

**“No es tiempo de malgastar
El ensueño de sanarse
Es tiempo de bien pensar
Y también de liberarse
Por eso renazco al hablar
De plantas medicinales”.**

Poeta Domingo Burgos

La naturaleza nos regala la virtud de las hierbas, pastos y yuyos.

ANAMURI, desde los cotidianos haceres de las mujeres del campo, buscando un alivio al agobio y temor provocado por la pandemia, comparte con ustedes una partecita de sus conocimientos y sabiduría mediante estas tarjetas. Con ellas te muestran este mágico caminar por los saberes ancestrales y comparten el poder que la madre tierra y la naturaleza nos regala: hierbas, pastos y yuyos, para sanar, para agregarle sabor y nutrición a los alimentos, para proteger la huerta, aliviar los males y espantar los malos espíritus.



Pimpinela, Clonqui, Trun Amor seco

(Acaena pinatifidia)



Descripción: Es una hierba nativa, de ciclo de vida mayor de dos años, de la familia de las rosas y zarzamoras. Crece en primavera y mide entre 10 y 100 cm, con sus tallos echados en el suelo o levemente erguidos. Posee hojas finamente divididas, a veces cubiertas de pequeños pelos. Presenta flores pequeñas y agrupadas en espigas con espinas de color verde-rojizo, en un tallo peludo, del mismo color. En sus pequeños frutos secos hay espinas peludas que se enganchan fácilmente de la ropa y el pelo. Florece de octubre a diciembre y fructifica de enero a febrero. Crece a lo largo de todo el país, en los cerros y entre las hierbas de las praderas de la precordillera andina, a pleno sol o cubierta por vegetación poco espesa, o a la sombra de rocas. Resiste bajas temperaturas y puede estar cubierta por nieve algunos meses. En la zona sur y austral su presencia es abundante. Cuando está presente de forma natural, indica la degradación de coironales producto del sobrepastoreo.

Condiciones de cultivo: Podemos propagarla fácilmente mediante patillas para su uso en la huerta medicinal.

Usos populares/tradicionales: El cocimiento de cualquier parte de la planta, se toma como bebida refrescante y contra las afecciones de los riñones y de la vejiga. La infusión de las hojas se usa contra la diarrea y para curar heridas externas.



Radal

(Lomatia hirsuta)



Descripción: Árbol siempreverde de corteza gris que puede alcanzar los 15 metros de altura. Tiene hojas grandes de 12 cm de largo por 12 de ancho, muy duras y quebradizas, brillantes, color verde intenso y con borde aserrado. Las hojas al romperse tienen un olor similar al del nogal. Sus flores son blancas con vellosidades rojas que crecen en racimos más cortos que las hojas. Su fruto es leñoso de color negro y contienen muchas semillas como alas. Crece silvestre entre Coquimbo y Chiloé, en los faldeos de los cerros en ambas cordilleras. Crece en variadas condiciones de suelo y humedad junto a otros árboles o forma bosquetes puros, es decir conformados sólo por Radal. Como en todas las especies nativas se recomienda una recolección responsable.

Condiciones de cultivo: Se puede reproducir por semillas y cultivar dentro de los huertos frutales.

Usos populares/tradicionales: Se usa la corteza en decocción ya que tiene propiedades purgativas o limpiadoras, la cual tiene que cocerse hasta obtener un color rojo intenso, parecido al vino. Las hojas y

la corteza se usan en infusión por sus propiedades antiasmáticas, contra los espasmos en general, contra la tos y para remediar bronquitis crónica. El caldo de la decocción se usa también para teñir color café, para bajar el azúcar de la sangre. No debe ser tomado por personas que tienen la presión baja.



Rúcula

(Eruca vesicaria)



Descripción: Es una planta que pertenece a la familia de las coles y de los rábanos. Planta de crecimiento anual. Sus hojas son de color verde intenso, grandes, parecidas a las de los rábanos, divididas en segmentos dentados. Crece alrededor de 50 cm de alto, sin embargo, cuando emite su tallo floral sobrepasa el metro. Sus flores color blanco son 4 pétalos en forma de cruz. Su fruto es similar a una vaina pequeña que contiene entre 3 y 6 semillas.

Condiciones de cultivo: Se reproduce por semillas. Le gusta los climas cálidos, pero se puede cultivar en cualquier época del año (toleran hasta menos 10° Celsius). Prefiere suelos calcáreos con buen drenaje, ricos en materia orgánica y buena humedad de suelo, por lo que se recomienda abonar con compost y regar frecuentemente. Se propaga por semillas a una distancia de 15 cm entre plantas, se puede cultivar cerca de otras hortalizas como zanahorias, lechugas, tomates, pero debe evitarse cultivarla cerca de otras plantas de la misma familia (rábanos, nabos, coles). Se consumen las hojas jóvenes y se le pueden sacar 5 a 7 cortes de hojas.

Usos populares/tradicionales: Se usa como ensalada por su agradable sabor ácido amargoso. Su consumo puede ayudar en la lucha contra algunos cánceres como al páncreas y a las mamas. Contiene vitamina A, ácido fólico y vitamina B, lo cual previene el envejecimiento de nuestro cerebro.



Ruda

(*Ruta graveolens*)



Descripción: Planta de ciclo de vida mayor a dos años, alcanza hasta los 60 cm de altura. Posee un intenso y característico aroma, es de hojas verde – azuladas, ramas blandas de color verde blanquecino, presenta flores amarillas. Su fruto es una especie de cápsula con cinco segmentos.

Condiciones de cultivo: Se propaga por semillas. La ruda es una planta poco exigente, prefiere suelos bien drenados y más bien secos, tolera bien la humedad, pero no en exceso, le gusta el pleno sol. Se recomienda ponerla en la huerta pues ayuda a repeler insectos. Evitar plantarla cerca de albahaca, pepino y coles.

Usos populares/tradicionales: Tomar infusión de ruda combate los parásitos intestinales, alivia cólicos intestinales, regula la menstruación, y sirve para aliviar la fiebre. El pueblo mapuche solía utilizarla para tratar convulsiones. En uso externo sirve para aliviar dolores reumáticos, y para eliminar sarna y piojos. Usada para sahumar y santiguar. Protege contra el mal de ojo, contrarresta los

malos pensamientos y se recomienda plantar ruda a la entrada de la casa para filtrar energías negativas.

Debe usarse con cuidado, porque las dosis altas pueden producir hemorragias, confusión mental, náuseas, dolor de estómago, diarrea, dolor de cabeza, paro cardiorrespiratorio incluso la muerte. Las hojas pueden producir ampollas en la piel. El polen también provoca trastornos en la piel.



Siete Venas, Llantén Menor, Pillunhueque, Pintra

(*Plantago lanceolata*)



Descripción: Hierba de tallo grueso, hojas alargadas en forma de lanza con nervios muy marcados (7 nervios paralelos), ligeramente peluda y que apenas sobrepasa el suelo. Tiene pequeñas flores de pétalos amarillentos/ blanquecinos reunidas en espigas en el extremo de un largo tallo. Sus frutos son secos y contienen numerosas semillas negras muy pequeñas. Crece de forma silvestre en terrenos baldíos, campos y jardines.

Condiciones de cultivo: Se reproduce por semillas, en almácigos o siembra directa. Gusta de climas templados y suelos areno/arcillosos, prefiere la humedad y la luz semidirecta. no es muy exigente en suelos. Crece desde mediados de verano y podemos verla florecer en primavera. En climas fríos se seca durante el invierno. Se puede cultivar en asociación a rabanito, col, tomate, lechuga, menta y hierba buena.

Usos populares/tradicionales: Utilizado en el sur como comida para caballos, sus hojas jóvenes también se utilizan como ensalada. En uso externo sus hojas machacadas son usadas para cicatrizar heridas externas. Para tratar herpes simples e inflamaciones

leves de la garganta se recomienda en decocción. Tomada en infusión sirve para tratar afecciones respiratorias, bajar la fiebre, y para tratar úlceras digestivas. Incorporada al mate alivia los trastornos digestivos.



Hierba de San Juan

(*Hipericum perforatum*)



Descripción: Hierba o arbusto siempreverde, ciclo de vida es mayor a los dos años. Tiene raíces leñosas y ramificadas que dan origen a muchos tallos cilíndricos de color café pálido que pueden alcanzar hasta 1 metro de altura. Las hojas crecen de pares opuestas por el tallo, tienen forma de lanza, en las cuales se ven puntos translúcidos a contraluz como si fueran perforaciones (perforatum). La savia de la planta es rojiza. Sus flores son de color amarillo y puntas negras en el borde, tienen 5 pétalos, florece principalmente en verano. Su fruto es una cápsula de 3 celdas que contiene numerosas semillas pequeñas de color café oscuro. Crece en la precordillera entre la VI y X Región.

Condiciones de cultivo: Se propaga por semillas y también por división de raíces en otoño, en suelos secos, siendo una condición para su cultivo una tierra con buen drenaje, sin embargo, no es exigente en la calidad del suelo. Prefiere estar a pleno sol, aunque tolera un poco de sombra. Resiste bien tanto la sequía como las heladas, pero requiere riego de vez en cuando.

Usos populares/tradicionales: Ampliamente utilizado en infusión para el tratamiento de los trastornos emocionales como la depresión, la ansiedad, la tensión nerviosa y las alteraciones del carácter, tiene propiedades

sedantes, analgésicas y ayuda en la reconstitución del sistema nervioso. Externamente se utiliza para lavar las heridas, úlceras, lesiones de la piel, quemaduras y dermatitis, pues tiene propiedades antibacterianas y antiinflamatorias. No se recomienda utilizar en mujeres embarazadas y en periodos de lactancia, y tampoco en niños/as menores de 12 años, puede producir reacciones de hipersensibilidad y alergias. NO DEBE UTILIZARSE SI SE ESTÁ TOMANDO OTROS MEDICAMENTOS CONTRA LA DEPRESIÓN



Hualtata, Lampazo

(*Senecio fistulosus*,
Senecio hualtata)



Descripción: Es una hierba robusta de ciclo de vida mayor a los dos años. Tiene una raíz que se expande hacia los lados formando champa. Las hojas son grandes, de 30 a 50 cm de largo, en forma de lanza y de borde con dientes. Cuando la planta florece le brota un tallo grueso, erecto y hueco que puede sobrepasar los dos metros de altura y las hojas de este tallo son cada vez más pequeñas a medida que se acercan a la punta. Florece desde octubre hasta marzo. Las flores son cabezuelas amarillas parecidas a la hierba del chanco. Los frutos son cilíndricos. Entre Aconcagua y Magallanes se puede encontrar de forma silvestre, creciendo en ambientes húmedos y soleados.

Condiciones de cultivo: Se reproduce tanto por semillas como por división de la champa. Necesita humedad del suelo, y por lo tanto para su cultivo se requiere riego. Se puede cultivar en cualquier tipo de suelo, es una planta rústica y su cultivo es fácil mientras se mantenga la humedad, prefiere pleno sol. Tolerancia bien heladas.

Usos populares/tradicionales: En la medicina Mapuche se utiliza mucho como infusión y tintura. Las hojas se usan para afecciones al corazón y para aumentar la orina, por su efecto diurético. También se utiliza externamente en cataplasmas para hacer desaparecer las inflamaciones del cuerpo.



Paico , Pichipichin, Pichen

(*Chenopodium
ambrosioides*)



Descripción: Es una hierba de ciclo de vida de 2 años, a veces dura un poco más. Su altura varía entre 0,5 y 1,5 metros. Tiene tallos rectos, vellosos y con muchas ramas. Hojas de forma triangular con dientes en los bordes, de alrededor de 2 cm de largo. Flores muy pequeñas de color verdoso agrupadas en espigas compactas, de las cuales al fructificar tiene múltiples semillas pequeñas (parecidas a la quinoa, pues es de la misma familia). Originaria de la zona subtropical de México, crece bien en zonas cálidas y templadas. Crece silvestre en los bordes de los huertos, bordes de jardines, potreros, orillas de camino y terrenos de cultivo.

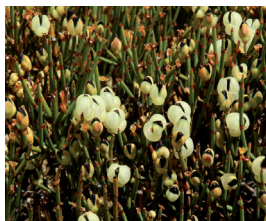
Condiciones de cultivo: Se reproduce por semillas fácilmente por lo que se recomienda prevenir su expansión en el huerto cortando las espigas de flores antes de que formen semillas. No es muy exigente con la calidad del suelo, adaptándose bien a todo tipo de condiciones, aunque requiere humedad para ser cultivada y se recomienda regarla para su cultivo. Prefiere pleno sol, aunque tolera un poco de sombra y las heladas.

Usos populares/tradicionales: Se usa popularmente la “agüita de paico”, la infusión de hojas y cogollo, para la indigestión, dolores estomacales, diarrea y vómito. También sirve para eliminar parásitos intestinales y en general para aliviar molestias intestinales. Tiene propiedades diuréticas, ayudando a eliminar orina. Además, la infusión de la raíz del paico se utiliza para regular el ciclo menstrual (no se recomienda paico en mujeres embarazadas).



Pingopingo

(Ephedra chilensis)



Descripción: Es un arbusto pequeño, ramoso, de 30 a 120 cm de altura con ramas cilíndricas de color verde. Sus hojas son como escamas, muy pequeñas (de 1 a 10 milímetros de largo), por esta razón son los tallos verdes los que realizan la fotosíntesis. No tiene fruto verdadero pero las escamas que cubren la semilla son carnosas y a fines de verano se vuelven de color rojo, lo que da la impresión de un fruto carnoso y maduro. Es una planta nativa que crece entre la Región de Atacama y la del Biobío, no presenta problemas de conservación. Crece en suelos secos, pedregosos y pendientes pronunciadas. Como en todas las especies nativas se recomienda una recolección responsable.

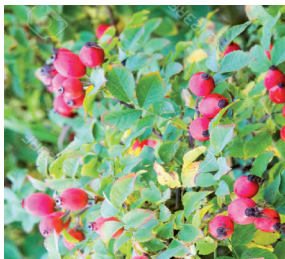
Condiciones de cultivo: Podemos reproducirlo a partir de semillas o dividiendo sus tallos subterráneos.

Usos populares/tradicionales: En medicina popular se utilizan las ramas de esta planta en el tratamiento de afecciones urinarias y para eliminar las toxinas del organismo, ya que facilita la expulsión de orina. En el norte del país se usa en casos de resfríos y para calmar el dolor de estómago.



