



Herbolaria Ancestral

Ckeelas Hampi

SABERES ANCESTRALES Y CAMBIO CLIMÁTICO



Créditos

Este proyecto no sería posible sin la la Visión y Gestión constante de Francisca Cortés Solari, Fundadora de Filantropía Cortés Solari, Fundación Caserta, Fundación Meri y Reservas Elementales.

Dirección de Proyecto:
Daniela Díaz Mourgues

Cultores/as participantes:
Andrea Bautista y Minette Zuleta

Editora general:
Marcela Iglesias Mujica

Entrevistas y gestión territorial:
Karenn Vera Tito

Investigación:
Daniela Díaz Mourgues

Co-investigador, revisión del libro
con pertinencia cultural y glosario:
Juan Carmelo Ramírez Rodríguez

Diseño:
Zooma Design

Ilustraciones:
Catalina Hildebrandt San Martín

Fotógrafa Proyecto:
Andrea Vera Veloso

Otras fotografías:
Juan Carmelo Ramírez, colaboradores, link respectivos
y archivos Fundación Caserta.

Títulos en Ckunsu:
Juan Carmelo Ramírez, Pablo Cruz Urrelo y Didier Carvajal Cruz

Productora y Realizadora Audiovisual:
Munay Studio

Guionista:
Marcela Iglesias Mujica

Traducción inglés:
Carlos Dantes

Imprenta:
Ograma Impresiones, Santiago, 2024

ISBN:
N° 978-956-09682-1-0

Todos los derechos reservados para Fundación Caserta



Índice de contenidos

CARTA DE LA PRESIDENTA EJECUTIVA.....	<i>pág. 4</i>
CULTURAS ANCESTRALES.....	<i>pág. 6</i>
MAPA TERRITORIAL.....	<i>pág. 11</i>
CULTORES DE ESTE LIBRO.....	<i>pág. 12</i>

01. LA SALUD DESDE LA COSMOVISIÓN ANDINA.....	<i>pág. 14</i>
02. LA HERBOLARIA Y LAS POLÍTICAS PÚBLICAS.....	<i>pág. 26</i>
03. EL ARTE DE SANAR CON PLANTAS.....	<i>pág. 38</i>
04. PRÁCTICA HERBOLARIA.....	<i>pág. 48</i>
05. USOS DE LAS HIERBAS MEDICINALES.....	<i>pág. 66</i>
06. PLANTAS MEDICINALES DEL DESIERTO DE ATACAMA.....	<i>pág. 88</i>
07. LA AMENAZA AL REINO DE LAS PLANTAS.....	<i>pág. 108</i>

SÍMBOLOS.....	<i>pág. 116</i>
GLOSARIO.....	<i>pág. 120</i>
REFERENCIAS.....	<i>pág. 125</i>

Carta de la Fundadora

Francisca Cortés Solari

Este libro busca promover la cultura originaria, sus saberes ancestrales, y a través de ello conservar el patrimonio cultural, material e inmaterial, de nuestra *Patta Hoyri* (Madre Tierra).

En un mundo donde la crisis climática es una realidad, los pueblos originarios nos dan una lección de sobrevivencia, de resiliencia, sobre cómo volver al origen. Observar, escuchar y reflexionar sobre sus enseñanzas se vuelve, por lo mismo, esencial en esta etapa de la historia de la humanidad. Ya no hay tiempo, y la Tierra nos lo recuerda a diario, en todas sus formas.

Hoy, el llamado es a la acción. A desarrollar prácticas concretas que nos hagan tomar conciencia que sin agua, no hay vida; que sin semillas nativas simplemente no existimos, que si no dialogamos con la naturaleza de otra forma, es poco lo que podremos hacer por nuestra especie y las que seguirán.

Necesitamos un cambio de giro, donde se dejen de intervenir los corredores biológicos, esenciales para el resguardo de nuestra biodiversidad; donde miremos los

ecosistemas de una forma integrada y respetuosa, donde conozcamos las prácticas y técnicas agrícolas que por milenios han desarrollado los pueblos originarios y que les ha permitido adaptarse y sobreponerse a tantos efectos del cambio climático. Es tiempo de actuar, tomar acciones concretas que puedan revertir el daño que hemos hecho a la naturaleza, para que ésta retome su fuerza desde las raíces, desde su base.

La colección, Saberes Ancestrales y Cambio Climático reúne a 20 cultores y cultoras *Atacameñas Lickanantay* y una mujer *Quechua*.

Fueron meses de escuchas respecto a sus experiencias, observaciones y sobre lo que es posible hoy más que nunca, hacer distinto.

Es a través de sus voces y sus prácticas concretas con la Tierra que podemos aprender sobre una nueva forma de vivir, una que nos recuerde lo que sabemos pero que hemos olvidado, y que nos haga tomar conciencia de que hoy lo que nos va a llevar a un cambio de dirección, son nuestros actos más que las palabras.

Letter from the Founder and CEO

Francisca Cortés Solari

This book looks to promote Indigenous Cultures, its ancestral wisdom, and through that conserve the cultural heritage, material and intangible, of our *Patta Hoyri* (Mother Earth).

In a world where climatic crisis is a reality, Indigenous Communities have given us their teachings on how to get back to the origin through survival and resilience. Observing, listening, and reflecting over her teachings becomes essential in this current stage of humanity. We are out of time, and Earth reminds us daily, in all the ways it can.

Today, the call is to Action. To develop concrete practices that will allow us to awaken to the fact that without water, there is no life; without native seeds we simply do not exist, that if we do not communicate with nature in another form, there is little that we can do for our species and those that will follow.

We need a change of direction, where we stop intervening in our biological corridors which are necessary to safeguard our biodiversity; where we are able to view our ecosystems in an integrated and

respectful fashion, where we learn about the agricultural practices and techniques that indigenous peoples have developed for millennia and that have permitted them to adapt and overcome so many effects of climate change. It is time to take massive action that can revert the damage that we have done to nature, so it can regain its strength from the roots, from its base.

The collection, Ancestral Wisdom and Climate Change, reunites 20 preservers of knowledge *Atacameño Lickanantay* and a *Quechua* woman.

Months were spent dialoguing with these communities in order to collect their experiences, observations, and what is possible today more than ever, to be different.

It's through their voices and their specific practices with Earth that we can re-learn a new form of life, one that reminds us of what we know yet we have forgotten. This permits us to become increasingly more conscious that a change of direction will come from less words and more action.

Culturas Ancestrales

Una cultura milenaria

En la memoria de los pueblos originarios se encuentran la mayoría de las respuestas que estamos buscando hoy. Volver al origen y recordar lo que hemos olvidado, resulta crucial.

A través de miles de años las comunidades andinas, a través de sus diversas prácticas, saberes y contacto con la naturaleza nos han ido mostrando la importancia de cuidar, conservar y entrar en “relación” con nuestro entorno.

Hablamos de pueblos que ancestralmente han existido en parte de la Cordillera de los Andes, cadena montañosa, columna vertebral de América del Sur. Algunos de ellos son los **Quechuas**, **Aymara** y también los **Atacameño-Lickanantay**, un pueblo ubicado al norte de Chile, principalmente en el Salar de Atacama, extendiéndose a la Puna de Atacama, al noroeste de Argentina y suroeste de Bolivia, y a quienes algunos estudiosos datan sus orígenes desde hace 11 mil años aproximadamente, cuando los primeros cazadores y recolectores ocuparon este lugar.

Los **Lickanantay**, que en lengua **ckunsa** significa “gente de la tierra”, se encuentran ubicados en el caso de Chile, principalmente en la provincia de El Loa, en la región de Antofagasta, donde conviven diversas localidades y **ayllus**, cada una con sus particularidades y matices tanto en territorio como en tradiciones y saberes. Dentro de Alto Loa se encuentra Conchi Viejo, Taira, Lasana, Turi, Toconce, Cupo, Caspana, Ayquina, San Francisco de Chiu Chiu y por el lado **Quechua** Cosca, Amincha, Ollague y Estación San Pedro; mientras que en Atacama La Grande están Río Grande, Machuca, Guatin, Catarpe, Qitor, Vilama, Conde Duque, San Pedro de Atacama, Solcor, Larache, Yaye, Séquitor-Chécar, Coyo, Solor, Cúcuter, Poconche, Beter, Tumor, Alana, Tambillo, Matancillo, Zapar, Celeste, Toconao, Talabre, Soncor, Cámara, Socaire y Peine. Todos, con gran tenacidad y habilidad, han logrado sobreponerse a las condiciones inhóspitas del Desierto de Atacama, el más árido del mundo, conviviendo y sabiendo observar su entorno y manteniendo vivas tradiciones y conocimientos que hoy resultan fundamentales de visibilizar.

En ellos nos centraremos en esta Colección de “Saberes Ancestrales y Cambio Climático”, donde a través de 10 libros y los relatos orales de 20 cultores y culturas *Lickanantay* y 1 *Quechua* conoceremos desde primera fuente y desde sus propias experiencias y vivencias sus diversas miradas sobre lo que hoy está pasando con el planeta. Éstas en ningún caso representan el pensamiento de todo el pueblo *Lickanantay*, sino que son sus propias reflexiones sobre diversas temáticas. También nos entregarán consejos prácticos de cómo en nuestro hogar podemos aplicar hábitos más sustentables y que permitan cambiar el antiguo paradigma que hemos tenido con la Tierra, por uno de cooperación y cuidado.

En un mundo donde todo es cada vez más rápido y acelerado, reflexionaremos sobre los ciclos de la Tierra a través del Libro Tiempo Andino (*Tiempia Lericotchaya*). Aquí encontramos la voz de Irma Panire, de la localidad de Ayquina, donde aún se conservan las técnicas andinas de las terrazas de cultivo; además de Roberto García, de Catarpe. Ambos nos muestran la

importancia de palpar, sentir y escuchar a la naturaleza en todas sus formas, además de dejarnos guiar por los astros y sus señales.

