, compresas o baños de asiento.

Gargarismos: Mezclar la decocción con una pizca de sal. Esta mezcla se introduce a la boca para realizar gargarismos (sin tragarse el líquido) al menos dos veces al día. Se utiliza para afecciones a la boca y garganta. También para refrescar el aliento.

Vahos o inhalaciones: Apenas se prepara el cocimiento, retirar del fuego y poner en un recipiente. Ubicar la cabeza a una distancia prudente (sin quemarse) sobre este recipiente y taparse toda la cabeza con una toalla. Inhalar el vapor durante 10 a 15 minutos.

Compresas o emplastos: Empapar una tela de algodón con el cocimiento frío o caliente, de acuerdo a la necesidad, estrujar y poner sobre la piel directamente en la zona afectada. En caso de usarse compresas calientes, éstas deben volver a mojarse con el preparado caliente cuantas veces sea necesario. Esta técnica se utiliza para infecciones de la piel, heridas, abscesos, golpes e inflamaciones.

Baños de asiento: Poner el cocimiento ya tibio en un recipiente amplio como para sentarse. Estos baños se utilizan mucho en casos de hemorroides e infecciones vaginales y urinarias.

JUGO

Se obtiene machacando las hierbas hasta que suelten líquido. Tomas directamente.

JARABE

Es básicamente una infusión o decocción con altos contenidos de azúcar para así poder conservarla por más tiempo (hasta un año) ya que el azúcar evita el proceso de fermentación. Se puede elaborar con miel o azúcar. Generalmente la proporción es al 50%, es decir, añadiendo el mismo peso de endulzante que de infusión.

TINTURA

Son preparados concentrados y, por ende, se toman en dosis muy pequeñas y generalmente diluidas en agua. Se ponen 200 grs. de material seco o 400 grs. de material fresco en un frasco de vidrio, idealmente oscuro, y se agregan 700 cc. de alcohol puro (96 grados) y 300 cc. de agua hervida. Se tapa y suavemente se agita para asegurarse de que todo quede cubierto de líquido. Es muy importante rotularlo con el nombre del contenido y la fecha, y guardarlo en un lugar protegido de la luz solar durante siete a diez días como mínimo. Agitar ligeramente de vez en cuando. Al décimo día, filtrar y guardar en un gotario. Tomar por gotitas, normalmente 15 a 25 gotas para adultos y de 3 a 7 para niños.

POMADA O UNGÜENTO

Esta preparación es de uso externo, aplicado directamente sobre la piel. Se utiliza una base de origen vegetal neutra como vaselina sólida, cera de abejas, manteca de coco o karité. Derretir la base a baño maría y retirar del fuego una vez líquida. Mezclar con unas gotas de aceite vegetal previamente preparado y colocarlo en algún envase oscuro. Aplicar sobre la piel cuantas veces sea necesario.

BAÑOS

Se echa la parte vegetal a utilizar o un cocimiento previamente preparado en una tina con agua tibia. Sumergir todo el cuerpo o la parte afectada. Para su efectividad debe remojar el cuerpo durante 20 a 30 minutos.

*(siempre rotular preparados de guarda)

COIGÜE

Usos

ALIMENTARIO

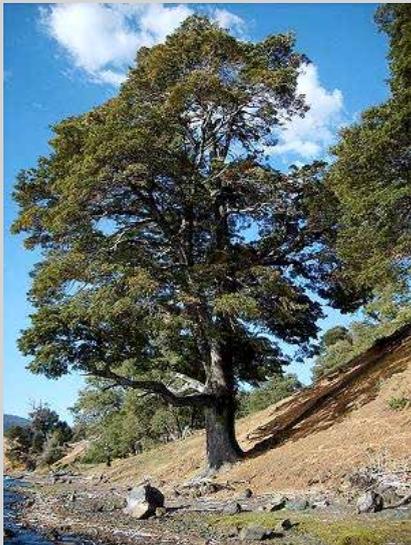
Durante otoño salen en sus ramas un hongo parásito comestible llamado digüeñe del coigüe. Antiguamente, los mapuche consumían huempe o michahuarro, el corazón del coigüe podrido, con miel, harina tostada o cocido en leche caliente. Adicionalmente, el jugo que salía al exprimir este tejido se usaba para preparar una chicha.

MADERERO

Su madera es resistente a la descomposición y fácil de trabajar por lo que se utiliza mucho en carpintería.

TINTÓREO

La corteza tiñe de color verde claro o amarillo sucio.



Nombre común coigüe, coihue,

Nombre científico *Nothofagus dombeyi* (Mirb.) Oerst.