Rosa Mosqueta

(Rosa eglanteria)



Descripción: Es un arbusto de ramas delgadas, con muchas espinas. Hojas pequeñas de borde finamente aserrado. Tiene flores blancas o rosadas, solitarias o en grupos, de 5 pétalos, florece entre octubre y diciembre. Tiene frutos rojos-anaranjados, de forma ovalada de 1 a 2 cm de largo y dentro de ellos poseen múltiples semillas y pequeñas espinas. Crece silvestre en la zona central y sur del país, entre Santiago y Aysén en terrenos degradados, bordes de camino y esteros a pleno sol.

Condiciones de cultivo: Se reproduce fácilmente por semillas, estacas y por división de champa. Es una planta rústica, no es exigente con la calidad del suelo por lo que su cultivo es fácil, solo requiere un terreno soleado y riego de vez en cuando. Tolerancia bien sequía y heladas.

Usos populares/tradicionales: Para uso interno, tomado en infusión favorece la resistencia del organismo a enfermedades, dado su alto contenido en vitamina C (mayor en el fruto). Es un excelente reconstituyente de los tejidos, combate los resfríos, tiene propiedades laxantes. Los pétalos

secos tomados en infusión tienen propiedades para evacuar el vientre, limpiar los riñones y la vejiga. En uso externo, el aceite de la semilla favorece la cicatrización y borra las manchas de la piel, es empleada en casos de quemaduras. Sus frutos, los cuales son ricos en vitamina C, se utilizan para hacer mermeladas, jugos y saborizantes.



Bailahuen, Failawen

(Haplopappus)



Descripción: Hay varios tipos de bailahuen en Chile; se usa un tipo en el norte, otro en el centro y uno distinto en el sur, pero todos tendrían los mismos efectos medicinales. Son arbustos pequeños, aromáticos, que producen mucha resina. Sus hojas son más bien duras, con espinas en los bordes. Las flores son amarillas.

Condiciones de cultivo: Se reproduce por semilla. Es tolerante a la sequía, no requiere riego y es una planta muy rústica. Tolerancia bien las heladas hasta -5°C. No tiene muchas exigencias en las condiciones de suelo, pudiéndose cultivar en cualquier condición. Se puede colocar en los bordes del huerto ya que sus llamativas flores llaman polinizadores.

Usos populares/tradicionales: El pueblo Mapuche la utilizan en infusión para regular la menstruación. En infusión se utiliza también para dolores estomacales y dolores de hígado, la infusión de hojas y tallos se usa contra diarreas, inflamaciones del intestino, enfermedades

del hígado y afecciones de la vejiga. En la zona norte se utiliza contra el resfrío, la tos y la puna. Además, su infusión en uso externo sirve para curar las heridas en personas y animales.



Boldo

(Peumus boldus)



Descripción: Árbol siempreverde de follaje oscuro y denso, que puede crecer hasta 15m de altura. Especie típica del bosque en zonas con veranos secos. Hojas de agradable aroma, duras, de borde entero y que se tuercen en forma de cuchara. Sus flores crecen en racimos, de color blanco-amarillento y pequeñas. Fruto pequeño, redondo y de color amarillo-verdoso, con poca carne y dulce, contiene una semilla leñosa muy dura. Se encuentra silvestre desde Coquimbo hasta Osorno, creciendo principalmente en laderas bajas y asoleadas en cordillera y el valle central. Es una especie frecuente de ver asociada al litre y el peumo.

Condiciones de cultivo: Se propaga por semillas y se puede asociar a los huertos frutales. Tolerar muy bien la sequía y no es exigente en suelos, prefiere suelos bien drenados. Es posible podarlo si no se quiere que llegue a su altura máxima.

Usos populares/tradicionales: Hojas y frutos son comestibles. En infusión, las hojas sirven para afecciones estomacales y del hígado.

Favorece la eliminación de orina, ayudando a limpiar la sangre; elimina la bilis acumulada, reduce la formación de cálculos y borra las manchas de la cara que se han formado por problemas hepáticos. Se usa como desinflamatorio y anestésico externo. Inhibe el deseo sexual, bajando la libido. Tiene propiedades narcóticas fumado o comiendo frutos en grandes cantidades.



Capuchina, Espuela de Galán, Taco de Reina

(Tropaeolum majus)



Descripción: Es una planta trepadora, pero suele encontrarse creciendo de forma rastrera. Sus hojas son onduladas casi circulares y grandes, sus flores tienen forma de trompeta terminando en forma de espuela, con colores que van desde el rojo al amarillo. Posee un fruto ligeramente carnoso. Tienen una abundante floración desde la primavera hasta el otoño.

Condiciones de cultivo: Se reproduce por semillas, mediante siembra directa durante todo el año, es de rápida germinación. Se adapta a suelos pobres en nutrientes con buen drenaje. Soporta la exposición al sol y aunque se da bien bajo sombra, en exceso se inhibe la floración. No tolera las heladas y necesita espacio para desarrollarse. Uso potencial en los bordes de la huerta (cuidando de controlarla adecuadamente) como repelente de insectos y escarabajos. Se siembra también para fomentar la presencia de los enemigos naturales de la polilla del repollo. Puede inhibir el crecimiento de hierbas no deseadas mediante el exudado de sus raíces.

Usos populares/tradicionales: Posee gran valor ornamental y melífero. Sus hojas y flores son comestibles, picantes, similar a la rúcula, se pueden comer crudas en ensalada o cocidas envolviendo otros alimentos. Las semillas pueden consumirse encurtidas. Tradicionalmente las hojas se usan machacadas como cataplasmas para curar moretones, tiene efecto antiinflamatorio y antibacteriano, tanto interno como externo. La infusión de sus hojas sirve en infecciones urinarias. Para la deficiencia de vitaminas se recomienda el consumo de hojas y flores frescas durante la primavera.



Cilantro, Culantro

(Coriandrum sativum)



Descripción: Planta pequeña, de ciclo de vida anual, procedente de la India. Aromática y medicinal, de la familia botánica del apio, zanahoria y perejil, clasificada como hortaliza de hoja, tallo y semillas. Alcanza hasta 1 metro de altura cuando emite su tallo floral. Las hojas son pequeñas, de tres divisiones y presentan múltiples dientes, con un color verde brillante. Sus flores son blancas, pequeñas y sus semillas son redondas. Se cultiva en zonas de clima templado y mediterráneo por su uso culinario y medicinal.

Condiciones de cultivo: Se reproduce por semillas, en siembra directa. Demora en germinar y hay que mantener la siembra húmeda. Es de rápido crecimiento en las huertas e invernaderos, sobre todo si cuenta con un suelo rico en materia orgánica, se recomienda abonar con compost antes de cultivar. Hay que cuidar que este bien regada, para evitar que florezca antes de tiempo y deje de crecer. Sembrar en luna menguante también ayuda a que no se suba o florezca tan rápido. Se lleva bien con gran parte de las hortalizas y se debe ir rotando de lugar cada vez que se siembre.

Usos populares/tradicionales: Es una planta de mucho uso en la cocina chilena, campesina e indígena. Se usa principalmente fresca, picada, esparcida al momento de servir sobre sopas y guisos, en ensaladas y como ingrediente del pebre, chancho en piedra y otros aliños. Las semillas molidas se utilizan en la confección de merquén. Tiene propiedades tónicas del sistema digestivo, sedante del sistema nervioso, rica en vitaminas y antioxidantes.



Perejil

(Petroselinum crispum)



Descripción: Planta pequeña, de ciclo de vida anual, muy aromática. Hojas de color verde brillante, son dentadas y subdivididas en tres segmentos triangulares. Tiene un tallo erecto y cilíndrico. Sus flores son de color blancas o verde-amarillentas y crecen agrupadas en forma de paragua.

Condiciones de cultivo: Se propaga por semillas en siembra directa. Prefiere los climas cálidos, pero resiste muy bien el frío. Prefiere los suelos sueltos, frescos ricos de materia orgánica, por lo que se recomienda abonar con compost antes de cultivarla. Se puede asociar con tomates, lechugas, berenjenas y pimentones. Si hace calor y le falta agua, florece y deja de crecer. Sus raíces exudan compuestos químicos que permiten aprovecharla para controlar los escarabajos de los espárragos y los gusanos cortadores.

Usos populares/tradicionales: Tradicionalmente se utiliza para regular la menstruación. Recomendada para sanar la retención

de orina (diurético), la ictericia y para curar heridas, en infusión, como jarabe y cataplasma respectivamente, para lo cual se utiliza tanto la raíz como las hojas y semillas. Usada para condimentar sopas, ensaladas y guisos por su agradable aroma. Es rica en vitaminas y minerales.



Albahaca

(Ocimum basilicum)



Descripción: Planta que no forma tallo leñoso, su ciclo de vida dura entre 3 y 5 meses. Crece de forma erecta y alcanza 50 cm de alto. Su tallo es muy ramificado, tiene hojas de color verde oscuro intenso y muy aromática, de forma acucharada y crecen de forma opuestas por el tallo. Flores pequeñas blancas crecen abundantemente en los tallos.

Condiciones de cultivo: Le gustan los climas cálidos, no tolera heladas por lo que se cultiva en primavera-verano. Se reproduce por semillas. Sus semillas son muy pequeñas, se recomienda hacer almácigos y trasplantarlas cuando tengan 4 hojas. Prefiere suelos sueltos, profundos y ricos en materia orgánica, por lo que se recomienda soltar el suelo y abonar con compost antes de trasplantarla. Toleran bien la semisombra por lo que se recomienda cultivar bajo las tomateras, pues su fuerte olor repele plagas importantes de los tomates.

Usos populares/tradicionales: En la cocina es compañera del tomate, de la cebolla y del choclo, utilizado para las humitas y el pastel de choclo. Se utiliza en infusión para aliviar dolores de cabeza, estimula la eliminación de orina (diurético), es estimulante y también regula la menstruación. Tiene, además, propiedades aperitivas, digestivas, alivia los espasmos, favorece la expulsión de gases y es ligeramente sedante.



Berro

*(Nasturtium
officinale)*



Descripción: Pertenec a la familia de las coles (crucíferas). Es una planta acuática o semiacuática. Su ciclo de vida dura más de dos años. No forma tallos leñosos; éstos crecen de forma ascendente y alcanzan hasta los 50 cm de alto. Sus hojas son de color verde oscuro, de forma redondeadas. Sus flores blancas en forma de cruz se presentan en racimos, y sus frutos son parecidos a una vaina que contiene varias semillas redondas, similar a otras coles como la coliflor o el repollo. Hasta hace unos veinte años crecía naturalmente en las acequias, pero el uso de pesticidas y la falta de agua ha llevado a su desaparición paulatina.

Condiciones de cultivo: Se propagan mediante semillas, o por esquejes en primavera-verano. Se pueden cultivar directo en suelos, pero manteniendo la humedad permanente. Prefiere estar a pleno sol. No tolera la sequía. Prefiere suelos sueltos, pero lodosos, ricos en materia orgánica, por lo que se recomienda abonar con compost y colocar alguna membrana (por ejemplo, un plástico) que impida la infiltración del agua para su cultivo.

Usos populares/tradicionales: Los tallos frescos y las hojas se consumen en ensaladas, tienen un sabor fuerte y algo picante. Para su uso medicinal se cortan las puntas del tallo antes de que florezcan, las cuales se ponen a secar a la sombra. Tomándose tres veces al día en infusión se aumenta el apetito y se sanan los trastornos estomacales y de la vesícula. Como aplicación externa el jugo de berro sirve para tratar las afecciones a la piel como hinchazones, comezón y erupciones. Contiene vitamina C y A.



Ortiga Mayor

(*Urtica dioica*)



Descripción: Hierba asilvestrada, siempreverde que puede alcanzar de 1 a 1,5 m de altura, cubierta de pelos urticantes. Tiene raíz gruesa y tallo de pocas ramificaciones. Hojas grandes acorazonadas y de bordes aserrados. Las flores son chicas, de color verde amarillentas, agrupadas en espigas. Florece desde agosto hasta noviembre en clima templado, aunque tolerante al frío, se encuentra desde la provincia de Antofagasta hasta Magallanes. Necesita suelos profundos y húmedos, bien drenados. Cuando crece naturalmente (sin que se la siembre) indica buena fertilidad del suelo.

Condiciones de cultivo: Se cultiva por siembra directa, en almácigos o por esquejes, éstos pueden obtenerse durante la primavera hasta comienzos de verano, a partir de un tallo cortado en trozos que se entierran en el suelo, donde echarán raíces después de 4 semanas. Se cosecha antes de que empiece la floración, cortando el tallo unos centímetros por arriba del suelo, de esta manera se pueden hacer entre 3 y 5 cosechas al año.

Usos populares/tradicionales: Los pelos urticantes se usan contra el reumatismo, la artrosis y la parálisis, refregándola sobre la piel para estimular la circulación sanguínea. Tiene propiedades para eliminar toxinas de la orina. En infusión como expectorante. La decocción de la raíz sirve como anticasca y para evitar la caída del cabello. El jugo de la planta machacada se aplica sobre la piel para aliviar alergias o irritaciones. Para combatir la anemia se come en ensalada, sumergiéndola por unos segundos en agua caliente para suavizar los pelos urticantes. Las hojas tiernas se comen cocidas, en reemplazo de la acelga en sopas y tortillas. También se utiliza para hacer preparados fermentados para fumigar plantas, como fertilizante foliar, espantar o eliminar insectos.



Palqui, Hediondilla

(Cestrum parqui)



Descripción: Arbusto siempreverde de tallo leñoso que puede alcanzar 2-3 metros de altura, de ciclo de vida mayor a dos años. Hojas color verde intenso, grandes en forma de lanza y brillantes. Sus flores amarillas, son pequeñas, tubulares y terminan en una estrella de 5 pétalos. Su fruto es pequeño y de color negro. De aroma muy intenso por lo que también le llaman hediondilla. Planta silvestre que crece como matorral arbustivo en sitios en que se ha eliminado el monte.

Condiciones de cultivo: Se reproduce por semillas. Crece siempre a pleno sol, aunque tolera semisombra. No es exigente en suelos y tolera muy bien la sequía. No tolera las heladas fuertes, por lo que se recomienda protegerla. Su fruto y hojas son tóxicos para animales y aves, por lo que se recomienda cultivar lejos de donde se crían animales.

Usos populares/tradicionales: Se emplean las hojas frescas para extraer jugo que se ocupa para las afecciones a la piel como ampollas, llagas, hinchazones, de manera externa. Para uso interno, se usan también

las raspaduras del tallo, sin la corteza, para infusiones que ayudan a aliviar la fiebre y el resfrío, ya que es muy buen sudorífico. El jugo de palqui también es utilizado contra las ronchas producidas por el litre y la ortiga. Popularmente se ha usado para curar maleficios y en sahumeros para malos aires y torceduras. Se coloca en puertas o ventanas, como cruces de palqui contra los brujos.