Los valores y principios andinos resultan fundamentales para enfrentar los desafíos que se vienen. A través de Cosmovisión Andina (*Itcha Laipintur Lericotchaya*), aprenderemos bajo la voz de Pablo Cruz de Celeste, en la Puna de Atacama, cerca de Toconao y de René Panire, de Ayquina principios como la reciprocidad, complementariedad y el *ayni*, tan presentes en los pueblos andinos; además de la importancia de valorar a cada ser que existe en la naturaleza, siendo el ser humano parte de éste.

En Madre Tierra (*Patta Hoyri*) Carmelo Miranda, del *ayllu* de Séquitor y Eufemia Pérez de Lasana; nos comparten el amor a la Tierra y la importancia de las ofrendas y ritos para que como dicen “*esté contenta y nos cuide y proteja*”. También del respeto que hay que tener con el agua, el fuego, el aire y tierra, además de estar atentos que al desconectarnos de la Tierra, nos vamos perdiendo de nosotros mismos, poniendo el acento más en “tener” que en “ser con la naturaleza”.

En el Libro Puri, el espíritu del Agua, conoceremos la mirada de Rubén Colque, un destacado y reconocido cultor de la ciudad de Calama, que además de músico, es un *purickamani*, que en lengua *ckunsa* quiere decir “guardián del Agua”. También de Josefa Cruz y su hija Jeanette Cruz, ambas de la localidad de Socaire, quienes nos comparten sobre su relación con el agua y la ceremonia del *Talatur*, instancia sagrada para los *Lickanantay* y que si bien perdura, son muy pocos los que la mantienen.

En Semilla (*Muhu*) Juana Anza de Río Grande y Érica Pérez de Chiu Chiu, Alto Loa nos relatan la historia, vivencia y legado que tiene la semilla, invitándonos a reflexionar sobre su cuidado y protección. En un momento donde la semilla está cada vez más expuesta, es importante ponernos en alerta para comprender el impacto que ésta tiene en el mundo y en nuestro vivir cotidiano.

El alimento es medicina y conocer lo que estamos comiendo y su origen es una toma de conciencia importante con nuestro cuerpo y el entorno. A través de Nutrición Ancestral (*Ckackchi tocke*, *Ckaya ckau-*

sama, *Ckaya Ackia*) comprenderemos conceptos como Soberanía Alimentaria y de cómo ser un agente de cambio concreto en nuestras comunidades. Romina Yere de Toconce y Angela Tito de Solcor reflexionan sobre la importancia de cuidar lo que tenemos y de dejar un legado a las futuras generaciones.

La medicina viene de las plantas y de su gran biodiversidad. De esto muy bien lo saben Andrea Bautista, *Quechua* de Estación San Pedro y Minette Zuleta de Toconao, quienes nos comparten su relación con las hierbas medicinales y el camino que han hecho junto a ellas. A través de sus relatos conoceremos en el Libro Herbolaria Ancestral (*Ckeelas Hampi*) las principales hierbas de la zona, además de algunas de sus propiedades y usos.

Conocer las técnicas agrícolas que usaban los antiguos y reconocer el saber ancestral que las comunidades andinas han tenido por miles de años, es fundamental para poder mirar el presente de una forma sustentable, para que así las prácticas al trabajar la tierra sean coherentes con un futuro más sostenible. Roberto

García, de Catarpe y Félix Galleguillos de Taira nos comparten sus visiones al respecto en Técnicas Agrícolas (*Hay-maytier Heustur Hoyri*), siendo conscientes que el conocimiento ancestral utilizado por los antepasados fue fundamental para poder sobrevivir en un lugar tan seco y desértico como es el Desierto de Atacama.

Los astros, el movimiento de la tierra, los solsticios y equinoccios, las estaciones del año nos muestran un movimiento cíclico y circular de la Tierra; que al conocerlo permite interactuar de una forma equilibrada con la naturaleza. Así se van marcando hitos y rituales que son importantes que el ser andino mantenga, para tener una relación de reciprocidad con la naturaleza y la Madre Tierra. David Barrera, de Calama, y el *yatiri* Santiago Tito de Río Grande, nos invitan en Calendario Agrofestivo (*Tiempia Hutantur, Tiempia Ckoicktur*) a reflexionar sobre esto; además de darnos a conocer los principales hitos presentes en la cultura *Lickanantay*.

Para el andino todo es una relación. Por lo mismo, terminamos esta colección con el Libro Por todas mis relaciones (*Lay-cku*

Bainl Ckii Tatai), donde a través de las voces de Rosa Ramos de Machuca, Vicente Aramayo y su hijo Luis Aramayo de Séquitur, los cultores nos invitan a reflexionar sobre el legado que se está dejando a las futuras generaciones, además de cuidar la relación con nosotros mismos, nuestra comunidad y el planeta tierra. A través del *Sumaq kawsay*, el Buen Vivir se plantea un cambio de modelo, de paradigma; que plantea que todo está relacionado y conectado; y que el impacto que tienen las pequeñas acciones, en nuestro cotidiano, pueden llevar a nuestra sociedad y planeta, al giro que esperamos.

Esta iniciativa que duró cerca de 2 años fue fruto del trabajo de un gran equipo. Cada uno puso al servicio lo mejor de sus talentos, aventurándonos en un viaje que hoy ya tiene frutos. Esto consistió en entrevistas y elaboración de textos, investigación y edición, diseño, toma de fotografías e ilustraciones, además de 21 cápsulas audiovisuales que junto con los libros fueron revisadas y aprobadas por cada uno de los cultores y cultoras participantes. En la contraportada, encontrarán un código QR

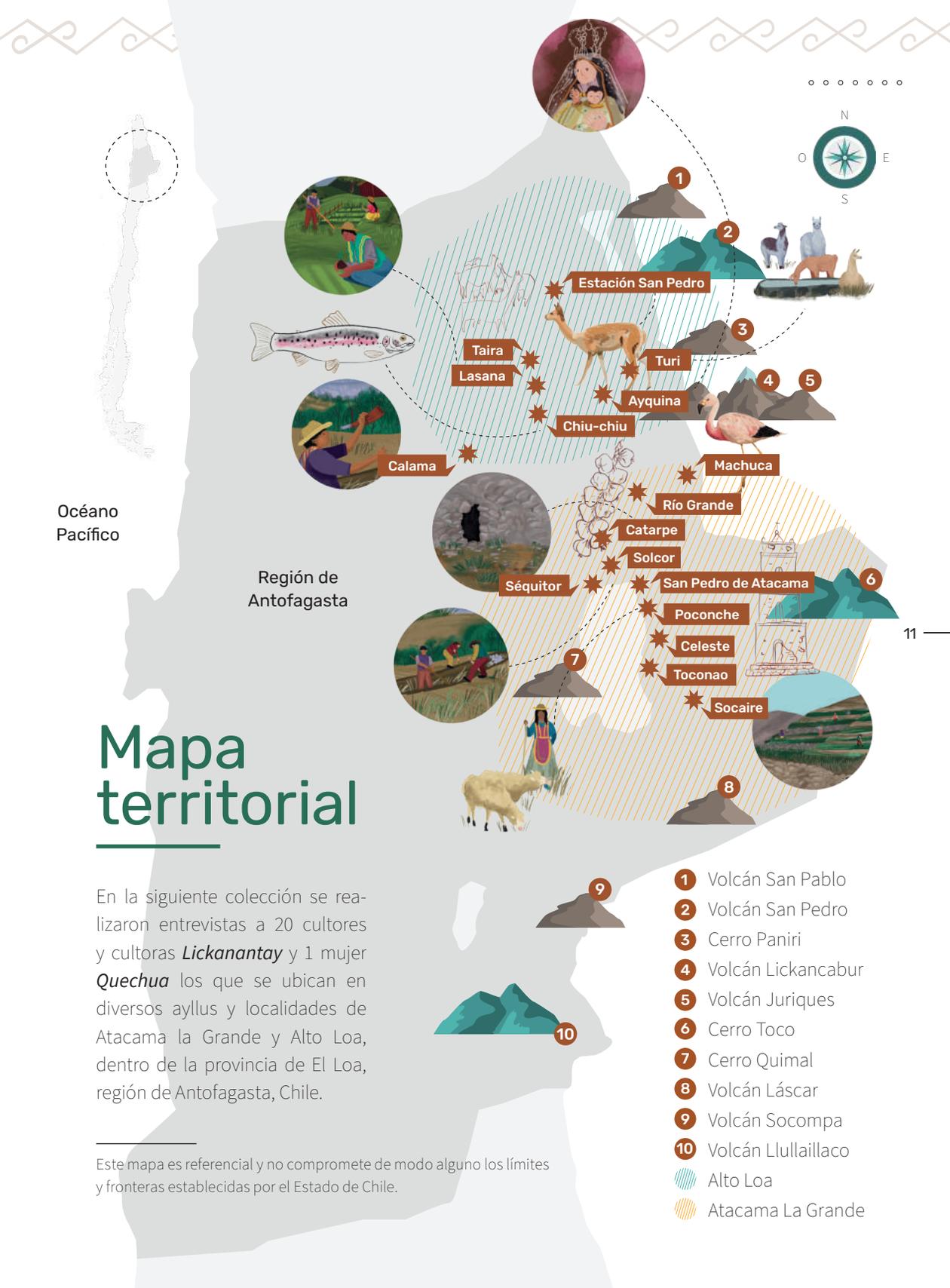
donde podrán descargarlas, escuchando y conociendo a cada uno de los cultores y sus testimonios. También, en la parte final encontrarán un glosario muy detallado de palabras *ckunsa*, *quechua* y *aymara*, que buscan revitalizar y poner en valor estas lenguas ancestrales. Junto a esto, otras palabras que puedan ser difíciles de entender, además de algunos chilenismos, todas remarcadas en los diversos libros para que se les haga más fácil su búsqueda y comprensión.