Familia Fagaceae

HUALLE



Nombre común hualle, roble, pellín (más viejo)
Nombre científico *Nothofagus obliqua* (Mirbel) Oersted
Familia Fagaceae

Usos

ALIMENTARIO

En primavera aparecen sobre las ramas de roble unos hongos parásitos comestibles de cuerpo esférico y color blanco amarillento llamados digueñe (*Cyttaria spinosa*) o pinatra (*Cyttaria berteroi*). Éste se come crudo en ensaladas o preparado en empanadas, tortillas, sopas o guisos. A sus raíces se encuentra asociado otro hongo, que en otoño aparece muy cerca de las bases del árbol en forma de callampa, llamado Loyo (*Boletus loyo Philippi*), apetecido por su sombrero carnoso y sabroso. El loyo puede consumirse cocido o crudo.

MADERERO

Su madera de color rojiza es de excelente calidad y resistente a la pudrición. Por lo mismo, se emplea mucho en construcciones, mueblería, para fabricar durmientes, vigas y postes, y para artesanía de madera en general.

MEDICINAL

Las ramas hervidas se usan en baños para el tratamiento de estados febriles

TINTÓREO

La corteza de hualle y sus astillas o aserrín se utilizan para teñir lana de color encarnado-rosáceo. Para la corteza conviene extraerla de individuos adultos, de corteza más bien gruesa y leñosa, idealmente de árboles caídos.

CANELO



Nombre común canelo, fuñe, foije

Nombre científico *Drimys winteri* J.R. et G. Forster

Familia Winteraceae

Usos

ESPIRITUAL

Es considerado un árbol sagrado por la etnia mapuche, por lo tanto, se le ve presente tanto en las casas como en ceremonias y rituales.

MADERERO

Su hermosa madera se emplea en mueblería, construcción y fabricación de tejuelas e instrumentos musicales.

MEDICINAL

El cocimiento de su corteza, rica en vitamina C, fue muy utilizada para tratar el escorbuto. El zumo o jugo de sus hojas se emplea para el dolor de muelas y oídos. La decocción de su corteza se utiliza como cicatrizante de úlceras y heridas. Sus hojas se utilizan en forma de emplasto para tratar torceduras y dolores de huesos. El baño con la decocción de sus hojas y corteza se emplea para tratar el reumatismo y los trastornos circulatorios. Para uso externo, se prepara una tintura con sus hojas y corteza para hacer friegas en la zona afectada (reumatismo o problemas de circulación).

TINTÓREO

Su corteza tiñe la lana de color café claro.

VETERINARIO

A los animales se les refriega y baña con un cocimiento de hojas para tratar la sarna o alguna alergia externa.

RAULÍ



Nombre común raulí, ruilí

Nombre científico *Nothofagus alpina* (P. et E.). Oerst.

Familia Fagaceae

Usos

MADERERO

Su madera es muy usada para construcciones y fabricación de muebles, puertas y ventanas.

MELI



Nombre común meli, melí, luma blanca

Nombre cient. *Amomyrtus meli* (Phil.) Legr. et Kausel

Familia Mirtaceae

Usos

MADERERO

Su madera es muy dura, hasta difícil de trabajar, por lo que se usa para hacer mangos de herramientas y piezas de ruedas.

MEDICINAL

Se emplean emplastos de hojas de meli y parafina para las hemorragias. La infusión de sus hojas se recomienda para la deshidratación y para regular la presión alta y el colesterol.

Especies arbustivas

CHILCO ROJO



Nombre común chilco, chilca, fucsia

Nombre científico *Fuchsia magellanica* Lam.

Familia Onagraceae

Usos

ALIMENTARIO

Sus frutos, una baya alargada de color rojo-negruzco llamados "peritas", son comestibles y aparecen en verano.

MEDICINAL

Las flores y hojas se utilizan en infusión (una cucharadita para una taza de agua) para bajar la fiebre, como diurético y como emenagogo (favoreciendo o estimulando la menstruación). El raspado interior de la corteza se utiliza en agüita para tratar la diarrea en los bebés.

TINTÓREO

Las flores de chilco mezcladas con hojas de maqui, dan un color morado. Las ramas y sus flores se usan para lograr tonos violetas y rosados.

ÑIPA

Usos

MEDICINAL

La decocción de sus ramas se utiliza para curar heridas y como cicatrizante (balsámico). También se recomienda para afecciones al hígado y como diurético, purificando los riñones. En infusión se bebe contra la tos, bronquitis y asma, como buen expectorante.



Nombre común ñipa, siete camisas colorado, yang-yang.

Nombre científico *Escallonia rubra* (R. et P.) Pers. (El género *Escallonia* comprende 23 especies en Chile)

Familia Saxifragaceae

CHAURA



Nombre común chaura, hues hues

Nombre cient. *Gaultheria mucronata* (L.f.) Hook. et Arn.