Es una planta muy poderosa; debe usarse con cuidado.



Maqui, Clon, Koklon

(Aristotelia chilensis)



Descripción: Pequeño árbol siempreverde que alcanza una altura de hasta 5 metros. Tallos rojizos, hojas anchas de forma triangular y miden entre 3 a 7 cm de largo, color verde oscuro. Flores muy pequeñas, blancas, dispuestas en racimos. Su fruto es redondo, pequeño, casi negro. Es una especie muy común que se encuentra de forma natural desde Coquimbo a Chiloé, es parte de las especies capaces de crecer en sitios degradados por deforestación o incendios. Se desarrolla principalmente en lugares húmedos del valle central y en los faldeos de ambas cordilleras. Como en todas las especies nativas se recomienda una recolección responsable.

Condiciones de cultivo: No es exigente en términos de fertilidad de suelos. Tolerancia bien la sequía y las heladas. Se reproduce muy bien por estacas semileñosas o por semillas.

Usos populares/tradicionales: Las hojas como emplasto se emplean en heridas y quemaduras ya que tiene propiedades cicatrizantes. Sus hojas tomadas en infusión se usan para heridas, tumores, garganta inflamada, diarreas; además baja la fiebre y es analgésico. El maqui es

antibacteriano, combate enfermedades infecciosas. Las hojas jóvenes son comestibles y ayudan a mejorar la dentadura. Es un árbol sagrado del pueblo Mapuche, protector y renovador del suelo y cursos de agua. Sus frutos son comestibles y tienen alto poder antioxidante, se utiliza en mermeladas, jugos y para preparar el curanto.



Melisa, Toronjil pa' la Pena

(*Melisa officinalis*)



Descripción: Planta que no genera tallo leñoso y su ciclo de vida es mayor a dos años. Sus hojas son de forma de corazón, dentadas, de agradable aroma cítrico y de color verde claro. Tallos ramificados cuadrangulares, crecen hasta 1 metro. Sus flores son de color blanco, pequeñas. Las semillas se dan en grupos de cuatro. Las raíces son muy ramificadas.

Condiciones de cultivo: Prefiere los climas templados. Le gusta los lugares húmedos y ricos en materia orgánica, por lo que se recomienda abonar con compost antes de cultivarla. Se cultiva bien en suelos arcillosos con buen drenaje. Crece bien a pleno sol y en semisombra. La parte aérea muere en invierno si las heladas son muy fuertes, pero la planta rebrota en primavera. Se reproduce por división de las raíces y por semillas. Es recomendable cultivarlo dentro del huerto porque su aroma repele insectos.

Usos populares/tradicionales: Tomándola en infusión es tranquilizante para la pena, calmante para el nerviosismo y para ayudar a superar la depresión. Se usaba preferentemente para la “quiebra del empacho”. También para la angustia y la irritabilidad y para el mal de ojo. En infusión ayuda a curar el insomnio, a aliviar los dolores de cabezas, los dolores menstruales y regula la tensión nerviosa. En uso externo la misma infusión sirve para sanar el herpes simple.



Menta Piperita, Menta Negra

(Mentha x piperita)



Descripción: Es una planta que no forma tallos leñosos, de ciclo de vida mayor a dos años. Tiene crecimiento rastrero. Tiene tallos cuadrados y oscuros, puede crecer hasta los 70 cm de alto. Las hojas, de color verde oscuro, crecen opuestas por el tallo, tienen su margen dentado y tanto hojas como tallos pueden ser vellosos. Sus flores son pequeñas de color rosado-violáceas y crecen agrupadas en espigas. Sus raíces crecen en todas direcciones y generan un extenso sistema radicular.

Condiciones de cultivo: Prefiere suelos húmedos, ricos en materia orgánica, por lo que se recomienda abonar con compost antes de cultivarla y riego frecuente. No tolera exceso de sol, creciendo bien en sombra. Resiste bien las heladas. Se propaga por división de raíces. Se recomienda cultivar cerca de la huerta, pero no dentro de ella, pues su sistema radicular es muy invasivo.

Usos populares/tradicionales: En infusión es usada como tónico digestivo, contra los espasmos o cólicos, facilita la expulsión de bilis y favorece la expulsión de gases. También ha sido usada para los dolores de cabeza y vómitos.



Nalca, Pangue

(*Gunnera chilensis*)



Descripción: Planta de ciclo de vida mayor a dos años que no forma tallo leñoso. De color verde oscuro que crece entre 1 y 2 metros. Planta de hojas muy grandes divididas en 5 o más lóbulos dentados y gruesos, de superficie áspera. Los tallos son gruesos y llenos de protuberancias parecidas a verrugas. Su flor es similar a una espiga densa y compacta, sus frutos son de color rojo-anaranjadas. Solía crecer naturalmente de Coquimbo a Magallanes, pero producto de la falta de agua creciente ha ido quedando exclusivamente en el sur de Chile, donde crece de manera silvestre asociada a cursos de agua. Prefiere suelos ricos en materia orgánica, ligeramente ácidos, pantanosos, anegados, muy húmedos.

Condiciones de cultivo: Crece bien a pleno sol y en semisombra, tolera bien las heladas, necesita agua abundante. Se reproduce por división de raíces y por semillas (en almácigo estratificado en otoño). Es una planta muy buena fijadora de nitrógeno, se puede utilizar en rotaciones en la huerta para mejorar los suelos.

Usos populares/tradicionales: Las hojas cocidas y puestas en la parte inferior de la espalda, sobre los riñones, mitigan la fiebre. La decocción del tallo y raíces se emplean en las diarreas, hemorragias y ayuda en enfermedades reproductivas femeninas (secreción vaginal blanca, hemorragias o inflamación uterina). Tiene cualidades cicatrizantes usada como emplasto, infusión o extrayendo su jugo para lavar heridas. El tallo de la hoja es comestible al ser pelado, de sabor ácido y refrescante, puede servirse natural en ensalada (reemplazando el apio) o como pebre. También se hacen mermeladas, jugos, conservas y compotas. Las hojas se usan para hacer curanto.



Orégano

(Origanum vulgare)



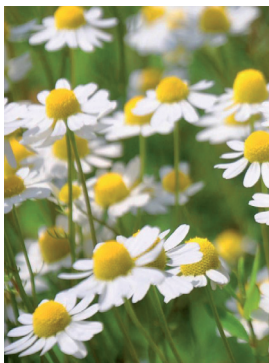
Descripción: Hierba de crecimiento casi rastrero y ciclo de vida mayor a dos años. Crece hasta los 50 cm de alto. Hojas pequeñas de color verde oscuro a claro, dispuestas de forma opuestas por el tallo, muy aromáticas. Sus tallos son cuadrados y se ramifican en la parte superior. Sus flores son blancas o rosadas y crecen agrupadas. **Condiciones de cultivo:** Crece en todo tipo de suelo, prefiere los ricos en materia orgánica, por lo que se recomienda abonar antes de cultivarla. Prefiere climas cálidos, pero tolera bien las heladas. Crece mejor en lugares soleados y tolera medianamente la sequía. Se puede cultivar junto a otras hortalizas dentro de la huerta, y su fuerte aroma repele algunos insectos. Se recomienda cuidar que no invada el huerto cortando sus raíces laterales. Se puede reproducir por semillas o por división de raíces.

Usos populares/tradicionales: Sirve para tratar trastornos gástricos, espasmos y trastornos biliares. Calma el nerviosismo y la ansiedad, en infusión. Se utiliza en decocción para la tos, el asma y las afecciones respiratorias. Es antiinflamatoria. Una cataplasma de las flores ayuda a los dolores de tortícolis. Es un condimento básico y acompaña la elaboración de muchos platos de comida.



Manzanilla

(Matricaria recutita)



Descripción: Planta de ciclo de vida anual. Germina luego de las primeras lluvias de otoño, desarrolla durante todo el otoño e invierno, sus flores y ramas comienzan a estar disponibles en primavera. Sus flores son de color amarillo en el centro con pétalos blancos alrededor. De aroma agradable, lo que la diferencia del manzanillón, que es muy similar, pero de aroma desagradable. Presenta un tallo muy ramificado, con hojas pequeñas. Una vez que la planta madura sus flores comienzan a secarse y se desgranar fácilmente sus pequeñas semillas que se auto siembran o cosechan.

Condiciones de cultivo: Sus semillas, son muy pequeñas y livianas se recomienda mezclarlas con compost-humus y esparcir homogéneamente sobre un suelo bien mullido en un espacio en la huerta o jardín, luego se mueve superficialmente con rastrillo y se cubre con una fina capa de aserrín descompuesto. Se recomienda ir desyerbando para dar prioridad a que crezcan plantas más grandes que den abundantes flores, para cosechar en luna llena y menguante. Secar a la sombra, guardar en frascos o bolsas de papel. Tolerar heladas débiles y prefiere estar a pleno sol. Crece en terrenos semiáridos, pero requiere agua para su germinación.

Usos populares/tradicionales: Como infusión se utiliza para vahos de vapor, en caso de sinusitis, resfrío, cefaleas. En infusión y tintura madre se usa para aliviar dolores menstruales, inflamación, dolor de estómago o cólicos en niñas/os. Usada externamente para curar heridas, quemaduras y picaduras de insectos. En compresas tibias alivia el dolor de la zona afectada, los baños tibios de manzanilla son muy relajantes, tanto para niñas/os como para adultas/os.



Matico, Pañil, Palguin, Panguin

(Buddleja globosa)



Descripción: Arbusto leñoso, nativo de Chile, crece silvestre desde la región metropolitana, hasta la provincia de Chiloé. Puede llegar a medir 3 metros de altura, es común en la zona central, pero es más frecuente en el sur, en laderas boscosas y es muy cultivado en Chile. Las hojas pueden medir hasta 15 cm de largo, tienen forma de lanza, y son rugosas en la superficie superior y felpudas en la parte inferior. Florece desde noviembre a diciembre, las flores forman cabezuelas esféricas, de color amarillo a anaranjado. Se le encuentra también en Perú y Argentina.

Condiciones de cultivo: Planta muy recomendada para tenerla en casa, por ser bella y por sus propiedades. Soporta bien las sequías y no es exigente en fertilidad del suelo, es una planta rústica que no requiere cuidados especiales. Se reproduce por mugrones, estacas obtenidas en otoño y mantenida en tierra orgánica durante el invierno, de fácil prendimiento, ideal para huertas y jardines.

Usos populares/tradicionales: Muy conocida y utilizada por los pueblos originarios de Chile, tanto de uso externo como interno. Se le atribuyen

importantes propiedades para sanar enfermedades estomacales (gastritis), colitis o cualquier herida interna. Se prepara en infusión, decocción o tintura madre y como emplastos. Se utiliza para moretones y también para lavar heridas y úlceras de la piel las cuales cicatrizan muy rápidamente con su uso, sobre todo cuando se la asocia con la flor de la caléndula.



Cochayuyo, Collofe

*(Durvillaea
antarctica)*



Descripción: Alga marina, forma plantas que se adhieren a las rocas mediante un disco en forma de cono que puede medir hasta 50 cm de diámetro. Las plantas pueden medir hasta 15 metros de largo, son de color café verdoso oscuro o café amarillento, tienen una superficie lisa y de consistencia carnosa, elástica y firme. Las frondas (hojas de las algas) tienen forma de látigo, son laminares, gruesas y de consistencia dura, flotan en la superficie del agua y son movidas por el oleaje.

Condiciones de crecimiento: Es un componente importante de la vegetación costera, crece adherida a rocas, especialmente en ambientes expuestos a oleaje intenso. En Chile central las plantas son fértiles todo el año. Se encuentra desde Antofagasta hasta el Cabo de Hornos, pero su abundancia varía, siendo mayor hacia el sur de Los Vilos.

Usos populares/tradicionales: Contiene grandes cantidades de calcio, magnesio, hierro, manganeso, yodo, minerales, oligoelementos y vitamina E. En la alimentación se consume el ulte, que es la base de la planta y las frondas secas, lo que se conoce propiamente como cochayuyo,

para la preparación de diversos platos. Su consumo elimina las toxinas del cuerpo y protege el estómago de sustancias tóxicas como metales contaminantes. Ayuda en tratamientos de afecciones reumáticas. Ayuda en casos de estreñimiento aportando fibras y mucílago que alivian gastritis y acidez. En uso externo es antiinflamatorio y cosmético. Es muy efectivo en la prevención del bocio y el hipotiroidismo gracias a su alto contenido de yodo.



Culantrillo, Palito Negro

(Adiantum chilense)



Descripción: Es un helecho de ciclo de vida mayor a dos años que alcanza hasta los 40 cm de altura. Sus hojas parecen abanicos y son de color verde oscuro. Sus tallos son de color negro o café-negruzco (de ahí viene su nombre “palito negro”). En el envés de las hojas en el periodo reproductivo se pueden ver los órganos de reproducción de esta planta (como un pequeño riñón alargado). Es nativo de Chile y Argentina. Crece naturalmente desde Coquimbo hasta Magallanes, en lugares sombríos o asoleados. Prefiere suelos ricos en materia orgánica, asociado a distintas formaciones de bosque. Como en todas las especies nativas se recomienda una recolección responsable.

Condiciones de cultivo: Se reproduce por división de raíces. Requiere suelos húmedos, pero bien drenados. Tolerancia las heladas. Se puede cultivar abonando el suelo con compost y manteniendo siempre húmedo el lugar de cultivo. Por lo general los helechos se cultivan en macetas para poder cuidarlos bien.

Usos populares/tradicionales: Posee diversas sustancias que lo convierten en uno de los mejores cicatrizantes de heridas cuando se lo usa como cataplasma. Tomado en infusión tiene su principal propiedad en la eliminación de orina por lo que también se considera buena para tratar las afecciones urinarias. También es refrigerante, regula la menstruación, sirve para tratar los empachos, ayuda a combatir la tos y la amigdalitis. Antiguamente se utilizaba como condimento. Hoy adorna con su belleza los jardines, por su valor ornamental.



Eneldo

(Anethum graveolens)



Descripción: Hierba de crecimiento anual, no forma tallo leñoso. Muy aromática, crece hasta los 80 cm de alto. De color verde intenso, sus hojas parecidas a las del hinojo, tienen forma de pluma. Sus flores amarillas crecen en inflorescencias con forma de paragua. Sus semillas son aplanadas, ovaladas y de gusto amargo.