Como equipo, queremos honrar a cada uno de los cultores y cultoras que participaron en este proyecto. Gracias al amor a su Tierra, la *Patta Hoyri* han compartido con nosotros y con quienes lean este libro un trozo de sus vivencias, las que son como semillas que seguro germinarán en cada uno de nuestros corazones.

También queremos agradecer y reconocer el enorme valor de todos los Pueblos Originarios de nuestro Planeta y la gran contribución que hacen, muchas veces silenciosa, desde sus territorios al mundo. Entre estos el pueblo *Aymara*,

Atacameño Lickanantay, Quechua, Kolla, Diaguita, Mapuche, Huilliche, Lafquenche, Rapa Nui, Chango, Cacahué, Kawésqar, Yagán, Selk'nam, entre muchos otros. También honramos con mucho respeto a los *Chinchorros, Condorhuasi, Calchaquiés, Tolombones, Chiquillanes, Puelches, Picunches, Cuncos, Poya, Chonos, Aónikenk*, y tantos de los que muy poco se sabe y que forman parte de nuestra historia y de quienes somos.

¡Qué sea en Buena Hora!



Océano
Pacífico

Región de
Antofagasta

Mapa territorial

En la siguiente colección se realizaron entrevistas a 20 cultores y cultoras *Lickanantay* y 1 mujer *Quechua* los que se ubican en diversos ayllus y localidades de Atacama la Grande y Alto Loa, dentro de la provincia de El Loa, región de Antofagasta, Chile.

Este mapa es referencial y no compromete de modo alguno los límites y fronteras establecidas por el Estado de Chile.

- 1 Volcán San Pablo
 - 2 Volcán San Pedro
 - 3 Cerro Paniri
 - 4 Volcán Lickancabur
 - 5 Volcán Juriques
 - 6 Cerro Toco
 - 7 Cerro Quimal
 - 8 Volcán Láscar
 - 9 Volcán Socompa
 - 10 Volcán Lullaillaco
- Alto Loa
 - Atacama La Grande



Andrea Bautista

“Mi nombre es Andrea Bautista Córdoba. Pertenecesco al pueblo *Quechua*. Mi procedencia es, a mucho orgullo, Estación San Pedro, un pueblo chiquito, no muy conocido, porque nos confunden siempre con San Pedro de Atacama”.

Estación San Pedro está ubicado a 178 kms hacia el noreste de Calama.



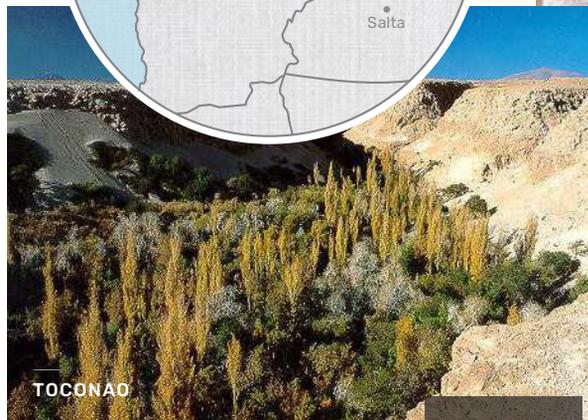
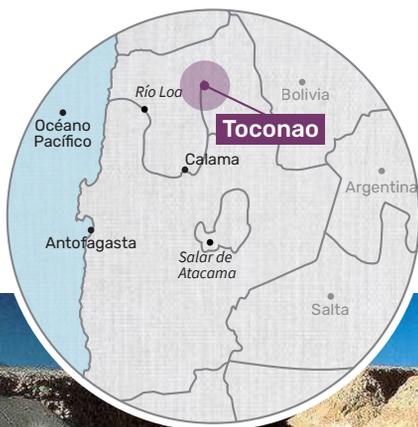
ESTACIÓN SAN PEDRO

“Desde mi niñez siempre he conocido las hierbas como medicina, cuando yo le decía a mis papás me duele la guatita (estómago), ellos me contestaban anda a buscar la rica rica porque eso es bueno y queda para siempre. Entonces, hay que seguir tomando conciencia, porque si no tomamos todos conciencia, serán pocas las hierbas que quedarán y no alcanzarán para la humanidad”.

Minette Zuleta

“Soy Minette Zuleta Mondaca, oriunda de Toconao, descendiente *Lickanantay*. Mi padre fue Jorge Zuleta y mi madre Rosa Mondaca Araya. Mi familia ha vivido siempre aquí en Toconao. Toda la vida nosotros hemos practicado la medicina ancestral”.

Toconao se encuentra a 38 kms hacia el su-
reste de San Pedro de Atacama.



“Hubo un tiempo en que se desconectó esto y ahora se está volviendo a retomar, entonces hay que impulsarla por todos los medios. Mientras en cada hogar se practique, se van a ir valorizando más, pero también pasa por la educación. En las escuelas se ha vuelto a retomar la educación cultural, eso está muy bien y ahí los profesores culturales deben introducir las hierbas, para que nuestras futuras generaciones sepan”.



01

La salud desde la cosmovisión andina

En el mundo andino la enfermedad, malestar, **ckotas** en **ckunsa** o **llaki kawsay** en **quechua**, resulta de una desequilibrio o desconexión entre el individuo, la sociedad y el cosmos.

LA FUERZA VITAL SANADORA

Existe una metáfora de un panal de abejas que permite un acercamiento a la cosmovisión andina de la sanación:

“Si un panal de abejas es observado, irradia **sinchi** o fuerza vital en **quechua**, que trasmuta los **chikis** o patógenos del ambiente. Esta cualidad que el panal manifiesta ha sido aprovechada en la medicina tradicional por los curadores y **Yachaks** para hacer sus **limpias**.

ADEMÁS, LA PERCEPCIÓN INTERNA REVELA QUE LA IRRADIACIÓN DEL PANAL DE ABEJAS ASCIENDE COMO UN HAZ DE ENERGÍA HACIA EL CIELO DONDE CONTRIBUYE A LA REGENERACIÓN DE LA ATMÓSFERA”².

¿SABÍAS QUÉ...?

Esta fuerza vital se puede reconocer en lo que producen las abejas; la miel, el propóleo, la jalea real, entre otros. Son un tremendo aporte para la salud y el fortalecimiento del sistema inmune. ¡Gracias abejas! ¡Cuidémoslas!

La Salud y las buenas relaciones

En el desierto de Atacama, en particular, los cerros, los ríos, los manantiales están íntimamente unidos a los espíritus y son divinidades. Los **Apus** o **Mallkus**, montañas protectoras, al ser ricos en minerales tendrían un gran poder energético.

Para mantener esta relación con los poderes naturales, la comunidad y en especial, los que trabajan ayudando a curar las enfermedades, les hacen ofrendas y **pagos** permanentemente a la **Pachamama**, para que en caso de producirse una desarmónica con ella, ésta pueda restablecerse de manera fluida.

POR ESO, LA SALUD DESDE LA VISIÓN INDÍGENA, ES MUCHO MÁS QUE BIOLOGÍA, ES CONVIVENCIA Y BUENAS RELACIONES.

RECOLECCIÓN DE CHUQUICANDIA

“Somos comunidad, entonces cuando hablo de mi gente, no solamente hablo de mi familia cercana, abarca a todos.



El origen de las Plantas

En un principio, el planeta era una sopa hirviendo, de gases similares a los que componen el sol, expuesta a los vaivenes del espacio.

Y al pasar del tiempo, las emanaciones volcánicas de la Tierra, formaron la Atmósfera Primitiva, una mezcla de gases, atraídos por la fuerza gravitacional.

Y millones de años más tarde... sucedió algo asombroso;

*La aparición de las bacterias que tomaron el dióxido de carbono de la atmósfera, y lo transformaron en Oxígeno mediante la **Fotosíntesis**.*

*Gracias a las bacterias fotosintetizadoras, la Tierra fue disminuyendo su temperatura y así se pudieron desarrollar las **PLANTAS**, quienes continuaron con esta tarea.*



Entonces, la Tierra continuó enfriándose y el AIRE como lo conocemos se hizo presente... y comenzó a ser Respirable⁵.

“Hoy han llegado muchas enfermedades y eso es a consecuencia de nosotros mismos, porque se están haciendo muchas cosas para dañar el mundo que nosotros no sabemos”.

MENCIONA ANDREA



MAIKOS (CATARPE)



LAGUNA TEBENQUICHE



“A pesar que ellos no sabían leer ni escribir, eran grandes en sabiduría, eran sabios en lo que tenían a su alrededor. Se encargaban de no hacer ningún daño. Ellos se criaron casi al borde de estar con un *Maiko*, con un cerro, acostumbraban ir a la laguna, o ir al río en la mañana. Eso es lo que uno escucha de los antiguos, que ellos se levantaban tempranito en la mañana y hacían sus pequeñas oraciones, hacían sus *pagos* a la tierra, y todo eso tiene su significado y tenían una relación, no se hacía a cualquier hora, se respetaba a la tierra.

Ahora siento que con la civilización se está como desintegrando esa parte, no se está respetando las razones de los abuelos y por eso estamos así”, dice Andrea.





02

La Herbolaria y las Políticas Públicas

Dentro de la medicina ancestral, el oficio de hierbatera es ampliamente reconocido, siendo quienes conocen las diferentes hierbas y sus propiedades.



En las diversas culturas alrededor del mundo existe un desarrollo desde la medicina ancestral a las prácticas de salud actual. La medicina actual encuentra su fundamento en los conocimientos ancestrales y el desarrollo de la ciencia.