Familia Ericaceae

Usos

ALIMENTARIO

Sus frutos que aparecen en verano son comestibles y antiguamente se preparaba una chicha a partir de ellos.

MEDICINAL

Sus frutos comestibles contienen importantes cantidades de antioxidantes y ácido salicílico (como las aspirinas) siendo muy buenas para la salud. Sus ramillas se utilizaban para guasquear las piernas hinchadas.

HELECHO PESEBRE

Usos

ESPIRITUAL

Este helecho ayuda a la o el machi a pronosticar males causados por huekufu o demonios. Según de Mösbach (1992), este helecho ayuda al vidente: "pone al adivino araucano (huilel) en condiciones para emitir un pronóstico inequívoco sobre si el enfermo tenga o no en su cuerpo un huecufü o algún "mal tirado" por la bruja".



Nombre común pesebre, huilel-lahuen

Nombre cient. *Hypolepis poeppigii* (Kunze) R.A. Rodr.

Familia Dennstaedtiaceae

RUDA



Nombre común ruda

Nombre científico *Ruta graveolens* L.

Familia Rutaceae

Usos

ESPIRITUAL

Andar con un ganchito de ruda ayuda a la buena suerte. Además, tener una planta de ruda en la entrada o antejardín de las casas, las protege contra los malos espíritus.

MEDICINAL

La infusión de sus hojas estimula la menstruación, pudiendo ser abortiva por lo que no debe consumirse durante el embarazo. Reduce la presión sanguínea y alivia problemas de circulación. También ayuda a calmar dolores estomacales, de cabeza y de oídos. Su decocción se utiliza para eliminar parásitos intestinales (vermífuga). Externamente se aplica en baños oculares y cataplasmas contra heridas y úlceras. Preparada en aceite, ayuda a combatir los piojos y la sarna. No es recomendable utilizar en niños pequeños ya que puede ser irritante en la piel y sistema digestivo. Hervida en leche y tomada en ayuno actúa como diarreico.

MENTA



Nombre común menta, menta piperita

Nombre científico: *Mentha piperita* L. y otras especies (son unas 25)

Familia: Lamiaceae

Usos

ALIMENTARIO

La menta es utilizada para preparar jugos, helados y té.

MEDICINAL

La menta es estimulante en general. Tiene influencias en el sistema nervioso y digestivo. La infusión de sus hojas posee efectos antiespasmódicos, carminativo (previene la formación de gases y favorece su eliminación), antiemético (evita los vómitos) y contra las náuseas. También atenúa los dolores de cabeza y estimula la sudoración. Utilizada en vahos alivia la tos, sinusitis, resfrío, la inflamación de la laringe y la bronquitis. Enjuagues o gargarismos con su decocción combaten el mal aliento (halitosis). En caso de empachos, a los niños se les da a beber una infusión de menta o poleo con manzanilla.

MELISA



Nombre común melisa, toronjil pa' la pena, toronjil dulce

Nombre científico *Melissa officinalis* L.

Familia Lamiaceae

Usos

ALIMENTARIO

El té frío de melisa es muy refrescante para tomar durante los días de calor.

MEDICINAL

La melisa (sus flores y hojas) es una planta extraordinaria para las funciones cerebrales ya que fortalece la memoria y disipa la melancolía y tristeza, tal como lo indica su nombre. Para "dolores del corazón", se le acompaña en infusión con éter. La infusión también se emplea como ansiolítico y sedante en casos de insomnio y estados nerviosos. También se utiliza para desordenes gástricos y meteorismo ya que tiene acción digestiva y antiespasmódica. Preparada en ungüento actúa como repelente de insectos y para aliviar las picaduras de éstos. Asimismo, se pueden tratar los herpes cutáneos. Su decocción es muy buena para ayudar a cicatrizar heridas.

POLEO



Nombre común poleo, kolew

Nombre científico: *Mentha pulegium* L.

Familia: Lamiaceae

Usos

ALIMENTARIO

Su infusión tiene un sabor muy agradable por lo que se recomienda como bebida refrescante para el verano

MEDICINAL

La infusión de sus hojas y flores sana malestares digestivos como cólicos, dolor de estómago, estreñimiento y flatulencia. También actúa como laxante y estimulante del apetito. Usado en gargarismos refresca y purifica el aliento. La miel de su néctar calma la tos y alivia el dolor de garganta. Una infusión o cataplasmas en el cuello ayudan a aliviar resfríos, dolores de cabeza y gripes. A los niños se les da mezclado con leche tibia para tratar los cólicos y evitar problemas de digestión de la leche. En caso de insomnio o estados nerviosos tomar tisanas calientes antes de acostarse.