Condiciones de cultivo: Se propaga por semilla en primavera. Prefiere climas templados-cálidos, no tolera heladas. Prefiere suelos sueltos, ricos en materia orgánica, bien drenados y no tolera la sequía, por lo que se recomienda abonar con compost antes de cultivarla y regar frecuentemente. Le gusta el pleno sol. Su cultivo requiere deshierbado pues no es una planta muy competitiva. Es bueno asociarla en la huerta porque su aroma sirve para repeler insectos.

Usos populares/tradicionales: En infusión tiene propiedades digestivas, usado para eliminar gases, para la indigestión, dolor de estómago, calmar los espasmos y los cólicos. Sus semillas se usan para promover la lactancia. Es fuente de proteínas, hidratos de carbono, fibra y bajo porcentaje de grasa, incluso contiene algunos minerales importantes para la salud como calcio, hierro, sodio, potasio, fósforo, magnesio, zinc, cobre y manganeso. Como alimento se utilizan sus hojas y semillas para condimentar las comidas.



Girasol

(Helianthus annuus)



Descripción: Su nombre se debe a que gira en busca del sol en su recorrido. Planta anual, de tallo semileñoso que puede alcanzar los 2-3 metros de alto. Tiene grandes hojas triangulares y su borde es dentado. Su flor es muy grande, parecida a las margaritas, ya que pertenece a la misma familia y se convierte en un gran receptáculo con muchos frutos, cada uno de 1 semilla en su interior. Presenta una raíz muy profunda.

Condiciones de cultivo: Se propaga por semilla preferentemente por siembra directa. Se debe cultivar en la época de primavera-verano, ya que no tolera las heladas y requiere abundante sol, no ponerla en la sombra. No es exigente en la calidad del suelo, pero prefiere suelos sueltos, ricos en materia orgánica, y con buen drenaje, por lo que se recomienda abonar con compost antes de cultivarla. Se puede cultivar dentro de la huerta a una distancia entre semillas de 50 a 70 cm, se asocia muy bien con melones, sandías y zapallitos, pues sus grandes flores atraen muchos polinizadores. Hay que cuidar en la huerta de no asociar el girasol con plantas que tienen problemas de pulgones, como las coles.

Usos populares/tradicionales: Se dice que plantada en los jardines atrae la alegría de quien lo cuido. Sus poderes son de fertilidad, deseos, salud y sabiduría; comer la semilla ayuda a concebir. El consumo de la semilla y de su aceite reduce el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno, ayudando a mantener nuestro sistema circulatorio y corazón saludables. La semilla contiene aceites que ayudan a regular el sistema nervioso. Se consume principalmente sus semillas y aceite para cocinar. Sus hojas y flores contienen minerales, calcio y fósforo.



Hierba Dulce, Palo Dulce

(*Calceolaria
thyrsiflora* Grah)



Descripción: Es un arbusto de 30 - 80 cm de altura. Tiene ramas erectas casi siempre rojizas, cubiertas de hojas alargadas con punta aguda y de borde con dientes. Las flores de forma globosa y color amarillo están distribuidas en la parte superior del tallo. Como en todas las especies nativas se recomienda una recolección responsable.

Condiciones de cultivo: Se propaga por semilla en arena húmeda en otoño y de forma normal en primavera. Es una planta poco exigente en cuanto a la calidad del suelo, siempre que tenga buen drenaje, por lo que se recomienda soltar el suelo previo a su cultivo. Gusta de buena exposición solar. Puede tolerar periodos de sequía, pero no muy prolongados. Si se desea alargar la floración es recomendable podar las flores secas para evitar la fructificación.

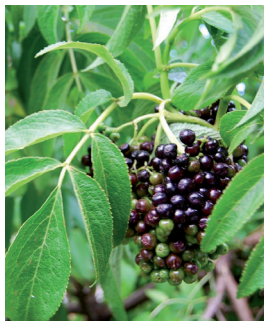
Usos populares/tradicionales: Las hojas presentan un sabor muy dulce, característica que le otorga el nombre a esta planta y se utiliza su infusión para endulzar el té y otras bebidas. La infusión de las hojas también se usa en medicina popular como cicatrizante, para tratar la inflamación de

las amígdalas y los dolores de garganta. Asimismo, para tratar distintas lesiones de la boca, aftas e inflamación de las encías. Es utilizada por sus propiedades para eliminar orina en el tratamiento de la incontinencia urinaria y de otras dolencias renales y de la vejiga. También puede utilizarse como planta melífera ya que resulta muy atractiva para las abejas.



Sauco

(Sambucus nigra)



Descripción: Arbolito de corteza rugosa color café cenizo, de entre 4 a 6 metros de altura, de copa redondeada, baja y densa. Tiene hojas aserradas con un fuerte olor característico. Flores aromáticas blanco cremosas. Los frutos son globosos de color negro al madurar.

Condiciones de cultivo: Es un arbolito bien rústico, se adapta muy bien en zonas húmedas bien drenadas. Resiste heladas fuertes y le gusta la plena exposición al sol. Poco exigente en suelos, tolera acidez leve, suelos calcáreos y pedregosos. Puede propagarse por semillas en verano y por estacas de madera blanda en otoño.

Usos populares/tradicionales: Se utilizan las flores para tratar los resfríos y descongestionar las vías respiratorias superiores. Con los frutos frescos y maduros se elaboran mermeladas y vinos. La infusión de sus hojas sirve como insecticida. Posee excelente madera para construcción de herramientas. Además, sirve de refugio a avispas depredadoras de plagas, como pulgones y orugas entre otros.



Sosa, Hierba de la Peste

(Sarcocornia spp)



Descripción: Planta nativa, suculenta, de color verde a rojizo (otoño-invierno), usualmente de menos de 30 cm de altura, muy ramificadas, parece que no tuvieran hojas, aunque las hojas tienen forma de pequeñas escamas que cubren cada rama. Las flores son muy poco vistosas y están agrupadas de a tres en la parte superior de las ramas.

Condiciones de cultivo: Son plantas que encontramos en abundancia en la zona norte, toleran altas concentraciones de sales, por lo que podemos verlas de manera silvestre en salares, playas, desembocaduras de ríos y lugares donde se encuentre agua salada. Su cultivo resulta fácil, siempre que le proporcionemos las condiciones que precisa en cuanto a salinidad. Respecto al suelo no tiene ninguna otra necesidad especial, crece en terrenos yermos sin ningún problema, sólo necesita que se inunde periódicamente con agua salada. En general es una planta muy resistente y rústica. Se reproduce por semilla. Como en todas las especies nativas se recomienda una recolección responsable.

Uso populares/tradicionales: Las hojas y tallos se usan en infusión para favorecer la expulsión de orina. Contiene una alta concentración de sales minerales como magnesio, calcio, sílice y yodo, además de un alto porcentaje de proteínas. Sus semillas son ricas en aceites y nutrientes ya que son familiares de la quinoa y el amaranto. En comidas se usa crudo y cocido, en salteados y ensaladas, también se seca y se muele para usarla como condimento o reemplazar la sal.



Tanaceto

(Tanacetum vulgare)



Descripción: Planta llena de colorido, muy aromática que crece en abundantes matas de 60 a 150 cm de altura, con hojas profundamente dentadas de color verde oscuro y ramilletes de flores amarillas en forma de botón sobre un tallo erecto. Sus raíces son largas y gruesas de color blanco y se extienden rápidamente.

Condiciones de cultivo: Es una planta muy rústica y se adapta a distintos tipos de suelos, pero con buen drenaje. Prefiere espacios abiertos y soleados. Es posible multiplicarla mediante siembra directa y por división de matas en primavera. Ideal para ubicar en los alrededores de la huerta. Por un lado, tiene un gran valor ornamental y melífero por su colorida floración; y por otro lado actúa como repelente contra moscas y mosquitos dañinos para los cultivos.

Usos populares/tradicionales: Debido a sus propiedades insecticidas se conocen diversas preparaciones (decocciones, macerados

y fermentados) para su uso en el control de plagas. Se usa la infusión de sus flores en bajas concentraciones para eliminar parásitos intestinales y también para regular la menstruación y calmar el dolor de ésta.



Tomillo

(Thymus vulgaris L.)



Descripción: El tomillo es una planta leñosa, aromática, de aspecto delicado, siempreverde, ramoso, de tallos torcidos y leñosos, apenas peludo, de 15 - 30 cm de alto. Hojas abundantes, afiladas, verde grisáceas, vellosas en el reverso. Flores pequeñas, blancas o rosadas, agrupadas en cogollos en la punta del tallo.

Condiciones de cultivo: Planta de clima mediterráneo, prefiere suelos fértiles y por sobre todo con buen drenaje, por lo que se recomienda abonar con compost antes de cultivarla. Se propaga por semillas en primavera o por esquejes de matas adultas en invierno, se puede sembrar también a fines de verano para obtener plantas en otoño. No resiste heladas fuertes y gusta del pleno sol. Se recomienda un riego moderado, ya que no tolera encharcamiento. Florece desde mediados de primavera hasta bien entrado el verano, es importante hacer una poda en otoño para darle fuerza al crecimiento, pero también despejar la planta de flores secas a medida que van apareciendo. Con su extensa floración ayuda a atraer insectos benéficos y por su intenso aroma a repeler la polilla de la col.

Usos populares/tradicionales: En medicina popular la infusión de las hojas, tallos y flores se usa para tratar malestares digestivos (cólicos, diarrea, flatulencia, parásitos, vómitos) y respiratorios (amigdalitis, laringitis, bronquitis, catarro, tos, resfrío). También se utiliza una infusión más concentrada para lavar heridas y ayudar a su cicatrización, tratar hinchazones, psoriasis, hacer enjuagues contra la gingivitis, el mal aliento y en forma de compresas para calmar los dolores reumáticos. Es muy usada como aliño en muchas comidas. También como especie ornamental.



Toronjil Cuyano

(Marrubium vulgare)



Descripción: Hierba asilvestrada, siempreverde, de 30 - 60 cm de alto, de color blanca verdosa y textura lanosa, con pelos y ramificados, de sabor muy amargo. Tallos erguidos, sus hojas ovaladas y arrugadas tienen los márgenes con dientes redondeados. Las flores son blancas y pequeñas; y están dispuestas en grupos a lo largo del tallo.

Condiciones de cultivo: Al toronjil cuyano lo encontramos creciendo silvestre desde Coquimbo hasta el Bio-Bio sobre suelos degradados y secos, es una planta muy rústica. Crece bien a pleno sol y también en semi sombra, por otro lado, resiste bien las heladas. Podemos reproducirlo mediante siembra directa en otoño o primavera; también se da fácilmente por estacas de una planta adulta enterradas directamente al suelo y por división de matas.

Uso populares/tradicionales: La infusión de la planta, de potente sabor amargo, tiene propiedades digestivas y estimulantes del

apetito, junto con activar la función del hígado. Además, se emplea contra la fiebre y la diarrea. En forma externa se usa para tratar lesiones cutáneas, heridas y quemaduras y también ayuda a mantener y fortificar el cabello.



Uña de caballo

(Tusilago farfara)



Descripción: La uña de caballo es una hierba de ciclo de vida mayor a dos años. De crecimiento rastrero, posee un tallo subterráneo del que crecen tallos florales carnosos con escamas de color café. Posee hojas acorazonadas y con borde aserrado. Sus flores son amarillas y se caracteriza por florecer antes de que se desarrollen las hojas, lo que se produce a comienzos de la primavera. Otra característica de esta planta es que crece en grupos de entre 10 a 12 plantas.

Condiciones de cultivo: Esta planta se desarrolla en suelos pobres arcillosos y húmedos, requiere mantener la humedad para su cultivo. Muchas veces se encuentra en bordes de carreteras y caminos, a pleno sol, aunque también tolera la sombra. Para su cultivo podemos hacerlo mediante siembra directa en primavera o por división de rizomas en invierno. Al ser bastante rústica, debemos controlar su crecimiento ya que es una especie invasiva, se recomienda arrancar cuidadosamente la planta entera después de la lluvia cuando la tierra esta mojada, o sembrar o plantar en macetero.

Uso populares/tradicionales: En medicina popular se utiliza su infusión como expectorante en caso de bronquitis y en otras enfermedades respiratorias (tos y resfríos). Su infusión favorece la expulsión de orina y en uso externo favorece la cicatrización y reconstitución de los tejidos. Con la decocción se preparan compresas para limpiar y curar heridas, quemaduras y úlceras. Sus hojas frescas tienen propiedades antiinflamatorias cuando se aplican sobre golpes y en articulaciones inflamadas.



Verbena

(*Verbena litoralis*)



Descripción: La familia de las verbenas tiene una gran cantidad de especies, muchas de ellas nativas de América y de Chile. Aunque sus características y propiedades son en algunos casos similares, en esta ficha nos referimos específicamente a la especie *Verbena litoralis*, porque tiene un uso en medicina popular para Chile. La verbena es una hierba siempre verde, de hasta 150 cm de altura, de aroma suave, con un tallo cuadrangular con pocos pelos y muy ramificado, sus hojas alargadas tienen forma de lanza y bordes aserrados. Tiene pequeñas flores blanquecinas que se encuentran reunidas en espigas de color violeta.

Condiciones de cultivo: Planta que encontramos de forma silvestre desde Coquimbo a Chiloé, principalmente en el litoral. Es una hierba rústica de pocos requerimientos en cuanto al suelo y al riego, no tolera heladas fuertes. Su cultivo es poco frecuente dado que se la considera como “hierba invasora.” Se recomienda sembrar en primavera en almácigo, para después trasplantar a lugar definitivo. Se puede cultivar en los márgenes de la huerta asociada a otras plantas medicinales y aromáticas para atraer insectos benéficos y potenciar la polinización.

Usos populares/tradicionales: En medicina popular se usa la infusión de flores de verbena en casos de fiebre, diarreas, úlceras estomacales y problemas al hígado. La decocción se utiliza para lavar y cicatrizar heridas externas. También para tratar heridas externas se puede hacer una pomada con el jugo de las hojas mezclado con manteca. Puede también utilizarse como planta ornamental debido a su rusticidad, a su profusa floración y su suave aroma.



Verdolaga

(Portulaca oleracea)



Descripción: Planta suculenta, de ciclo de vida anual. Tiene hojas carnosas y lustrosas color verde opaco y tallos rastreros levemente rojizos, sin pelos, de hasta 1 mm de diámetro con flores pequeñas amarillas.