Desde tiempos inmemorables las plantas han sido aliadas de sanación de los seres humanos. Los conocimientos sobre la vida de las plantas, sus propiedades y sus usos medicinales han sido transmitidos de generación en generación mediante la tradición oral y es así como han perdurado hasta la actualidad: nuestras **ancestras** han sido guardianas de conocimientos valiosos que hoy podemos poner en práctica para otorgarnos bienestar en conexión con la naturaleza, en el lugar que habitamos a diario, nuestro barrio.

“Es gracias a la medicina ancestral que existe la occidental, porque los médicos o los que curan con las pastillas, lo aprendieron del uso popular. Y el uso popular no empezó de ahora ni del año pasado, eso ha estado siempre. Esa es nuestra medicina y eso es lo que hay que cuidar”, declara Minette.



La medicina alópata, complementaria y ancestral⁹



La medicina alópata u occidental, nace en el s.XV y está basada en un método científico convencional. Es la que se ejerce oficialmente en el sistema sanitario de occidente, siendo común la utilización de fármacos, cirugía y radiación, entre otros métodos.

e incluso, en algunos casos, complementan espacios que la medicina alópata no, pues consideran al paciente como una persona integral, en la que la mente, el cuerpo, el espíritu y las emociones repercuten directamente en la salud, más allá de sus síntomas.



La medicina complementaria o alternativa, es, tal cual como lo indica, una opción complementaria a la medicina alópata y no está integrada al sistema de salud vigente en occidente. El *taichí*, el yoga, el biomagnetismo, la terapia floral, el *reiki*, entre tantas otras, son consideradas terapias alternativas que cada vez adquieren más fuerza en la curación de enfermedades,

TEMAZCAL: EJEMPLO DE MEDICINA ANCESTRAL





Según Organización Mundial de la Salud (OMS) **la Medicina Tradicional o Ancestral**, que abordamos en este libro es el conjunto de prácticas, creencias y conocimientos sanitarios basados en el uso de recursos naturales (plantas, animales o minerales), terapias espirituales y técnicas manuales que buscan mantener la salud individual y comunitaria¹⁰. Esta obedece a una cosmovisión. Por ejemplo, la medicina china del 1.000 a.C., es tradicional y oficial en dicho país, pero no es considerada tradicional en occidente. Lo mismo ocurre con la medicina ayurvédica en India, que tiene más de 5.000 años y que es solo una alternativa en algunos lugares no oficiales, en occidente.

BIOMAGNETISMO: EJEMPLO DE MEDICINA ALTERNATIVA¹²



29

En todo el mundo, la medicina tradicional se ha convertido en una rama muy importante para la prestación de servicios de salud, siendo cada vez más incluida en las políticas sanitarias de diferentes países. Está próxima a los hogares, es accesible y asequible. Es culturalmente aceptada y en ella confían muchísimas personas. También debido al encarecimiento de la salud, la medicina tradicional se hace mucho más atractiva.¹¹



La declaración de Naciones Unidas sobre los Pueblos Indígenas y su derecho a la salud (2007) sostiene que “(..) los pueblos indígenas tienen derecho a participar activamente en la elaboración y determinación de los programas de salud (...), y en lo posible, a administrar esos programas mediante sus propias instituciones, además de tener el derecho a sus propias medicinas tradicionales y mantener sus prácticas de salud, incluida la conservación de sus plantas, animales y minerales de interés vital desde el punto de vista médico¹³.

Junto a esto la OMS dentro de sus políticas 2014-2023 considera fundamental la necesidad de proteger los derechos de propiedad intelectual de los pueblos indígenas y las comunidades locales, así como sus tradiciones de cuidados de salud, y, al mismo tiempo promover la investigación, desarrollo e innovación de ésta¹⁴, además de colaborar con los Estados Miembros en el análisis de las políticas. La legislación y las decisiones sobre la naturaleza y el alcance del uso de la medicina tradicional en sus territorios¹⁵.

¿SABÍAS QUÉ...?

Sabías que los primeros jardines botánicos, que se remontan nada menos que al siglo XVI, contenían plantas medicinales y dependían de las facultades o escuelas de medicina.

JARDÍN BOTÁNICO MAPUMELU EN EL PARQUE METROPOLITANO DE SANTIAGO

La herbolaria ancestral

“Ahora la gente acude más. Ha habido como un despertar, como en muchas cosas. Hoy la gente está confiando en nuestra medicina ancestral, porque cuando uno va a llevarles la medicina, uno lo hace con propiedad. Claro, cuando tengo duda le digo que a lo mejor no entiendo mucho o no sé, pero voy con la seguridad con mis hierbas medicinales. Yo sé que cura. Porque toda la gente lo usa, por el uso popular, entonces yo creo que ahora la gente ha estado despertando, ha estado buscando más las hierbas y nos hemos reencantado con lo que tenemos”, comenta Minette.

32

La OMS ha estimado que más del 80% de habitantes en países en desarrollo recurre frecuentemente a la Medicina Tradicional para satisfacer sus necesidades de atención primaria de salud, y que gran parte de los tratamientos tradicionales implica el uso de extractos de plantas o sus principios activos. Esta es una de las razones por la que la OMS promueve cada vez con más intensidad el estudio de las plantas utilizadas en la medicina tradicional herbolaria¹⁶.



FOLLAJE EN SELVA TROPICAL DE LA AMAZONÍA PERUANA

Plantas Sagradas

La utilización de poderosas plantas en América del Sur y en la zona andina para el diagnóstico y la curación de enfermedades, así como para la comunicación con los planos sobrenaturales, ha sido desde hace milenios un recurso fundamental en las culturas indígenas.

Las plantas "*sagradas*" se distinguen de las exclusivamente medicinales pues contiene, además de las propiedades curativas,

la posibilidad de poner a la persona que las toma en un estado de conciencia amplificado equiparable al trance extático, gracias al cual se modifica la percepción; ya sea a través de sensaciones corporales, auditivas, visiones o impactos cognitivos, se puede entrar en contacto con planos o entidades sobrenaturales²⁰.

A continuación, una breve descripción de dos de ellas:

AYAHUASCA, LA ABUELA ANACONDA

➤ *Banisteriopsis caapi* - (Malpigiaceae - Banisteriopsis)

Se utiliza en forma ceremonial en la mitad occidental del valle del Amazonas y también en pueblos indígenas aisladas de los Andes, en Colombia, Ecuador y Perú.

Hallazgos arqueológicos en Ecuador indican que los indígenas amazónicos la utilizaban desde hace unos 5 mil años.



Distintos usos:



En la Amazonia peruana grupos **Pano** y **Culina** lo usan con fines **chamánicos** para el tratamiento de enfermedades.



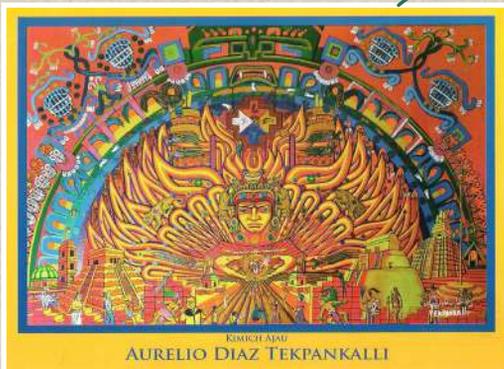
Los tucanos de Colombia la utilizan para la ceremonia de comunicación con los antepasados y ritos de iniciación de los varones.



Los jíbaros creen que la ayahuasca hace posible la comunicación con los muertos.



En el norte del Amazonas existen comunidades que la consumen a modo de **rapé**.²¹



Las visiones otorgadas en ceremonias medicina, con plantas de poder o sagradas han permitido al ser humano acceder a planos superiores y trascendentes. En la imagen una pintura del hombre medicina Aurelio Tekpangkalli, que retrata una ceremonia del **Camino Rojo**.²²

Como él existen muchos **hombres y mujeres medicina** que a través de sus rituales ayudan a estar más conectados con la naturaleza y así, con nosotros mismos.

SAN PEDRO, LAS LLAVES DEL CIELO

> *Echinopsis pachanoi*

Es un cactus nativo de América del Sur con una tradición de más de 3.000 años de uso religioso y medicinal. Las evidencias más tempranas del uso de San Pedro se encuentran en Perú, en la cueva de Guitarrero, en el valle del Callejón de Huaylas (6800-6200 a. C). En el complejo de **Chavín de Huantar** se han encontrado también representaciones del cactus de San Pedro grabado en piedra, textiles y cerámicas. Su uso ha continuado a través de la historia hasta nuestros días, siendo usada por la cultura Mochica, Chimú, Nazca, Tiahuanaco, Wari, entre otras.



Ha sido una de las principales plantas maestras usadas durante el período Inca para la preparación de diferentes bebidas sagradas.



El nombre San Pedro viene de la época colonial y se cree que este nombre le fue dado por su relación con el santo cristiano, que poseería las llaves del cielo.²⁴



Diferentes iniciativas se han realizado en los pueblos originarios para mantener viva sus prácticas de salud. Entre éstas encuentros Internacionales de Salud Intercultural. También la construcción de centros de Salud Indígenas, el surgimiento de estudios de escuela Superior en Medicina Rural, Diplomados de Salud Intercultural, la creación de Atun Jampina Huasi, La Casa Grande de la Curación, en Potosí, Bolivia, por nombrar algunas.²⁶

En el caso de Chile está PEPSI (Programa Especial de Salud y Pueblos Indígenas, que apunta a incorporar la participación activa de los pueblos originarios en la formulación y evaluación de los Planes de Salud Intercultural en la Red Sanitaria de diversos servicios, a través de Mesas de Salud Intercultural Local.