MANZANILLA



Nombre común manzanilla, chinñekachu

Nombre científico: *Matricaria recutita* (L.) Rausch. (sin. *Matricaria chamomilla* L.)

Familia: Asteraceae

Usos

ESTÉTICO

El cocimiento usado como enjuague capilar, aclara el pelo. La decocción de diez flores y su aplicación como loción facial, ayuda quitar manchas de la cara.

MEDICINAL

Sus flores poseen muchas propiedades medicinales. La infusión de sus flores o capítulos florales (una cucharada sopera de flores para 1L de agua) se recomienda como antiinflamatorio, antiespasmódico (en caso de enfriamientos) y antiséptico (impide infecciones). Es muy recomendada para personas nerviosas, de digestión lenta o que padece cólicos. Asimismo, para aliviar dolores menstruales y para bajar la fiebre. Su decocción es muy utilizada para lavar y curar heridas y afecciones cutáneas por sus propiedades antibacterianas y regenerativas de la piel. La preparación como aceite alivia dolores reumáticos, golpes y torceduras. Su infusión también se aplica como colirios para infecciones oculares y en caso de ojos hinchados aplicar cataplasmas tibias de flores cocidas y machacadas. En forma de vahos, alivia congestiones respiratorias (dos puñados de flores para 1L de agua). Debe utilizarse con precaución en niños por su acción sedante ya que pueden presentar somnolencia e hipotonía generalizada en caso de recibir cantidades excesivas. Como gargarismos, se utilizan para aliviar las irritaciones en garganta y boca.

Bibliografía

Barreau A (2015) Narrating changing foodways: wild edible plant knowledge and traditional food systems in Mapuche lands of the Andean Temperate Forests. Chile. University of British Columbia

Barreau A, Salas V, Coordinadora Regional de Recolectoras y Recolectores del Bío Bío (2010) Plantas que curan: compartiendo vivencias y saberes. Medicina campesina de la Región del Bío Bío. Second. Santiago, Chile

Bruning W, Bruning W (2002) Plantas tóxicas en pediatría. Editorial Iku, Santiago, Chile

Cárdenas R, Villagrán C (2005) Chiloé, botánica de la cotidianidad. Consejo Nacional del Libro y la Lectura, Santiago, Chile

de Mösbach EW (1992) Botánica indígena de Chile. Museo Chileno de Arte Precolombino, Editorial Andrés Bello, Santiago, Chile

Hochstetter F (1981) Las hierbas medicinales y la salud. Guía práctica para el uso correcto de las plantas medicinales. Editorial Hochstetter, Santiago, Chile

Hoffmann E A (1982) Flora silvestre de Chile, zona araucana. Fundación Claudio Gay, Santiago, Chile

Meier M, Mekis C (2016) Tinte austral, los colores del bosque valdiviano. Tinte Austral, Valdivia, Chile. (https://issuu.com/tinteaustral/docs/tinteaustral_los_rios-_pdf_)

Muñoz O, Montes M, Wilkomirsky T (2004) Plantas medicinales de uso en Chile. Química y farmacología. Ed. Universitaria, Santiago, Chile

Pérez P, Cheuquelaf I, Cerpa C (2011) Del cuerpo a las raíces. Uso de plantas medicinales para la salud sexual y reproductiva, La Picador, Olmué

Rapoport E, Ladio A, Sanz E (2001a) Plantas nativas comestibles de la Patagonia andina argentino-chilena.

Rapoport E, Sanz E, Ladio A (2001b) Plantas silvestres comestibles de la Patagonia argentino-chilena. Exóticas parte II. Universidad Nacional de Comahue, Bariloche, Argentina

Riedemann P, Aldunate G (2003) Flora nativa de valor ornamental. Zona sur. Editorial Andrés Bello, Santiago, Chile

MANUAL DE USOS DE FLORA NATIVA PARA USO PEDAGÓGICO

Proyecto Proyecto Patios del Aprendizaje 2016

Establecimientos Liceo Municipal Atenea y Liceo Politécnico Santa Cruz, Cunco, Región de la Araucanía, Chile

Financia Fondo para Iniciativas Escolares (FIE), Fundación Luksic

Contenidos Antonia Barreau D. (Ing. Forestal, MSc Etnobotánica) para Fundación Patio Vivo.

Impreso en noviembre 2016

30 ejemplares

FUNDACION PATIO VIVO

Directora Ejecutiva Angela Ibañez

Coordinadora área Arquitectura Elisa Izquierdo

Coordinador área Educación Marcial Hunneus

Coordinadora área Participación Gracia Obach

www.patiovivo.cl