Condiciones de cultivo: Prefiere los climas cálidos a secos y no tolera bien las heladas. Comienza a crecer en primavera y florece desde principios del verano. Se adapta a casi cualquier terreno, pero no soporta la inundación. Se propaga por semillas en primavera y esquejes de tallo en verano. Podemos utilizarla como acolchado vivo para proteger el suelo en nuestros huertos y también como cultivo asociado a brócolis y tomates.

Usos populares/tradicionales: Todas las partes tiernas se pueden comer en ensaladas o cocidas en sopas, guisos o tortillas. También encurtida en vinagre o conservarse seca para el invierno. En alimentación de gallinas incorporada fresca o seca. La infusión de

verdolaga favorece la expulsión de orina y su decocción sirve para tratar la inflamación de los riñones. En grandes cantidades tiene efecto purgante.



Viravira, Hierba de la Hida, Hierba de la Diuca, Wenanwe

(*Pseudognaphalium viravira*)



Descripción: Hierba de ciclo de vida mayor a dos años, mide entre 10 – 50 cm de alto. Tiene un aspecto lanoso porque es densamente vellosa, con hojas alargadas de color verde grisáceo. Florece en verano y sus flores amarillas se agrupan en la parte superior del tallo.

Condiciones de cultivo: La viravira crece bien rápido y florece a partir del primer año. La podemos propagar por siembra directa o en almácigo en otoño. Le gusta estar a pleno sol y con riego moderado, poco exigente en suelo, sólo debe de tener un buen drenaje. Terminando el otoño es bueno hacerle una poda bien baja para que rebrote con fuerza en primavera. Como en todas las especies nativas se recomienda una recolección responsable.

Uso populares/tradicionales: Existen varias especies similares que se denominan viravira, a todas ellas se les atribuyen propiedades y usos similares. En medicina popular la infusión de las flores de viravira se usa como tratamiento de diversas afecciones respiratorias (tos, asma,

resfrío, bronquitis). En uso externo la infusión sirve para lavar heridas, por tener propiedades antibacterianas. La decocción de la planta se toma contra la indigestión y los dolores abdominales. En la precordillera y altiplano nortino se utilizan las flores como mate y en la preparación de un plato de comida o cocimiento llamado “guatia,” junto con carne y verduras.



Achicoria Silvestre

(Cichorium intybus)



Descripción: Es una planta que dura más de dos años, de tallo ramificado y no leñoso. Planta de color verde oscuro, presenta hojas en forma de flecha con algunos dientes. Tiene una raíz cónica, bastante profunda. Su flor es como una cabeza plana redonda de color azul-lila intenso muy bella, rica en néctar y polen, florece de noviembre a marzo. Su semilla es pequeña, normalmente de color claro, como un cubito aplastado. Se presenta de forma silvestre desde la zona central hasta Aysén como una maleza común de orillas de camino y terrenos baldíos.

Condiciones de cultivo: Se reproduce por semillas, se puede sembrar todo el año. Tolera muy bien la sequía y las heladas. Se adapta bien a todo tipo de suelos, pero prefiere los arcillosos. Crece bien en suelos pobres o poco fértiles, no necesita cuidados exigentes.

Usos populares/tradicionales: En la cocina se consumen las hojas tiernas por su amargor en ensaladas, su raíz tostada y molida se utiliza como sustituto del café. Se utiliza la raíz para hacer una decocción y con las hojas se hace una infusión, en ambos casos sirve para tratar

problemas digestivos en general, estreñimiento y cólicos biliares. También se utiliza por sus propiedades diuréticas para la cistitis. Finalmente ayuda a combatir la artritis, el reumatismo y la gota.



Ajenjo

(*Artemisia
absinthium*)



Descripción: Es un pequeño arbusto aromático de color verde plateado, alcanza hasta 1,2 metros de altura, tiene un tallo erecto muy ramificado. Dura varios años de vida. Sus hojas son de color verde grisáceo y por el reverso son de color blancas, cubiertas de pelillos plateados, crecen dispuestas como en espiral. Flores amarillas que parecen globos y crecen de forma espigada. El fruto es muy pequeño.

Condiciones de cultivo: Se reproduce por semillas, división de matas y esqueje. Es una planta muy rústica que tolera bien las heladas y la sequía, pero prefiere los climas templados. Soporta cualquier tipo de suelo, aunque le cuesta más en suelos arcillosos y muy húmedos, por lo que se requiere soltar el suelo antes de cultivarla si éste es muy arcilloso. Prefiere suelos más bien secos que húmedos.

Usos populares/tradicionales: En infusión se utiliza para malestares estomacales, favorece la expulsión de gases, estimula la digestión y fortifica el estómago, limpia las impurezas del hígado.

También tiene propiedades contra los parásitos intestinales, para regular los ciclos menstruales, y para combatir el resfrío con tos. No es recomendable su utilización durante el embarazo ni lactancia; también se debe evitar su consumo durante periodos largos.



Ajo

(Allium sativum)



Descripción: Planta bulbosa de hojas planas y alargadas. Sus flores forman un pompón de color rosado a lila. A fines de primavera su bulbo forma varios bulbos pequeños llamados dientes, los cuales sirven para su reproducción a la temporada siguiente.

Condiciones de cultivo: Se siembran los dientes entre abril y septiembre, variando según región. Se puede intercalar con hortalizas de hojas ayudando a repeler plagas y enfermedades de otros cultivos. Forma parte de la cultura alimentaria alrededor del mundo, aunque algunas culturas solo lo utilizan como medicina. El ajo molido macerado en agua se usa también para controlar enfermedades. Luego de dejar reposar unos días, se diluye al 10% (1 parte del biopreparado por 9 partes de agua) y se rocían las plantas afectadas.

Usos populares/tradicionales: Elimina hongos, bacterias y virus. Tiene cualidades asociadas al control de la diabetes, tratamiento contra la hipertensión y estimulante del sistema inmunitario. Limpia el organismo, reduciendo el colesterol y es anticoagulante, por lo que no debe consumirse

en caso de hemorragias y durante el periodo menstrual. Mejora la circulación de la sangre, elimina callos y sabañones. Se recomienda consumirlo bien molido en especial en una piedra mortero, y la cascarita se usa para hacer sahumeros y para espantar malas energías al interior de casas y bodegas.



Bolsa de Pastor, Bolsita, Cucharita

(Capsella bursa-pastoris)



Descripción: Hierba anual, erecta, cubierta de pelos. Hojas inferiores crecen de forma circular alrededor del tallo, hojas superiores pequeñas. Flores pequeñas en racimos, blancas, a veces combinado con color violeta. Fruto es como una bolsita pequeña en forma de corazón, la que le da el nombre. Las semillas están dentro de la bolsita, son rojizas, alargadas. Es una planta europea que se ha asilvestrado en el mundo entero.

Condiciones de cultivo: El material para uso medicinal se obtiene por recolección de ejemplares silvestres. Crece en forma silvestre en zonas templadas, en suelos pedregosos o arenosos, terrenos baldíos, campos, huertos; es una planta que crece en formas muy distintas se le consideran una "mala hierba".

Uso popular/tradicional: La infusión se usa para regularizar el ciclo menstrual, tratar la diarrea y también para controlar los vómitos en el embarazo, así como para detener toda suerte de hemorragias: estomacales, uterinas, urinarias (en este último caso mezclada con limpiaplata), intestinales, incluyendo disentería. El cocimiento se usa externamente para lavar heridas y

úlceras, lesiones cutáneas superficiales, sangrantes y para detener la hemorragia de narices. También en forma externa, los masajes y frotaciones con la tintura de esta planta se emplean en los casos de atrofia muscular o articular. Las hojas tiernas y cocidas se consumen como alimento. Se recomienda no utilizar durante el embarazo.



Borraja, Borraina

*(Borago
officinalis)*



Descripción: Planta anual, herbácea, con hojas dispuestas en forma de roseta, del cual se desprende un tallo floral. Sus hojas y tallo están cubiertas de muchos pelos levemente urticantes. Tiene flores colgantes color azul índigo y blancas, aunque estas últimas son más escasas; cada flor genera cuatro semillas que se desprenden muy fácil una vez maduras.

Condiciones de cultivo: Se reproduce fácilmente por semillas, se puede hacer almácigos en otoño o primavera, para luego ser trasplantada en el jardín o huerta. Por su abundante y prolongada floración es muy atractiva para los polinizadores, sobre todo muy apetecida por las abejas. Para su cultivo se recomienda abonar con materia orgánica el suelo antes de trasplantarla y regarla frecuentemente. No tolera heladas fuertes, por lo que es bueno cultivarla bajo otra planta más grande para protegerla.

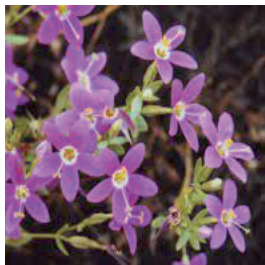
Usos populares/tradicionales: El jugo fresco de las hojas cosechadas antes de la floración tiene efecto depurativo (limpia de impurezas la sangre). Las hojas se usan en caso de enfermedades de las vías respiratorias (tos, afonía, catarros bronquiales), promueve las

secreciones bronquiales acumuladas, diurético (aumenta la eliminación de urea, ácido úrico y otros). También es desinfectante, sin embargo, su función más importante es la reducción de inflamaciones. La semilla es consumida por las gallinas y ayuda a reducir el colesterol de los huevos.



Canchanlagua, Canchalawen, Tranlawen

(*Centaurium
cachalahuén*)



Descripción: Hierba anual que se distribuye en Chile desde Atacama a Chiloé. Mide entre 5 y 40 cm de altura, con tallos erectos finos y cuadrados, hojas opuestas de borde liso. Flores pequeñas rosadas y agrupadas en inflorescencias terminales, florece en primavera y verano. El fruto es una pequeña cápsula alargada que contiene muchas semillas diminutas, disponibles en verano. Crece en primavera de forma silvestre en laderas soleadas de la Cordillera de la Costa y de Los Andes.

Condiciones de cultivo: Se pueden hacer almácigos y trasplantar a lugares soleados; se deben regar inicialmente. Se cosechan en floración y se deshidratan a la sombra, para tener durante el año. En caso de cosechar de forma silvestre, asegurar dejar plantas para asegurar su resiembra natural.

Usos populares/tradicionales: Conocida planta de uso tradicional Mapuche. Se cuece unos minutos quedando una bebida muy amarga, que luego de tomarla alivia rápidamente el dolor (del costado,

zona del bazo) y la fiebre muy alta (en neumonías). También sirve para limpiar la sangre (impurezas) y para eliminar lombrices cuando es bebida en ayunas con un poco de vinagre. Sirve también de purgante, inflamaciones del hígado, reumatismo, erupciones de la piel y como potente sudorífico.



Canelo, Foye, Voigue

(*Drymis winteri*)



Descripción: Hermoso árbol nativo, de tronco recto y cilíndrico que alcanza unos 30 metros de altura, y hasta 1 metro de diámetro. Tiene una corteza gris claro y lisa. Ramas delgadas con el extremo de las ramillas rojizo, es siempre verde. Sus hojas son grandes, redondeadas, de borde liso y algo duras, de color verde claro y el envés blanquecino. Flores blancas, de floración primaveral. Los frutos son pequeños, negruzcos y alargados, que contienen semillas pequeñas de forma arqueada. Crece naturalmente entre el Río Limarí y el Cabo de Hornos. Crece en terrenos pantanosos junto a ríos y esteros.

Condiciones de cultivo: Se reproduce por semillas. Se desarrolla tanto en lugares sombríos como a pleno sol. No tolera la sequía por lo que su cultivo requiere mantener el suelo húmedo y abonado con materia orgánica. Tolerla las heladas.

Usos populares/tradicionales: Es el árbol sagrado de los Mapuche, asociado al bien, la paz y la justicia. Es simbólicamente plantado

como un altar propiciatorio del guilatún. Es muy importante y poderoso en la medicina Mapuche para curar enfermedades naturales y sobrenaturales. Dado que posee una sustancia química (taninos) en altas dosis, es tóxico; se deben consumir sólo las flores y cuando se utilizan las hojas para ayudar al sistema inmunológico, no debe ser más de una hoja en 1 litro de agua. Su madera también es apreciada para la construcción, pues las vigas de canelo no se ven afectadas por hongos.



Cedrón, Hierba Luisa, Verbena Olorosa

(Aloysia citrodora)



Descripción: Originaria de América del sur. Arbusto leñoso de color verde claro, que alcanza a medir 3 metros de altura. Sus hojas son de color verde claro de hasta 7 cm de largo, en forma de lanza con el borde liso o finamente aserrado, tienen una fragancia similar al limón y algo mentolada. Las flores son muy pequeñas, agrupadas en racimos, de color rosado, blanquecinas o blanquecinas-violáceas. Los frutos parecen dos pequeñas nueces, que contienen una semilla cada una.

Condiciones de cultivo: Se reproduce por semillas y por esquejes recolectados a fines de invierno. Prefiere suelos ligeros, fértiles y bien drenados, por lo que se recomienda soltar el suelo, abonar y darle profundidad al suelo para mejorar el establecimiento de la planta. Tolerancia bien las heladas y necesita pleno sol. Crece bien tanto en climas cálidos como en climas templados. No tolera sequías, por lo que se recomienda regar. Es aconsejable cultivarlo en el jardín o dentro del huerto pues su aroma ayuda a evitar plagas.

Usos populares/tradicionales: La infusión, de sabor limonoso muy agradable, sirve para trastornos digestivos como diarrea, cólicos, indigestión, náusea, vómitos y flatulencias. También al tomarla en infusión ayuda en problemas del sistema nervioso como el insomnio y ayuda a controlar la ansiedad, pues tiene propiedades sedantes ligeras. En infusión ayuda a combatir los resfriados con fiebre.



Diente de León, Chinita de Campo, Lechuguilla

(*Taraxacum officinale*)



Descripción: Hierba silvestre y siempreverde de no más de 50 cm de altura, con hojas en forma de flecha y dentadas que parecen el diente de un león, con flores amarillas. Las semillas son plumosas y se dispersan con el viento. Florece durante la primavera y el verano. Crece en zonas de clima templado y prefiere los suelos fértiles y los claros húmedos de bosques, pero se le encuentra muy frecuentemente en bordes de caminos, cunetas y tierras de cultivo. Puede ser recolectada o cultivada.

Condiciones de Cultivo: Su cultivo es similar al de la lechuga. El diente de león inhibe el crecimiento de casi todas las plantas que se cultiven alrededor, provoca además que las flores y frutos de sus vecinas maduren prematuramente. Se recomienda cultivarla en los bordes del huerto.