Revitalización de la medicina ancestral atacameña Lickanantay en San Pedro de Atacama; Sala Curativa Lickana

En 2008 se inauguró la "Sala Curativa *Lickana*" en el poblado de San Pedro de Atacama, donde se encuentran hierbateros, Sobadores y Componedores, que son personas que tratan dislocaciones de huesos y realizan masajes curativos y *Yatiris*. Sin duda, que esto se debe al constante trabajo por revitalizar la medicina atacameña de las comunidades quienes con gran esfuerzo y trabajo han logrado concretar esto.



03

El arte de sanar con plantas

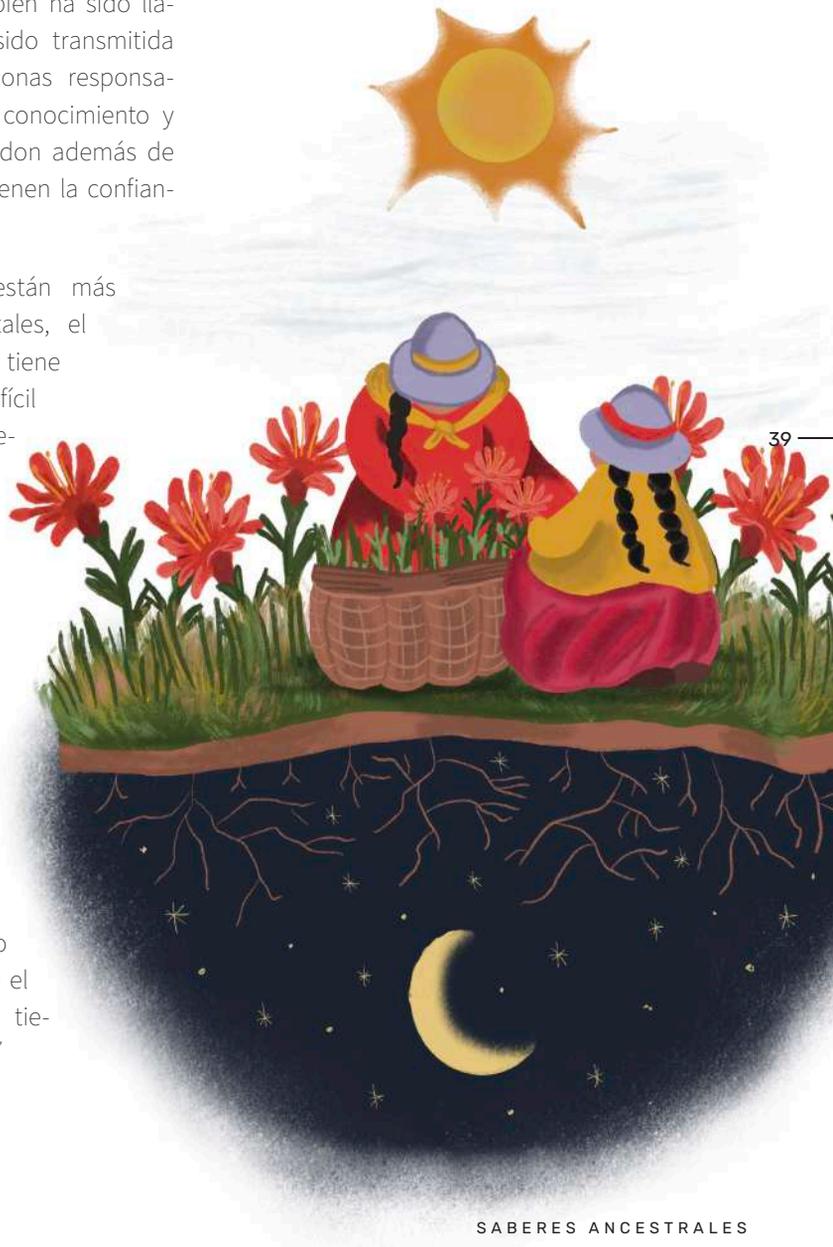
Los hierbateros(as), o personas que curan con las hierbas, son quienes tienen el arte de buscar, conocer y usar sus propiedades, para sanar, para alimentar y para sacralizar ritos y ceremonias.

Plantas que curan

La **fitoterapia**, como también ha sido llamada, es milenaria y ha sido transmitida de manera oral. Las personas responsables de salvaguardar este conocimiento y mantenerlo vivo, tienen el don además de sanar y son respetados y tienen la confianza de su comunidad.

Cuando las localidades están más aisladas y no hay hospitales, el sistema de salud oficial no tiene tanta presencia. Al ser difícil conseguir médicos profesionales o fármacos, estas personas, junto a la medicina tradicional son fundamentales y adquieren más fuerza.

Cada planta está íntimamente relacionada con el universo; las flores adquieren la fuerza del sol, porque están conectadas con el astro rey y el mundo de arriba; las raíces están bajo la tierra, y se conectan con el mundo de abajo, además tienen la influencia de la luna.²⁷



El *principio activo* de las planta es el elemento base de los medicamentos, con que se sana a las personas de sus enfermedades. Todo de la planta cura, pues sus principios activos se encuentran en sus hojas y flores, raíces, ramas y tallos.

Para extraer sus principios activos hay distintas maneras como **la maceración, la destilación, decantación, filtración, evaporación, entre otros.**

¿Cómo se aprende?

“Desde los **abuelos** que siempre consumimos hierbas.

YO SIEMPRE LES DEJO ALGO A LAS PLANTITAS, YA SEA CON MI CANTO, CON MIS PALABRAS, O UN POCO DE HOJA DE COCA PARA COMPARTIR CON ELLAS”

Hay personas que tienen una sensibilidad especial a trabajar con la cura de las enfermedades a través de las plantas. Conocerlas, cultivarlas y cosecharlas es entrar en relación con ellas.

Para los andinos es algo más natural, que se aprende desde la cotidianeidad, en casa, con la familia, como es el caso de las cultoras.

“Cuando yo era niña, hace muchos años atrás, mi papá iba a la cordillera y a las **quebradas** a trabajar por diferentes motivos y llegaba con su amarro de hierbas. Entonces, él venía, llevaba su amarro y las colgaba en el techo, en la pieza adentro, y se secaban. Y cada vez que necesitaba, sacaba un gancho y lo llevaba a la casa. Entonces, yo creo que así aprendí”, señala Andrea.



“Si nos resfriábamos, nos daban la chuquicandia con leche, un poco amarga la encontraba, media mala, pero teníamos que tomarla porque era nuestro remedio. Nosotros así aprendimos, practicando y así hemos ido traspasando de boca en boca lo que hemos aprendido”.

“Yo creo que eso viene por generaciones, Como que dolía la **guatita** (estómago) y había que recurrir a una rica rica, a una menta, a un paico, en fin. También escuchándole a mi mamá, porque ella manejaba hierbas. Era muy viejita, tenía 95 años. Cuando nosotros fuimos a tener el bebé por primera vez, ella me acuerdo decía, *hay que tomar esto y hay que tomar esto otro, tienes que cuidarte de esto y tienes que cuidarte de lo otro*”, recuerda Andrea.



¿Usas alguna hierba para aliviar malestares en tu vida cotidiana? Si alguna de ellas es especialmente útil para ti, sería una buena idea que la cultives en tu casa, para tenerla siempre cerca y cuidarla personalmente. ¡Ánimate!

La conexión con las plantas

Las personas que tienen este don y trabajan las plantas tienen una relación especial con ellas. Se preocupan de tenerlas presente en su día a día, además de considerarlas como verdaderas “maestras” en el camino.

Algunos relatos **Mapuches** cuentan que hay que estar contenta al sacar las plantas, por eso hay hierbateras que les cantan, porque si no y se está enojada cuentan que la hierba se seca. También si uno anda nervioso o enferma.²⁸

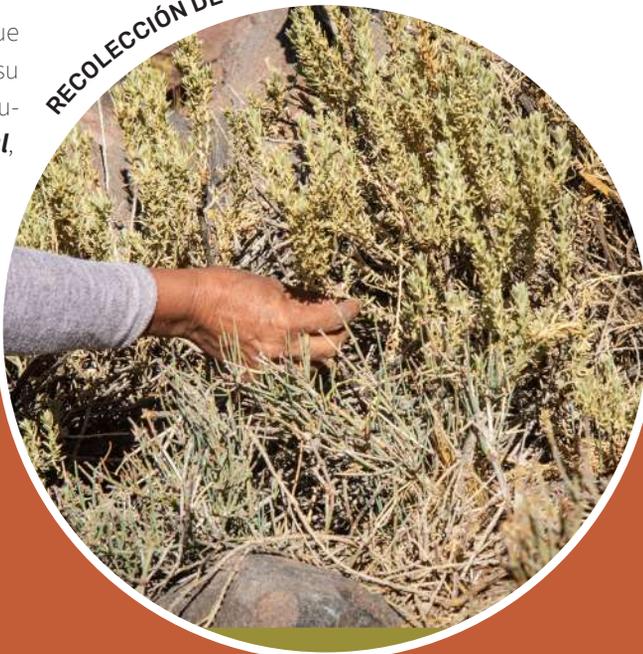
llera, voy cantando, a veces despacito en mi mente, pero siempre les canto a las plantas. Es como una liberación estar acá. Te liberas de todos los problemas que tengas allá abajo, y aquí es como este espacio de tranquilidad. Sientes el viento si hay viento, lluvia si hay lluvias, vives el momento, disfrutas el paisaje.

Cuando recolecto las plantas en este lugar llego como nueva”, afirma Minette.

“Yo voy conversando con ellas, les digo que les voy a sacar una ramita, que me dé su salud para otras personas. Y sé que me escuchan. A veces me pongo a cantar **carnaval**, porque es como traerles un poquitito de lo que nos han heredado los abuelos, de lo que a lo mejor ya no escuchan.

Pero yo cuando vengo acá a la cordi-

RECOLECCIÓN DE HIERBAS



"Uno tiene que ir con el respeto. No es llegar y arrancarlas. Yo digo, voy a podarlas, tampoco las dejo peladas, cosa que ellas sigan produciendo, pero lo importante es pedirle permiso siempre", AFIRMA MINETTE

La naturaleza

La naturaleza contribuye a ejes centrales del desarrollo humano.

Históricamente las comunidades humanas se han asentado en lugares naturales, por ejemplo, en el lecho de un río de donde podían obtener agua para beber y cultivar la tierra.

Como se dependía directamente de ella, la relación del humano con la naturaleza, se establecía desde un vínculo de respeto y cuidado que hoy ha cambiado dados los avances de las ciudades y la tecnología.

Además de satisfacer nuestras necesidades básicas a partir de la naturaleza, como el aire que respiramos, agua y alimentos, también obtenemos otros servicios que contribuyen a nuestro bienestar como el control de plagas, la obtención de medicinas y, no menos importante, el patrimonio cultural y espiritual.

El mismo nombre de nuestro país, Chile, debe su origen a un pájaro abundante llamado Trile (*Agelasticus thilius*).

También **Gabriela Mistral** y **Pablo Neruda** deben sus premios Nobel de Literatura a la inspiración por la naturaleza Chilena.

LA NATURALEZA ESTÁ EN TODAS PARTES, INCLUSO EN LA CIUDAD, EN EL PATIO DE TU CASA Y EN TI MISMO.

TRILE (*AGELASTICUS THILIUS*)²³



¿Qué es naturaleza para ti y en qué lugares dentro de tu barrio la puedes encontrar? ¿Qué sensación y pensamientos te trae?

¿Cómo diagnostican una enfermedad los médicos ancestrales?

Dependiendo de cada lugar hay diversas formas de hacer diagnósticos de una enfermedad.

En la medicina ancestral mesoamericana y andina, por ejemplo, era tradicional la práctica diagnóstica con un huevo; en la cual, tras sobar a la persona con éste, luego se “veía” y se llevaba el mal³⁰.



Los *yatiris* diagnostican a través de la hoja de coca. También usan la ropa de la persona enferma para ver qué es lo que tiene y otro método es la interpretación de los sueños; a través de ellos se ve si es que hay alguna enfermedad o si **“lo ha tomado algún abuelo”**.



Otra forma de hacer diagnósticos es mirando a los ojos del enfermo, donde se ve el iris, además de hacer preguntas relacionadas con el tipo de alimentación, o dolencias tanto del plano físico como espiritual. Había veces en cuando las **wawas** (bebés) estaban con **empacho**, se les miraba los ojos y estaban amarillos. También se puede mirar el orín para determinar alguna enfermedad³¹.

Las hierbateras o mujeres medicina, tocaban el vientre para ver si había alguna enfermedad natural o provocada por algún espíritu o alma. La sabiduría al tratar una enfermedad, también consiste en que, cuando no veían algún remedio para sanar al enfermo, o cuando la dolencia traspasaba sus conocimientos, lo derivaban a un doctor³².

En el caso de las cultoras, ambas son muy cautelosas al momento de recetar una hierba, comentando qué se debe entender muy bien los síntomas de las personas que llegan a preguntarles.

“A veces me dicen *señora, me duele la guata (estómago)*, pero, ¿porqué le duele la *guata*?, le digo yo. Si me dicen, *es que comí grasa y me cayó mal*, yo le podría decir, tómate una agüita de toronjil cuyano, o de ajenojo amargo, que eso bueno ayuda a aliviar las grasas malas, eliminar la pesadez que tienes.

Más fácil es cuando me dicen que tienen un resfrío o tos. Tú ya sabes que puedes derivarlo a la chachacoma o a la chuquicandia”, cuenta Minette.



“Hay que ser muy cuidadosos al momento de ofrecer una hierba y tener clara las contraindicaciones. El matico, por ejemplo, sirve para desinfectar y cicatrizar heridas, pero por ejemplo, si una persona ha sido operada o tuvo una cesárea, tiene una herida, pero no puede ingerir el matico después de 7 días. Eso porque el matico como es cicatrizante y desinfectante le bota los puntos al cumplir los 7 días, por eso hay que ser cuidadoso con las hierbas”, afirma Minette y continúa:

“Hay hierbas que son muy buenas para los niños que están con empacho, pero si se toma más de la cuenta no hace bien. La muña muña, por ejemplo, que es para el empacho de los niños, es buena y también para el colon irritable, pero hay que tener en cuenta las contraindicaciones. La llareta, por ejemplo, es buena para bajar el azúcar, pero también es muy fuerte y cálida; entonces se le debe equilibrar con otras hierbas. El matico, por ejemplo, se equilibra con gotas de limón, sino puede irritar el hígado. También la llareta debe ser poco lo que se consume, porque es muy fuerte”.





04

Práctica Herbolaria

Trabajar con las hierbas medicinales, implica todo un procedimiento que incluye una primera relación con la planta, y luego el cuidado en cada uno de sus tiempos. Cada planta es como una persona y requiere de atención y respeto.



Etapas en la cosecha de las hierbas

A continuación, las cultoras nos cuenta sobre estas etapas que ellas realizan.

1

RITO PREVIO, PEDIR PERMISO

En todo momento, el pedir permiso es fundamental. De esta forma se cultiva la relación con las plantas, y se le agradece por todo lo que proveen y ayudan.

“El permiso se hace con harto respeto. Yo no soy *Yatiri* ni nada, pero igual tengo que pedir permiso, porque estoy llegando a una tierra que es pura, que es de nuestros **hermanos mayores** y aunque nosotros hemos vivido acá, vamos con un respeto. Entonces la idea, es dejarle algo también a nuestra Madre Tierra, *Patta Hoyri*, a la *Pachamama*, a la naturaleza. La forma de agradecerle es dejarle nuestra hoja sagrada (la hoja de Coca). Si bien no se da acá en Chile, pero para nosotros es algo sagrado, porque es algo que nos da fuerza, que nos da energía, entonces nosotros usamos la hoja de coca desde siempre, con la **coa santiago** o la **chacha** como le conocen algunos, también para hacer nuestras ceremonias ancestrales.

CUANDO YO VENGO, A VECES SIMPLEMENTE CON MI HOJA DE COCA, YO LE AGRADEZCO A MI PATA HOYRI. PRIMERO, QUE ME DEJE LLEGAR A SU CORDILLERA, SEGUNDO QUE ME DEJE COSECHAR UN POQUITITO DE LAS HIERBAS MEDICINALES, PORQUE AHÍ ESTÁ TRASPASANDO LA MEDICINA, NO SOLAMENTE PARA MÍ, SINO QUE PARA OTRAS PERSONAS.

Esto es algo totalmente natural, que nos da la naturaleza, que nos da la *Pachamama*. Nuestra *Patta Hoyri* y que son regadas cada vez que llueve o por las napas subterráneas”, cuenta Minette.



Andrea, al respecto, comenta:

“Tiene que haber un proceso, un permiso a la Madre Tierra. Cuando cuido mis plantas, converso con ellas como conversa cualquier persona, entonces digo **dame tus brazos, porque te voy a sacar unos pocos**, y después que los saco, le agradezco igual, y me voy como llegué. A lo mejor con un poco de hierba, pero no para arrancar todo. Uno sabe lo que va a sacar no más po, aunque hay hierbateros que dicen que hay una cierta hora como para sacarla, yo no lo sé, pero si respeto a la planta.

No es llegar corriendo y sacarla no más, tiene que tener una dedicación uno para hacer eso, un respeto, un cariño también”.

Los **Yaneshas**, que son un pueblo indígena en la selva peruana amazónica, comentan que les rezan a las plantas antes de sacarlas. Afirman que las plantas tienen su música y su oración especial, y es necesario cantársela antes de recogerla.³⁴

Stefano Mancuso, profesor y neurobiólogo afirma que “Las plantas son más sensibles que nosotros a todo lo que las rodea”. Efectivamente, pueden percibir hasta nuestro estado de ánimo y les afecta directamente la “buena o mala onda” nuestra.³³