Usos populares/tradicionales: Es un laxante suave, estimula la producción de bilis y favorece el vaciado de la vesícula, es también diurética y depurativa. Se consume en infusión o como jugo fresco de la planta

machacada, para lo cual se recomienda la recolección e ingesta de la planta entera durante la primavera. Por sus aportes de vitaminas es ideal para incorporar fresco en la ensalada. Para evitar el sabor amargo, es necesario recolectarla o cosecharla al inicio de la primavera. La raíz tostada y molida se puede ocupar como sucedáneo del café. Es también una especie que entrega una buena cantidad de néctar y polen para las abejas.



Estragón

(*Artemisa*
Dracunculus)



Descripción: Es una planta que dura varios años, con tallos blandos verde claro, con hojas en forma de lanza con algo de pelos. Tiene pequeñas flores amarillas que crecen en forma de racimos, sus partes aprovechables son sus hojas y brotes tiernos. Originaria de Europa, donde crece silvestre.

Condiciones de cultivo: Se puede reproducir por esquejes o por división de matas. Prefiere climas cálidos, no tolera heladas fuertes. Crece en pleno sol y semisombra, pero mucha sombra la puede marchitar. Necesita suelos con buen drenaje, por lo que se recomienda soltar la tierra antes del trasplante. Requiere riego frecuente, evitando los charcos. Es ideal para cultivar en el huerto junto a otras hierbas aromáticas y medicinales.

Usos populares/tradicionales: Las propiedades del estragón no se limitan a su uso culinario y aromático. Es digestiva, ayuda a eliminar

gases y previene úlceras estomacales. También estimula la producción de bilis y ayuda a que el hígado y la vesícula biliar estén limpios. Es efectiva para tratar la gastritis e infección del estómago. Es antioxidante, tiene un alto contenido de vitamina C y ayuda a combatir parásitos intestinales. Es un excelente sedante y efectivo contra dolores de cabeza, musculares y articulaciones. Para uso en la cocina sirve fresco o seco, para aliñar cocimientos y guisos de carne, tiene un ligero sabor anisado y algo picante, también se ocupa para aromatizar platos de pescados y mariscos.



Clonqui, Amores Secos, Cadillo, Abrojo, Cepacaballo

(Acaena splendens)



Descripción: Es una planta de ciclo de vida mayor a dos años, crece pegada al suelo, no llega más allá de 20 a 50 cm de alto. Presenta numerosas hojas que crecen en forma de roseta generando manchones de color verde-plateado. Las hojas tienen dientes en la parte terminal y miden alrededor de 13 cm de largo. Emite un tallo floral erecto, sus flores tienen forma esférica con pelos rojizos. Sus frutos son redondeados y llenos de muchos ganchos pequeños (parecidos a espinas chicas) que se pegan a los pelos de los animales (de ahí su nombre cepacaballo) o a la ropa de las personas. Es una planta típica de la precordillera andina chilena, se la puede encontrar de forma silvestre desde Coquimbo hasta el Bío-bío, siempre a pleno sol principalmente en las laderas de exposición norte.

Condiciones de cultivo: Se propaga por semillas. Tolerancia bien las heladas y las sequías. Crece en suelos pobres y no necesita cuidados especiales para su cultivo.

Uso populares/tradicionales: Se utiliza toda la planta para hacer infusiones, las que sirven para afecciones hepáticas, limpieza renal y de las vías urinarias, ya que su consumo favorece la expulsión de orina. También sirve para bajar la fiebre y para regular la menstruación.



Ginkgo

(*Ginkgo biloba*)



Descripción: Es un árbol hermoso y delicado de aspecto, originario de China, puede alcanzar hasta los 30 metros de altura. Se cultiva como ornamental en varios países de Europa y América. Sus hojas muy características tienen forma de abanico de color verde claro, es un árbol que bota sus hojas en otoño, después de que éstas adquieren un color amarillo intenso. La corteza del tronco es de color grisáceo y algo corchosa. Presenta flores agrupadas en forma de espigas de color amarillo. Sus frutos son de color verde grisáceo y al madurar sus semillas se tornan de color café amarillento que al abrirlas emiten un olor muy desagradable.

Condiciones de cultivo: Se propaga tanto por semillas como por esquejes. Se adapta bien a cualquier tipo de suelo, pero los prefiere profundos, con buen drenaje y ricos en materia orgánica, por lo que se recomienda abonar con compost antes de cultivarlos. Tolerancia las heladas fuertes, pero no las sequías, requiere de riego moderado. Crece bien a pleno sol o en semisombra. Es un árbol de lento crecimiento, pero se da muy bien en climas mediterráneos.

Usos populares/tradicionales: La infusión de sus hojas se recomienda para mejorar el sistema circulatorio. Está indicado especialmente para vértigos, dolores de cabeza y pérdida de memoria. También para venas varicosas, accidentes vasculares cerebrales y traumatismos encefalocraneales. Baja la presión arterial. Además, tiene poder antioxidante.



Trihue, Laurel

(*Laurelia
sempervirens*)



Descripción: Es un árbol endémico de la zona sur de Chile y Argentina, sagrado para el pueblo Huilliche. Es un árbol muy grande y hermoso, alcanza los 40 metros de alto y hasta 2 metros de grosor. Tiene una corteza gruesa y perfumada. Tiene hojas muy aromáticas, que miden entre 5-6 cm de largo por 3 de ancho, son de color verde brillante, con forma de lanza que termina en punta y presenta borde aserrado. Tiene flores pequeñas dispuestas en racimos de color amarillento. Su fruto es una cápsula que al abrirse bota las semillas peludas. Como en todas las especies nativas se recomienda una recolección responsable.

Condiciones de cultivo: Se propaga por semillas. Crece en terrenos profundos y húmedos. Tolera heladas, pero no las sequías, por lo que se recomienda para su cultivo mantener húmedo el suelo. Requiere suelos fértiles, por lo que se recomienda abonar con tierra de bosque antes de plantarlo.

Uso populares/tradicionales: Se utilizan las hojas, flores y corteza, en infusión para resfríos y trastornos digestivos. En la medicina Mapuche

se utiliza la infusión para tratar los dolores de cabeza, fortificar los nervios, favorecer la expulsión de orina y calmar los sueños (poniendo ramas de Trihue debajo de la almohada).



Murta, Murtilla, Iñil

(*Ugni molinae*)



Descripción: Arbusto nativo siempreverde de unos 2 metros de altura. Hojas color verde oscuro, son alargadas y su punta pincha como si fuera una espina. Tiene flores pequeñas de color rosado pálido a blanco, muy bellas. Su fruto es rojo oscuro, redondo, pequeño, dulce y aromático, que contiene muchas semillas pequeñas. Crece silvestre entre Talca y el Río Palena. Como en todas las especies nativas se recomienda una recolección responsable.

Condiciones de cultivo: Se puede reproducir por esquejes y por semillas. Prefiere pleno sol, aunque crece también bajo los árboles del bosque. Es una planta poco exigente, crece en suelos poco fértiles, con buen drenaje. Tolera la sequía, pero esta limita su crecimiento. También tolera heladas. Sus frutos maduran en otoño.

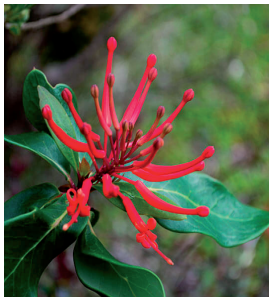
Usos populares/tradicionales: Sus frutos son comestibles de agradable sabor y tienen propiedades antioxidantes. Sus frutos cocidos en vinagre evitan las caries. En uso externo se puede hacer cremas por sus

propiedades cicatrizantes y antiinflamatorias. La infusión de hojas limpia las vías urinarias y se usa para controlar la diabetes. Sus ramas en cocimiento se utilizan para eliminar toxinas en el organismo. Se usa además en preparaciones como chicha, licor (enmurtao), mermelada, jarabes, conservas y postres.



Notro, Ciruelillo, Fosforito

(*Embothrium
coccineum*)



Descripción: Es un arbolito originario de Chile y Argentina de follaje siempreverde. Tiene hojas en forma de lanza y a veces ovaladas, de color verde en la parte superior y algo grisáceas en la parte inferior. Sus flores son de color rojo intenso muy bellas, cuelgan en forma de racimos y tienen forma alargada que parecen fósforos (de ahí su nombre fosforito). Presenta semillas con alas de las que se alimentan los loros. Las flores son apetecidas por los picaflores. Es muy frecuente entre el río Maule y Magallanes. Es una especie pionera, que crece cuando hay perturbación en los bosques. Como en todas las especies nativas se recomienda una recolección responsable.

Condiciones de cultivo: Se propaga por semillas. Crece a pleno sol o en semisombra. Tolerancia bien las heladas y las sequías. Se adapta bien a distintas condiciones de suelo, no es exigente en fertilidad, pero requiere de suelos con buen drenaje.

Usos populares/tradicionales: La decocción de sus hojas y ramas sirve para problemas bucales, enjuagatorios en dolores de muelas y para evacuar el vientre. En uso externo, la misma decocción, sirve como cicatrizante para tratar heridas superficiales de la piel. Sus ramas y semillas se utilizan para teñir lanas de color amarillo ocre. Su madera, muy flexible, es muy buena para fabricación de muebles y artesanías.



Peumo

(Cryptocarya alba)



Descripción: Es un árbol endémico de Chile típico del bosque esclerófilo, crece junto al quillay y el boldo en la zona central y sur de Chile, entre las regiones de Coquimbo y de Los Ríos, principalmente en lugares húmedos, quebradas y laderas de exposición sur. Mide hasta 15 metros de altura. Tiene hojas opuestas por el tallo, duras y quebradizas (al quebrarlas emite un agradable aroma), con forma oval y borde entero. Las hojas crecen de forma ondulada, tienen un color verde oscuro intenso en la parte superior, mientras que son blanquecinas en la parte inferior. Sus flores son pequeñas de color amarillo-blanquecino. Sus frutos son ovalados de color rojo y tiene una semilla grande en su interior.

Condiciones de cultivo: Se propaga muy bien por semillas. Se da bien a pleno sol o semisombra. Tolera heladas, pero no las sequías. Para cultivarlo debe cuidarse de mantener húmedo el suelo. No requiere suelos muy fértiles, solo con buen drenaje y se adapta bien a distintas condiciones de suelo.

Uso populares/tradicionales: En uso externo, la infusión o decocción de hojas y corteza, sirve para dolores reumáticos, de articulaciones y musculares, como también para el lavado de heridas. Tomada en infusión también se utiliza para ayudar en el tratamiento de enfermedades del hígado y vaginales. La corteza se utiliza en curtiembres y para teñir de color anaranjado. Tiene un fruto comestible de sabor amargo, sabor que desaparece dejándolo en agua tibia o guardándolo por un rato en la boca cerrada, de ahí el dicho: “no sabe cocer peumo”, cuando una persona no puede guardar silencio o secretos.



Hinojo, Chinchilla

(Foeniculum vulgare)



Descripción: Planta de ciclo de vida mayor de dos años, donde la parte aérea muere durante el invierno y rebrota en primavera. Tiene tallos largos que pueden alcanzar los dos metros de altura, sus hojas son color verde oscuro parecidas a las plumas, con olor a anís. Se ve creciendo de forma silvestre en lugares húmedos, a menudo en la orilla de arroyos y acequias. Algunas variedades generan bulbo. Las flores son amarillas y forman grupos en forma de paraguaitas. Tiene raíz profunda.

Condiciones de cultivo: Se propaga por semillas. No tolera heladas fuertes. Le gustan los suelos húmedos y no tolera la sequía. Crece a pleno sol o semisombra. Le gustan suelos sueltos, ricos en materia orgánica, y tolera suelos ácidos, por lo que se recomienda abonar con compost antes de cultivarla y regar frecuentemente. Se puede asociar con hortalizas de hojas, y se debe evitar cultivar cerca de tomates, porotos y repollo.

Uso populares/tradicionales: Se utiliza en infusión para los trastornos digestivos como el meteorismo (gases) y las diarreas. Se utiliza el

jugo de tallos y hojas para las inflamaciones en los ojos tanto de parpadidos como en casos de conjuntivitis. Posee un potente efecto para producir leche en las madres que amamantan. Es cicatrizante y en uso externo es antiinflamatorio. Sirve para bajar el colesterol. Como alimento se usan las hojas, los tallos, las semillas y su bulbo. Tiene grandes cantidades de calcio y vitamina C, magnesio, ácido oleico.



Laurel de Cocina

(Laurus nobilis)



Descripción: Árbol de hasta 10 metros de altura, pero que se puede mantener bajo mediante la poda. Tronco recto con la corteza gris, de copa densa y verde oscuro. Hojas color verde oscuro, grandes, tienen forma de punta de lanza, son duras y muy aromáticas. Flores pequeñas amarillentas, en racimos. El fruto es pequeño, de color negro, tiene una sola semilla parecida a una palta diminuta. Raíz profunda.

Condiciones de cultivo: Se reproduce por semillas, esquejes (patillas) y retoños que crecen al pie de los árboles. Poco exigente en suelos, pero los prefiere sueltos. Muy sensible a las heladas. Se da bien a pleno sol y en semisombra. Crece cultivada en jardines asociado a árboles frutales. Es importante evitar cultivarlo cerca de paltos y olivos, porque puede contagiarlos de algunas enfermedades e insectos.

Usos populares/tradicionales: Se usa como desinflamatorio externo e interno. También es usado en infusión como regulador nervioso, estimulante, fortificante y antirreumático. Además, se utiliza en infusión para

disminuir los dolores postparto y en el tratamiento de las enfermedades convulsivas. El emplasto de hojas se usa para curar escrófulas, úlceras callosas, tumores del bazo y otras vísceras. Se utiliza como un condimento durante la cocción de salsas, estofados, asados y sopas.



Lavanda

(Lavandula spp.)



Descripción: Arbusto de ciclo de vida mayor a dos años, crece hasta 1 metro de alto. Presenta múltiples tallos rectangulares, hojas verde-blancuzco, pequeñas y alargadas, de borde aserrado. Flores color morado, lila, azul o blanco, en forma de espiga. Planta de aroma suave y fresco, con fruto color castaño. Presenta múltiples raíces con amplio crecimiento lateral.