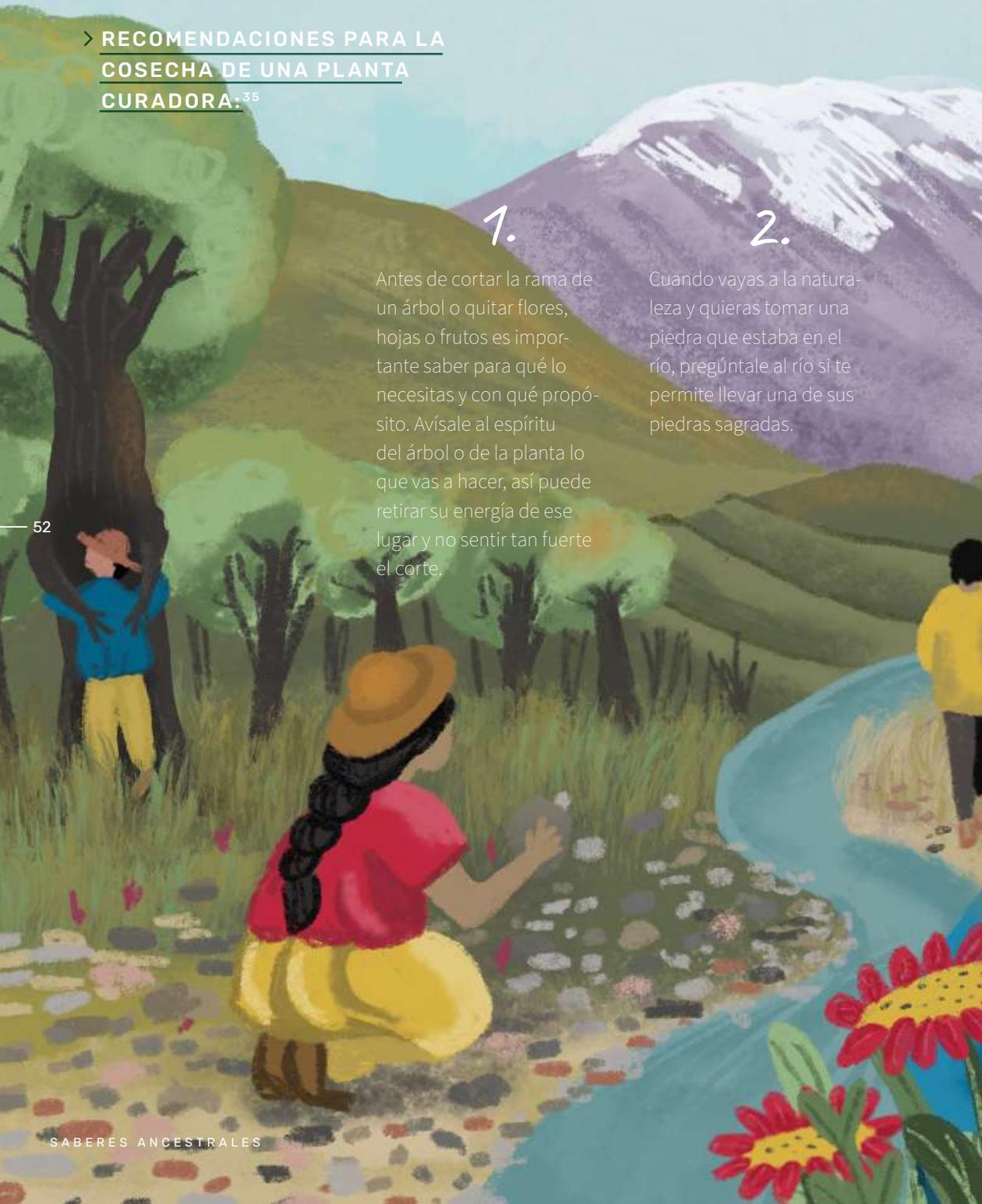
› **RECOMENDACIONES PARA LA
COSECHA DE UNA PLANTA
CURADORA:**³⁵

1.

Antes de cortar la rama de un árbol o quitar flores, hojas o frutos es importante saber para qué lo necesitas y con qué propósito. Avísale al espíritu del árbol o de la planta lo que vas a hacer, así puede retirar su energía de ese lugar y no sentir tan fuerte el corte.

2.

Cuando vayas a la naturaleza y quieras tomar una piedra que estaba en el río, pregúntale al río si te permite llevar una de sus piedras sagradas.



3.

Si tienes que subir una montaña o peregrinar por la selva pide permiso a los espíritus y guardianes del lugar. Es muy importante que te comuniques aún si no sientes, no escuchas o no ves. Ingresa con respeto a cada lugar, ya que toda la Naturaleza te escucha, te ve y te siente.

4.

Cada movimiento que realizas en el microcosmos, genera un gran impacto en el macrocosmos. Cuando te acerques a la vegetación agradece por la medicina que tiene para ti.

5.

Honra la vida en sus múltiples formas y sé consciente de que cada ser está cumpliendo su propósito, nada fue creado para llenar espacios. Todo y todos estamos aquí recordando nuestra misión, recordando quiénes somos y despertando del sueño sagrado para regresar al Hogar.

53



Intenta seguir los pasos recomendados y observa qué cambia en ti. Puede que al establecer un vínculo con la naturaleza, estés comenzando o reconectando con tu naturaleza interna.

TIEMPO DE RECOLECCIÓN

El momento de la recolección es muy importante. Algunos pueblos andinos consideran la observación de la luna en ese momento, además del mejor tiempo durante el día en qué es más adecuado.

“La recolección, para mí, es cuando la planta no está floreciendo, que no esté en brote. Y tomarla también muy de temprano, porque también es un ser vivo. Cuando está floreciendo, es otra vida más para mí, porque viene la semilla, entonces preferentemente es cuando esté tierno, cuando recién están los brotes. Ahora a lo mejor no se respeta, y con eso se están muriendo las plantas, y así, se está muriendo la medicina.

El hecho de no haber agua, de no haber lluvia, también afecta. A lo mejor esos son los errores que se cometen de recoger las plantas en cualquier tiempo, en cualquier época. Este desierto de aquí no es como el que era antes. Hoy nosotros salimos hacia los cerros y están pelados. Antes yo me acuerdo que todavía había vegetación, y yo veía verde porque no era seco.

A lo mejor nosotros no tenemos esos árboles que están en el sur, pero tirábamos los animales que se iban a comer al cerro y

se iban y tenían comida y ahora no, ahora está todo seco, entonces es por eso, que no pueden cometerse esos errores.

Hoy se levantan y si tienen la oportunidad de recoger, recogen no más. Antes no, tenía que cuidarse, se respetaba también y había que saberlos sacar, porque también ellos tienen raíces. De hecho, nosotros nunca íbamos a arrancarlas de raíz, les damos las gracias, porque ellos nos dan nuestra medicina a nosotros.

No recuerdo como mi madre recolectaba, porque siempre ella cuando iba, se iba con los animales y de regreso venía con hierbas no más, entonces yo no estaba ahí. Pero sí, todas las cosas se respetan y todo lo que uno sabe que es bueno, uno las utiliza”, señala Andrea.

“He escuchado que se saca cuando no hay floración, porque la floración es la semilla de la planta, pero yo voy cada vez que me llama la cordillera, ella me llama a mí. Yo siento que me llama, porque cuando necesito algo, sé que tengo que ir y tengo que hacer algo. La cordillera te entrega muchas sorpresas.

Al menos yo, voy cuando lo necesito. Cuando siento que me falta, obviamente con el respeto debido. Si está aflorando la planta, no la cosecho, porque la idea no es tampoco arrastrar la planta, no es sacarla de raíz, y que se pierda, y ocupas algunas cosas y otras no.

LA IDEA ES PODARLA, PARA QUE DESPUÉS VUELVA A FLORECER, VUELVA A ECHAR DE NUEVO SUS RAMITAS Y PUEDA SEGUIR VIVIENDO LA PLANTA. ESTE ES EL JARDÍN DE TODAS LAS PERSONAS, DE TODOS LOS LICKANANTAY, Y ES ALGO MUY HERMOSO.

Si te das cuenta, debido a la misma sequedad, hay plantas que están secas y si tú no podaste las plantas, se van muriendo. Mira ahí la parte de abajo ya está seca, entonces la idea es ir podándolas, para que vayan volviendo a tomar su fuerza y vuelva a brotar de nuevo”, comparte Minette.

¿SABÍAS QUÉ...?

Las plantas se relacionan con la visión cósmica del mundo; las flores están conectadas con el sol y con el mundo de arriba; las hojas y el tallo son del mundo terreno, donde vive el ser humano también; las raíces están en la tierra, el mundo de abajo.

55

RECOLECCIÓN DE PLANTAS MEDICINALES.
EN LA FOTO DE IZQUIERDA A DERECHA:
ROMERO, TORONJIL CUYANO Y LLANTÉN.

SABERES ANOESTRALES

> A CONTINUACIÓN, OTROS CONSEJOS A CONSIDERAR PARA LA RECOLECCIÓN³⁶



Las hierbas producen aceites volátiles por la noche, de modo que el mejor momento para recolectarlas es a primera hora de la mañana, antes de las 10, cuando se funde el rocío. También por la tarde, cuando el sol ya ha bajado.

PODA DE HIERBAS



Si las recoges un día seco, se conservarán mejor y es menos probable que desarrolle moho.



Recolecta las plantas en su estación y madurez: la concentración de componentes activos es más alta.



Las semillas pequeñas y secas se pueden recoger sacudiendo el tallo seco dentro de una bolsa de plástico.



Las semillas se pueden recolectar de la planta cuando aún está en la tierra, o corta el tallo entero y déjalo secar.



Recolecta las hojas cuando se despliegan durante los meses de primavera y principios de verano, las flores cuando empiezan a florecer y los frutos y las bayas cuando maduran.



Si bien incorporamos estas sugerencias, la cultura Minette recomienda que en cualquier época se puede hacer, siempre que sea con respeto.

LA RECOLECCIÓN Y LOS CICLOS DE LA LUNA

La luna afecta en gran medida la calidad de las partes recolectadas de las plantas, al influir directamente en la **savia**. En este sentido, se aplican en la práctica las normas de recolección de plantas medicinales;

EN LUNA NUEVA

Lo mejor es recolectar rizomas, raíces, bulbos y tubérculos. Durante este período, la energía y los microelementos se ubican al máximo en la parte subterránea de las plantas.

EN LUNA MENGUANTE

Es un buen momento para recolectar raíces con fines terapéuticos y para secar hierbas con éxito³⁷.

EN LUNA CRECIENTE

Es favorable para la recolección de órganos de plantas sobre el suelo, como los tallos y cortezas.

EN LUNA LLENA

Se usa para recolectar frutos, flores y hojas; es decir, las partes aéreas de plantas y árboles. Se dice que también es ideal para la preparación a base de hierbas, ya que es el período en que la planta dará el máximo de sus propiedades curativas, los porcentajes más altos de aceite esencial.