Condiciones de cultivo: Se propaga por semillas y también por esquejes. Planta muy resistente al frío, se adapta bien a cualquier ambiente al aire libre. Su hábitat natural son los terrenos calcáreos, secos, pedregosos y soleados. Le gustan los suelos pobres, sueltos, profundos y con buen drenaje, se recomienda soltar el suelo para mejorar su profundidad antes de plantarla. No tolera sequías prolongadas. Se cultiva en jardines, pero es bueno colocarla dentro del huerto para repeler insectos, plagas y porque atrae polinizadores.

Uso populares/tradicionales: Se ha utilizado para aromatizar ambientes y la ropa. Sus flores en infusión sirven para tratar afecciones

del sistema nervioso (ansiedad, insomnio, aceleración del corazón), así como también malestares estomacales y menstruales. Además, sirve para tratar resfrios y bronquitis. Su olor alivia el dolor de cabeza y tranquiliza. Sus flores quemadas sirven para inducir el sueño. Tener lavanda en el hogar mantiene la tranquilidad, mirarla ayuda a curar la depresión y protege del mal de ojo.



Linaza, Lino

(*Linum usitatissimum*)



Descripción: Es una planta de crecimiento anual, que tiene tallos huecos de hasta 80 cm de alto. Sus hojas son como una punta de lanza (lanceoladas), pequeñas, generalmente con tres nervios. Su hermosa flor tiene 5 pétalos de color azul o azul-violeta. Su fruto es una cápsula pequeña de 8-12 cm globosa y puntiaguda que contiene las semillas de color café, brillantes, un poco aplastadas y alargadas de unos 5-6 mm.

Condiciones de cultivo: Se propaga por semillas. Se cultiva en casi todos los climas. Le gustan los climas fríos, pero no tolera las heladas. Prefiere los suelos arcillosos y con buen drenaje, no tolera exceso de humedad ni tampoco la sequía. Se cultiva saliendo de invierno, a pleno sol. Se recomienda no asociarla en la huerta con plantas de crecimiento más alto que puedan sombrearla.

Usos populares/tradicionales: Controla los niveles de azúcar en la sangre, aporta ácidos grasos esenciales. La semilla remojada alivia el

estreñimiento y ayuda a bajar de peso por su alto contenido en fibra. Previene el cáncer de mama y colon. Es de uso ginecológico aplicada después del parto. Mezclada con otros elementos en forma de ungüento sirve para aliviar las quemaduras y los dolores reumáticos. También se emplea en cataplasmas calientes sobre los abscesos, erupciones de la piel y en las úlceras. El pueblo Mapuche la incorporó para hacer harina tostada. En animales jóvenes se usa la semilla de linaza para el trastorno digestivo. Fue ampliamente utilizada por su fibra para la fabricación de cordeles y telas.



Perlilla

*(Margaricarpus
pinnatus Kuntze)*



Descripción: Arbusto siempreverde de 15-30 cm de altura, ramoso y espinoso. Tiene hojas muy características, parecidas a las del pino, pero mucho más chicas. Con pequeñas flores blancas, solitarias, con espinas igual de pequeñas. La perlilla nos engaña con un falso fruto de color blanco dentro del cual se encuentra el verdadero fruto seco que contiene las semillas. Podemos encontrarla en terrenos áridos desde la provincia de Coquimbo hasta Valdivia, es más abundante hacia la costa. Como en todas las especies nativas se recomienda una recolección responsable.

Condiciones de cultivo: Se propaga mediante semillas, pero para que germinen es necesario sembrarlas primero en invernadero, hacia fines de invierno o a comienzo de primavera, también podemos reproducirla por esquejes de tallos nuevos en verano. Prefiere suelo arenoso y semiarenoso, no muy fértil. Tolerar muy bien el pleno sol, pero le gusta un poco de sombra al medio día.

Uso populares/tradicionales: Las partes aéreas de esta planta son consideradas un buen estimulante para eliminar orina, se recomienda tomar su infusión en afecciones renales y de las vías urinarias. También se recomienda su infusión cuando hay hinchazones y malestares estomacales. Los frutos de color blanco y dulces se consumen frescos y se usan para preparar licores.



Pichi Romero

(Fabiana imbricata)



Descripción: Es un arbusto siempreverde que puede alcanzar los 3 metros de altura, crece silvestre entre las Regiones de Coquimbo y de Magallanes, tanto en valles como en cordilleras, especialmente en laderas norte muy asoleadas. Típico de bosques donde crecen peumos, quillayes y boldos. Su nombre imbricata se debe a que sus hojas parecen escamas imbricadas (acopladas como tejas) densamente unidas al tallo. Sus flores son blancas, pequeñas y parecidas a trompetas. Como en todas las especies nativas se recomienda una recolección responsable.

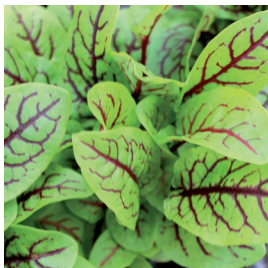
Condiciones de cultivo: Se puede reproducir por semillas o por esquejes. Acepta terrenos áridos, prefiere el pleno sol y tolera bien la sequía. Crece muy bien en terrenos pedregosos.

Usos populares/tradicionales: Facilita la eliminación de orina, ayuda en las infecciones urinarias, de riñones o cistitis, también es eficaz en el tratamiento de diabetes. La infusión es amarga y tiene propiedades purgativas (limpia, purifica); ayuda a controlar las afecciones hepáticas, bronquiales, estomacales y de las vías respiratorias.



Acedera o Vinagrera

(Rumex acetosa)



Descripción: Hierba silvestre de ciclo de vida mayor a dos años. Tiene crecimiento rastrero, hasta 40 cm de alto, hojas grandes y en forma de lanza, apenas carnosas, de color verde opaco, sin pelos, son comestibles y tienen un sabor agrio. Tiene tallos que enraízan fácilmente, sus flores en ramilletes de color verde-rojizo se ponen púrpuras al madurar.

Condiciones de cultivo: Es una planta poco exigente de suelo, prefiere los terrenos ácidos y húmedos, praderas, vegas y orillas de cursos de agua. Se propaga por semillas y la siembra se puede hacer de manera directa en primavera o en otoño cuidando las heladas. Los brotes florales deben cortarse para favorecer el crecimiento de las hojas.

Usos populares/tradicionales: Utilizada como verdura, sus hojas sirven para preparar ensaladas, sopas y otras preparaciones, los tallos pueden reemplazar al ruibarbo. Tóxica en cantidades grandes. Es

una buena fuente de hierro y vitamina C. Tomada en infusión favorece la expulsión de orina, es aperitiva y laxante. Usada de forma externa calma el dolor en picaduras de avispas y abejas frotando las hojas machacadas en la zona afectada. Toda la planta cocida sirve para teñir de amarillo la lana.



Chinita, Caléndula

(*Calendula officinalis*)



Descripción: Planta herbácea que crece en distintas condiciones de suelos y climas, conocida mundialmente por sus cualidades medicinales. Se adapta fácilmente al cultivo en huertas y jardines; también crece de forma espontánea en sitios abandonados o junto a veredas en las calles. Se reconoce fácilmente por sus flores compuestas, anaranjadas o amarillas en diferentes tonos, las hay simples o dobles y su particular aroma las hace fácilmente reconocibles.

Condiciones del cultivo: Planta de utilidad en huertas y jardines ya que su aroma repele algunas plagas y atrae a insectos benéficos y polinizadores. Florece todo el año, incluso en invierno y produce gran cantidad de semillas las cuales pueden ser recolectadas fácilmente, por su tamaño. Las flores pueden ser incluidas en la ración de alimentos de aves ya que aporta pigmentos antioxidantes y proteínas, además de sus cualidades medicinales.

Usos tradicionales/populares: Se utiliza como infusión para estimular la producción de bilis, tiene acción antialérgica antiinflamatoria y cicatrizante. Actúa en problemas digestivos (dolores de estómago, úlceras, gastritis). Tiene acción antiparasitaria (mata parásitos internos), un efecto antiviral y estimula las defensas del cuerpo. Externamente se emplea como cataplasma o como pomada para tratar problemas de la piel como las escaras, úlceras varicosas, heridas o eczemas.



Hierba de la Plata, Hierba del Platero, Cola de Caballo

(*Equisetum bogotense*)



Descripción: Planta perenne de tallos cilíndricos delgados con estrías a lo largo, el tallo presenta cada cierto trecho nudos con escamitas soldadas entre sí. Sus tallos son duros y ásperos por la gran cantidad de minerales que logra absolver. En Chile existen dos especies de este género *Equisetum bogotense* y *Equisetum giganteum*, ambas consideradas verdaderos fósiles vivos por su antigüedad sobre la tierra.

Condiciones de cultivo: Se reproduce por plantas sacadas cuidadosamente de su lugar silvestre y trasplantada a la huerta. Una vez en la huerta se puede reproducir por división de raíces. De forma natural también se reproduce por esporas. Crece en lugares húmedos junto a cursos de agua, en la huerta necesita riego.

Usos populares y tradicionales: Planta medicinal con una gran diversidad de usos, principalmente diurética, sirve para dolores

de espalda, elimina cálculos biliares y renales, combate la arteriosclerosis, reduce la excesiva transpiración, tiene propiedades antiinflamatorias y ayuda a detener las hemorragias. Se prepara en infusión, decocción, como lavado y compresas. Sirve para lavar heridas y su vapor para curar hemorragias nasales.



Hierba Luisa, Hierba Limón

(Cymbopogon citratus)



Descripción: Pasto perenne, de color verde claro y muy aromático de olor cítrico parecido al limón. La raíz crece como champa.

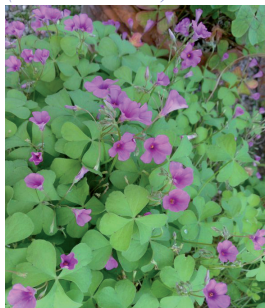
Condiciones de cultivo: Se propaga por hijuelos en la división de raíz que crece como una champa. Le gustan los climas cálidos, siendo vulnerable a heladas fuertes. Prefiere suelos sueltos, arenosos, aunque no es exigente en la fertilidad del suelo. Por lo general se cultiva dentro del jardín asociada a otras plantas de jardín, pero puede ponerse dentro del huerto ya que su fuerte aroma sirve para repeler insectos.

Usos populares/tradicionales: Por sus propiedades antiinflamatorias, sirve como calmante de las articulaciones en personas con reumatismo o artritis y también como relajante muscular. En infusiones es fuente de vitaminas y minerales esenciales y sirve para los nervios y para la anemia. Excelente repelente de zancudos, pero curiosamente sirve para atraer abejas y recuperar enjambres. Muy usado como condimento.



Kuye, Culle Colorado, Culli

(Oxalis rosea)



Descripción: Pequeña planta herbácea de raíces y tallos rojizos, con hojas parecidas al trébol, ácidas y flores rosadas. Posee una raíz con pequeños bulbos parecidos a una avellana. Silvestre desde Coquimbo a Aysén. Prefiere la semi sombra creciendo bajo el dosel en bosques, también crece en barrancos costeros y praderas.

Condiciones de cultivo: Propagación por división de los bulbos o dividiendo las raíces. Cuando crece en la huerta puede invadir fácilmente, pero es también fácil de limpiar. Requiere bastante agua y no tolera el sol fuerte.

Usos tradicionales y populares: Se come fresco, en ensaladas y en tortillas. En medicina, se usa para regularizar la menstruación, combatir la fiebre y como abortivo. Las hojas tienen alto contenido de Vitamina C. Se utiliza la planta como ensalada para potenciar los sabores o como sustituto del limón. Con sus hojas machacadas, agua y

azúcar se elabora una bebida parecida a la limonada. Por otro lado, el ácido oxálico presente en la planta (4 %) sirve contra el ácaro varroa en apicultura.



Malvavisco

(Althaea officinalis)



Descripción: Su nombre genérico de origen griego Altho, por sanar y el nombre de la familia de las malváceas, malake, en griego, hace referencia a la misma capacidad regeneradora. El Malvavisco ha tenido una importancia a lo largo de la historia como medicina y como alimento. Posee un tallo de 1,5 metros o más, tiene una raíz gruesa y blanca y unos tallos erectos y peludos, las hojas tienen forma de rombo y las flores son colgantes, de color rosa pálido. Crece en ambientes húmedos, cerca de cursos de agua.

Condiciones de cultivo: Se reproduce por semillas en primavera y verano o por división de raíces en invierno. Prefiere lugares soleados y requiere riego.

Usos populares/tradicionales: De la planta se cosechan las hojas, las flores y la raíz, pero es en la raíz donde concentra su mayor

potencial curativo. Toda la planta es rica en mucílagos. Es protectora y reparadora de las mucosas respiratorias y digestivas (gastritis, síndrome del colon irritable), expectorante, antiinflamatoria y laxante suave. Su aplicación externa protege la piel, útil en golpes, quemaduras y abscesos. Eficaz para aliviar el dolor en esguinces y tendinitis. Sus hojas tiernas pueden ser consumidas como ensalada. No es recomendado su consumo en caso de diabetes ya que puede alterar los niveles de glucosa, tampoco se recomienda su uso durante el embarazo.



Mejorana

(Origanum majorana)



Descripción: Planta herbácea perenne, parecida al orégano, de agradable aroma. Sus hojas son color verde claro, algo blanquecinas por los pelitos que crecen en sus hojas. Planta de crecimiento rastrero, crece hasta los 60 cm cuando emite el tallo floral. Sus flores son blancas o rosadas, muy pequeñas. Sus frutos contienen 4 semillas redondeadas y rojizas.

Condiciones de cultivo: Se propaga bien por semillas y por división de raíces. Prefiere pleno sol, aunque crece bien en semisombra. Le gustan los suelos sueltos con buen drenaje, crece bien en suelos pobres de materia orgánica. Tolerancia bien las sequías y las heladas cuando la planta está bien establecida. Se recomienda usarla dentro de la huerta ya que su aroma es repelente de insectos, crece bien asociada con hortalizas de hojas.

Usos populares/tradicionales: Se usa en afecciones digestivas en general y en especial en diarreas y cólicos estomacales. Es excelente para tratar problemas del apetito. También es utilizada como sedante en infusión, siendo útil para problemas de insomnio o de sueño, muy recomendada para disminuir la ansiedad y el nerviosismo. Tiene propiedades antiinflamatorias y se utiliza para infecciones urinarias por sus propiedades antibacterianas. En la cocina se utiliza para aliñar las comidas, tiene un sabor suave y dulce, muy agradable al paladar.



Milenrama, Achillea, Hierba del Carpintero

(*Achillea
millefolium*)



Descripción: Planta perenne, de 30 a 90 cm de altura, hojas similares a un helecho fino. Flores blancas, amarillas y rosadas, agrupadas en forma de paraguas en el extremo de las ramas. Comúnmente crece de forma natural en las praderas del sur de Chile y junto a los caminos. Florece en primavera y verano.

Condiciones de cultivo: Se reproduce bien por semillas o dividiendo la champa. Requiere suelo rico en materia orgánica por lo que se recomienda abonar el suelo antes de cultivar, tolera el exceso de humedad, no así la sequía. Es interesante contar con esta planta en huertas y jardines, porque su floración es larga y abundante en flores pequeñas que atraen a insectos polinizadores y enemigos naturales como sírfidos (mosca abeja) y micro avispas.

Formas de usos populares/tradicionales: Como infusión se usa en cólicos estomacales y diarreas, favorece la expulsión de gases y flatulencias y facilita la expulsión de la bilis retenida. También se usa contra los dolores menstruales. Externamente se usa en compresas,

lavados o baños, para inflamaciones de piel, lavados de heridas en general y cicatrizante. Tiene acción antiinflamatoria, antibiótica, detiene los sangramientos por hemorroides y detiene la calvicie en lavados frecuentes. No es recomendada durante el embarazo por ser un estimulante uterino, ni en personas que están en tratamiento con anticoagulantes orales.



Molle, Pimiento

(Schinus molle)



Descripción: Árbol de hasta 25 metros, muy ramoso de follaje perenne, de corteza café levemente rojiza. Ramas flexibles, colgantes y abiertas, con hojas pequeñas. Fruto rosado a rojo cuando madura, esférico, liso, con un olor parecido a la pimienta y de sabor picante.

Condiciones de cultivo: Se propaga por semillas y también por estacas. Va bien en distintos tipos de suelo. Prefiere exposiciones soleadas y requiere de riegos en los primeros años de su vida. Tiene un crecimiento bastante rápido y florece ya desde los primeros años, pudiendo vivir hasta cerca de un siglo. Es una especie rústica, resistente a fríos y sequías, por esta razón se considera un recurso de protección de suelos. Sus raíces exudan sustancias que inhiben el desarrollo de otras plantas, razón para tener en cuenta a la hora de plantarlo.

Uso populares/tradicionales: Se emplean las hojas y la corteza en infusión (1 cucharada de hoja por 1 litro de agua recién hervida) para el tratamiento de bronquitis, asma, ciclo menstrual, malestares hepáticos y estomacales. La cataplasma de hojas frescas o hervidas se usa para

tratar el reumatismo, la ciática, la hinchazón de las extremidades y para curar heridas. Se usa molido en pequeñas cantidades para saborizar la sal. Su follaje sirve de forraje. El consumo de los frutos del molle puede provocar reacciones tóxicas, sobre todo en niñas/os. No se aconseja su uso durante el embarazo.



Natre, Tomatillo, Hierba del Chavalongo, Natri, Natran

*(Solanum
ligustrinum)*



Descripción: Es un arbusto perenne, tiene muchas ramas con las cuales forma una copa globosa, alcanza a medir entre 2 y 3 metros de altura. Sus hojas son color verde oscuro, de borde liso, sus flores son de color azul-violeta y su fruto es pequeño, redondo, de color rojo brillante, parecido a un pequeño tomate, dentro del cual hay muchas semillas. Crece de forma silvestre entre Coquimbo y Chiloé, aunque es más común verla en la zona central entre Coquimbo y Colchagua.

Condiciones de cultivo: Se recomienda plantar el natre dentro del jardín. Se reproduce tanto por semillas como por estacas sacadas en otoño. Crece bien en suelos pobres y degradados, por lo que su cultivo no es exigente. Tolerancia bien la sequía y las heladas.

Usos populares/tradicionales: La infusión de sus tallos, muy amarga, se da a los enfermos de chavalongo, esto es, fiebre intensa acompañada de dolor de cabeza y delirios. Sirve para bajar la fiebre y darle fuerza y energía a personas decaídas. Toda la planta es útil para

lavados intestinales. Usado en baños calientes alivia el reumatismo y purifica la sangre. Su infusión también ayuda a combatir la diabetes por sus propiedades para bajar el azúcar de la sangre. No debe ser tomado por personas que tienen la presión baja.



Quilloy Quilloy

(Stellaria media)



Descripción: Hierba asilvestrada de ciclo anual, crece de forma rastrera y alcanza una altura de unos 15-20 cm. Sus hojas verdes y ovaladas, a veces peludas, brotan de tallos muy delgados y frágiles con una línea de pelos en toda su extensión. Flores muy pequeñas de color blanco. Semillas pequeñas con forma de riñón, arrugadas y de color café-rojizo. Comienza a crecer a finales de otoño y florece durante todo el año, pero principalmente en otoño e invierno.

Condiciones de cultivo: Se multiplica por semillas en primavera o en otoño y por esquejes o rizomas. Muy rústica y resistente, gusta de pleno sol y todo tipo de suelos, siempre que tengan buen drenaje.

Usos populares/tradicionales: Las hojas jóvenes son muy nutritivas, crudas se pueden añadir a ensaladas mientras que cocidas se usan a modo de espinacas. No debe consumirse en exceso ya que puede resultar tóxica. Es antiinflamatoria, se recomienda como cataplasma

en quebraduras y para tratar hemorroides, heridas, úlceras y quemaduras. También se utiliza preparando un zumo hecho con la planta fresca que sirve para fortalecer y mejorar la salud del sistema respiratorio. Puede incorporarse cruda en la dieta de aves de crianza ya que es una excelente hierba aperitiva.



Quinchamali

(Quinchamalium chilense)



Descripción: Planta nativa de Chile, Argentina y Bolivia. En Chile vive desde Antofagasta a Magallanes, común en laderas soleadas de la cordillera. Es una hierba de ciclo de vida mayor a dos años, de hojas carnosas, lineales, pequeñas. Flores reunidas en una cabezuela, de color amarillo y anaranjado. Su fruto es una pequeña nuez. Se puede recolectar de forma silvestre con el cuidado de no arrancar por completo la planta, solo sacar tallos y flores desde la roseta que forma.

Condiciones de cultivo: Se reproduce por semilla. Prefiere lugares soleados

Usos populares/tradicionales: Planta notablemente usada por el pueblo Mapuche, resaltando su uso para eliminar hematomas, sanar heridas y quemaduras. Tónico que sirve para eliminar las toxinas de la sangre, para regular la menstruación, contra tumores e infecciones de la sangre, para sanar abscesos hepáticos e intestinales y favorece la eliminación de orina.



Culén, Cule, Trapil Lawen.

*(Psoralea
glandulosa)*



Descripción: Arbusto de la familia de las leguminosas, nativo de Chile, siempreverde, de ramas delgadas y corteza verdosa. Hojas olorosas y compuesta de tres hojitas lanceoladas. Flores de color lila suave, reunidas en racimos, su fruto es una vaina que contiene una semilla en su interior. Crece silvestre de preferencia en lugares húmedos en los valles y quebradas de la precordillera desde Coquimbo a Valdivia.

Condiciones de cultivo: Se puede reproducir por semillas sembradas en primavera y estacas hechas en otoño. Es de crecimiento rápido, sobre todo si está en un terreno húmedo; ideal para poner en la huerta y jardín por ser muy bello. Su cultivo requiere riego frecuente.

Uso populares/tradicionales: Sus propiedades son ampliamente conocidas por la tradición medicinal Mapuche y campesina. El cocimiento de sus hojas se usa para lavar heridas difíciles de sanar, para curar la diarrea y para eliminar lombrices. La ceniza de las ramas es usada para aliviar el estreñimiento. A nivel popular en los campos se consume una bebida de hojas cocidas, con azúcar o miel,

que tiene efecto digestivo, tónico estomacal y antidiarreico. Es muy común en fiestas tradicionales y celebraciones religiosas, conocido como ponche de culén al cual se le agrega aguardiente y se sirve con roscas, para el brindis.



Malva Real

(Alcea rosea)



Descripción: Planta alta, el primer año crece formando una roseta de grandes hojas al cual le crece un largo tallo floral de hasta 2,5 metros. Tiene flores grandes, dispuestas a todas las direcciones a lo largo del tallo floral, de pétalos acorazonados de diversos colores, sus semillas son aplanadas del tamaño de una lenteja.

Descripción del cultivo: Crece bien en lugares soleados, prefiere suelos profundos y bien drenados, pero crece bien en todo tipo de suelos, no requiriendo trabajo previo en su cultivo. Es especial para jardines y huertas, ya que atrae y nutre a los polinizadores en general y picaflores, resiste bien la sequía. Se pueden hacer almácigos todo el año, en especial en otoño o primavera, se trasplanta en lugares protegido del viento predominante, soporta bien las bajas temperaturas.

Uso populares/tradicionales: Tiene cualidades expectorantes y sus flores se usan para combatir la tos seca, gripes, resfriados, dolores de garganta y bronquitis. La infusión mejora el proceso de digestión y

mitiga los malestares propios de la diarrea. Externamente se utiliza para ablandar y relajar las inflamaciones, regenerar mucosa y piel tras quemaduras. También se utiliza la infusión de las flores para curar úlceras de la boca, abscesos dentales, furúnculos y acné.



Sanguinaria

(*Polygonum sanguinaria*)



Descripción: Es una planta leñosa, de ciclo de vida mayor a dos años, es rastrera y presenta múltiples ramas. Alcanza entre 15 y 40 cm de altura. Sus hojas son pequeñas de alrededor 1 cm de largo, de color verde-rojizo, con forma de lanza, a veces un poco ovalada. Tiene flores pequeñas de color amarillo, que nacen de las axilas de las hojas emitiendo un tallo con varias de estas flores. Planta endémica de Chile. Crece de forma abundante en ambas cordilleras entre Coquimbo y Cautín.

Condiciones de cultivo: Se reproduce por semillas. Planta rústica, se adapta bien a todo tipo de suelo. Tolerancia bien la sequía y las heladas. Su cultivo no es exigente, ni en fertilidad, ni en humedad. Puede crecer bien a pleno sol o en semisombra, pero debe cuidarse que no se escape invadiendo los terrenos, cortando las flores antes de que semillen.

Usos populares/tradicionales: Popularmente se ha utilizado, tomado en infusión, para "limpiar la sangre", por las propiedades diuréticas de la planta. Tanto la infusión de las hojas como el cocimiento

sirven para eliminar los cálculos y las arenillas de la vejiga. También su infusión sirve para regular el ciclo menstrual y aliviar los dolores de éste, así como para contener flujo de sangre en hemorragias. En uso externo hacer gargarismos con su infusión sirve contra inflamaciones bucales y la amigdalitis.



Salvia, Salvia Blanca, Alhuenlahuen

(Lepechinia salviae)



Descripción: Planta arbustiva muy olorosa, mide hasta 1,5m de altura. Nativa, se encuentra distribuida desde la Región de Coquimbo a la Metropolitana, en el seco costero y seco interior. Tiene hojas arrugadas verde grisáceas en la parte superior y blanquecinas en el inferior, ramas abundantes y flores violeta-azul. Pierde las hojas en verano. Fruto parecido a nueces de color negruzcas. Como en todas las especies nativas se recomienda una recolección responsable.

Condiciones de cultivo: Se puede reproducir mediante siembra en almácigos en otoño, para ser trasplantada en la primavera del siguiente año. Es utilizada como refugio de insectos y fauna benéfica, por lo que se puede cultivar en los bordes de los huertos y las cercanías de la casa.

Usos populares/tradicionales: Apoya la función renal. Puede ayudar a corregir la infertilidad femenina. No se recomienda usar en casos de epilepsia y en lactancia.



Valeriana, Ñancú, Ñancolahuen

*(Valeriana
carnosa)*



Descripción: En Chile existen una gran cantidad de valerianas nativas, que pueden tener características y usos similares. Es una hierba nativa, de unos 60 cm de altura. Sus hojas son carnosas, sin pelos, de forma ovalada con el borde entero o aserradas. Flores pequeñas y numerosas, de color blanco o ligeramente rosado que aparecen en ramilletes en la punta del tallo. Tiene un fruto seco, con una pelusa plumosa y contiene una sola semilla muy pequeña. Florece de octubre a diciembre y da el fruto en verano. Crece de manera silvestre en sitios abiertos de las zonas boscosas de Colchagua al Estrecho de Magallanes, también en la cordillera de Nahuelbuta.

Condiciones de cultivo: Es una planta nativa excelente para incorporar en huertos medicinales. Se multiplica por semillas en almácigo, para trasplantar después a su lugar definitivo. También se puede multiplicar mediante estacas o división de matas siempre y cuando estas sean obtenidas de plantas adultas.

Usos populares/tradicionales: Se le considera el “remedio que cura las siete enfermedades”. Es usado para problemas nerviosos, como sedante, para tratar afecciones de los pulmones, estómago, hígado y riñones, dolor de cintura y espalda, y para el decaimiento general. Se utiliza la infusión y decocción tanto de las partes aéreas como los rizomas y raíces de la planta. Contraindicaciones: no usar en el embarazo y la lactancia ni administrar a niños menores de 3 años.



Zarzaparrilla, Parrilla, Uvilla, Mulul

(Ribes spp)



Descripción: Arbusto de ciclo de vida mayor a dos años, no muy grande, de hasta 60 cm de alto. Tiene hojas onduladas bien duras, brillantes y de borde dentado. Sus flores amarillas están dispuestas en racimos bien apretados. El fruto es de color negruzco similar a una grosella. La palabra mapuche mulul comprende las especies que producen frutos (grosellas) comestibles. Como en todas las especies nativas se recomienda una recolección responsable.

Condiciones de cultivo: Podemos multiplicarla por semillas en cama fría durante el otoño o por estacas obtenidas de plantas adultas. Prefieren zonas de clima suave, sin heladas, suelos húmedos y bien drenados, medianamente exigentes en cuanto a nutrientes. Aunque pueden tolerar bien la sombra, prefiere el pleno sol donde sus frutos son más abundantes. Las zarzaparrillas son susceptibles a enfermedades producidas por hongos del pino, por lo que se recomienda plantarlas en lugares alejados de plantaciones de pinos.

Uso populares/tradicionales: Con las hojas y cortezas se preparan infusiones refrescantes y medicinales que se emplean tradicionalmente en el tratamiento de afecciones de las vías urinarias, diarreas, inflamaciones del intestino y colon, y también enfermedades de la piel. Los frutos se consumen frescos y también se preparan mermeladas, jaleas y bebidas refrescantes como chichas.