3

LIMPIEZA DE LAS HIERBAS

En cuanto a la limpieza, Minette comenta:

“Después, llego a la casa y termino de limpiarlas. Algunas se lavan, otras no, porque yo creo que aquí las lava la lluvia, y como es sano, no tiene nada de insecticidas y esas cosas, entonces creo que no necesita pasar por un segundo proceso, que es lavarlos y después ponerlo a secar, no. Para mí ya están limpias, aunque tengan polvo. Así que las selecciono y cuando llego a la casa voy cortando del porte o tamaño que yo quiera”.



¿SABÍAS QUÉ...?

También hay quienes al lavarlas, les colocan algunas gotas de limón, una cucharadita de sal o algunas gotas de yodo.³⁸

SECADO DE LAS PLANTAS

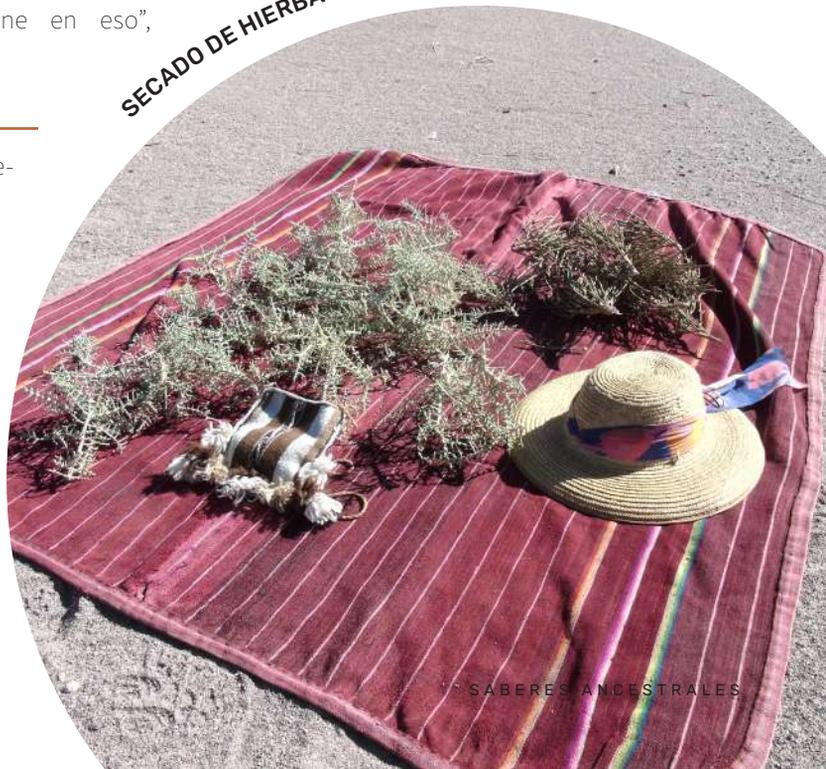
El secado es muy necesario y debe hacerse inmediatamente después de la cosecha y a la sombra, con buena ventilación. Ideal, realizar el proceso de secado en una época del año en la que haya muy poca humedad.

“En cuanto al recogimiento y secado, uno tiene que secarlo siempre en algo que no esté expuesto al sol, siempre tiene que estar en una sombra, para que no pierda todos los nutrientes y las propiedades que tiene la planta, e irlos dando vuelta, porque todo está expuesto a los **bichos** (insectos) que vayan a llegar, entonces uno tiene que también tener una higiene en eso”, señala Andrea.

“Yo las voy acomodando dependiendo de las bolsas que tenga. Si es una bolsa chica, antes de que se sequen, las acomodo del mismo porte de la bolsa.

Después las coloco en una canasta, las pongo a secar a la sombra, porque el sol las seca más rápido, las pone amarillentas y les quita el color, el sabor y las propiedades. La deshidrata, les quita todo, o le deja poco, en cambio en la sombra, se secan, pero se secan con el color, el sabor y el aroma”, comparte Minette.

SECADO DE HIERBA MEDICINAL



“Mis hierbas me gusta que se vean bonitas, atractivas, entonces esa es la idea, por eso prefiero secarlas a la sombra. A lo mejor se demoran un poquito más, pero conserva todo. Todos sus nutrientes, las propiedades, el sabor, el aroma. Imagínate es difícil que pase el tiempo y que conserven el aroma.

POR ESO YO LE DIGO A LAS PERSONAS, QUE SE LAS PUEDEN LLEVAR Y OCUPARLAS CUANDO CREAN NECESARIO Y NO SE VAN A ECHAR A PERDER. ESTO PORQUE ESTÁ SECA YA, Y PUEDEN GUARDARLAS Y MANTENERLAS TODO EL TIEMPO QUE QUIERAN”, CUENTA MINETTE.

¿SABÍAS QUÉ...?

Hay quienes dicen que si se trata de hojas gruesas como el laurel o romero, deberás secarlas al sol y las hierbas con flores y hojas como lavanda, manzanilla o hierbabuena, deberás secarlas a la sombra.

“Este oficio requiere entrega total a la práctica y estudio, pues más que un arte mágico, es un compromiso profundo y vital, con gran sacrificio. La observación del cuerpo humano, el conocimiento del poder regenerativo y sanador de la naturaleza, la dedicación a la búsqueda de las correctas medicinas, la preparación de recetas, la atención lúcida en el momento de cuidar y tratar a los enfermos, implican un trabajo arduo y perseverante, con una alta responsabilidad, pues está en juego la salud y la vida de las personas”.³⁹

> PROCESO DE SECADO⁴⁰

Para comenzar a secar las hierbas y tallos deberás tomar en cuenta lo siguiente:

1.

Retira el exceso de tierra que tengan con un paño seco. No es necesario lavarlas bajo el chorro de agua, ya que la humedad puede hacer que se pudran.

Luego, descarta las hojas o flores sucias, maltratadas, manchadas, decoloradas o atacadas por insectos.

2.

Para secarlas puedes armar ramilletes pequeños. Átalos boca abajo con un hilo y colócalas en un armario o un lugar con sombra. De preferencia deben estar desapegadas de la pared.

3.

Debes remover las hierbas constantemente, para que se sequen de forma uniforme. El proceso durará de 10 a 15 días dependiendo de la cantidad de hierbas a secar, la temperatura del ambiente, el viento y el grosor de la hoja o tallo.

4.

La planta debe de conservar un porcentaje de humedad mínimo de 10%. Cuando el secado es exitoso, las hierbas conservan su color verde y crujen al tocarlas; las hojas amarillas son indicio de un proceso mal ejecutado y de que la planta ha perdido sus propiedades.⁴⁰

El proceso de secado también se puede hacer con papel de diario o en bolsas de papel como el *kraft*.





> ¿CÓMO SECAR LAS OTRAS PARTES DE LAS PLANTAS?



Raíces: sácales la tierra y déjalas secar a la sombra. Luego, usa algunos trozos o muélela para hacer una infusión o emplasto.



Flores: recolecta algunas, no todas, para no dejar sin semilla a la planta. Déjala secar a la sombra y después guardarlas preferentemente en frascos de vidrio.



Resina: Recolecta la que ha caído o bien las que no estén muy adheridas a las plantas y luego guárdala en frascos de vidrio.



Corteza: Recolecta la corteza que esté en el suelo para no arrancar del árbol ya que puede dañarlo. Limpia, sácale la tierra y después déjala secar a la sombra.



Frutos: Recolecta los frutos maduros y deja algunos para las aves. Sécalas a la sombra y después guárdala en frascos de vidrio (en algunos casos se requiere la fuerza del sol para acelerar el proceso de secado. En ese caso déjalos en una mesa al sol tapados con una malla).

ALMACENAMIENTO O CONSERVACIÓN DE LA HIERBA

El almacenamiento garantiza la conservación de las propiedades de las plantas medicinales, por lo tanto debe ser preparado con cuidado, evitando la humedad.⁴¹

“Una vez que están secas, las junto y trato de no moverlas porque así como las saqué de la rama de la planta, así mismo las embolso. Entonces, tiene un atractivo, como es la planta, no se desarma, tampoco me gusta molerlas ni picarlas, solamente que la gente conozca como es la hierba que se está tomando, además del color y aroma que tienen. Eso le gusta a las personas

cuando van a la feria, le sienten el aroma, preguntan y les llama mucho la atención los colores que conservan y eso es porque se secan a la sombra, para que no se pierdan todas las propiedades. Las pongo en las canastas y las voy cruzando unas a otras, hago un **morro** y ahí las dejo hasta que se secan. Las embolso, las voy etiquetando, poniendo nombres, y las llevo para que la gente las pueda adquirir”, afirma Minette.

“Después, uno hace sus propios depósitos. Cuando ya está sequito y no hay nada de agua, entonces yo tengo unas cajas plásticas con tapa, y ahí se mantienen. Tampoco uno tiene que mantenerlos mucho tiempo, porque al tiempo también se va perdiendo un poco la medicina auténtica que tiene la planta. No se guarda por temporadas muy largas. Son reservas de uno. Ese es mi almacenaje.

Uno tiene que por lo menos pedir que esa medicina **llegue a buen puerto** para que la persona que lo va a utilizar le haga efecto, porque si no, no sé que pasaría, pero siempre tiene que ser agradecida de la naturaleza”, afirma Andrea.

ENVASADO DE HIERBA MEDICINAL



> PASO A PASO PARA ALMACENAR



LIMPIA

Para comenzar, retira las hojas y tallos mal secados o quemados.



ETIQUETA

Anota el nombre de la planta, la fecha de envasado y de vencimiento estimado.

Recuerda que 1 kilogramo de producto fresco rinde entre 100 y 150 gramos de producto seco, dependiendo del tipo de planta. Por ello, usa frascos medianos que puedas ir llenando poco a poco.⁴²



GUARDA

Luego, elige la forma en que las vas a almacenar. Puede ser el tallo entero con hojas o molidas o mezcladas.

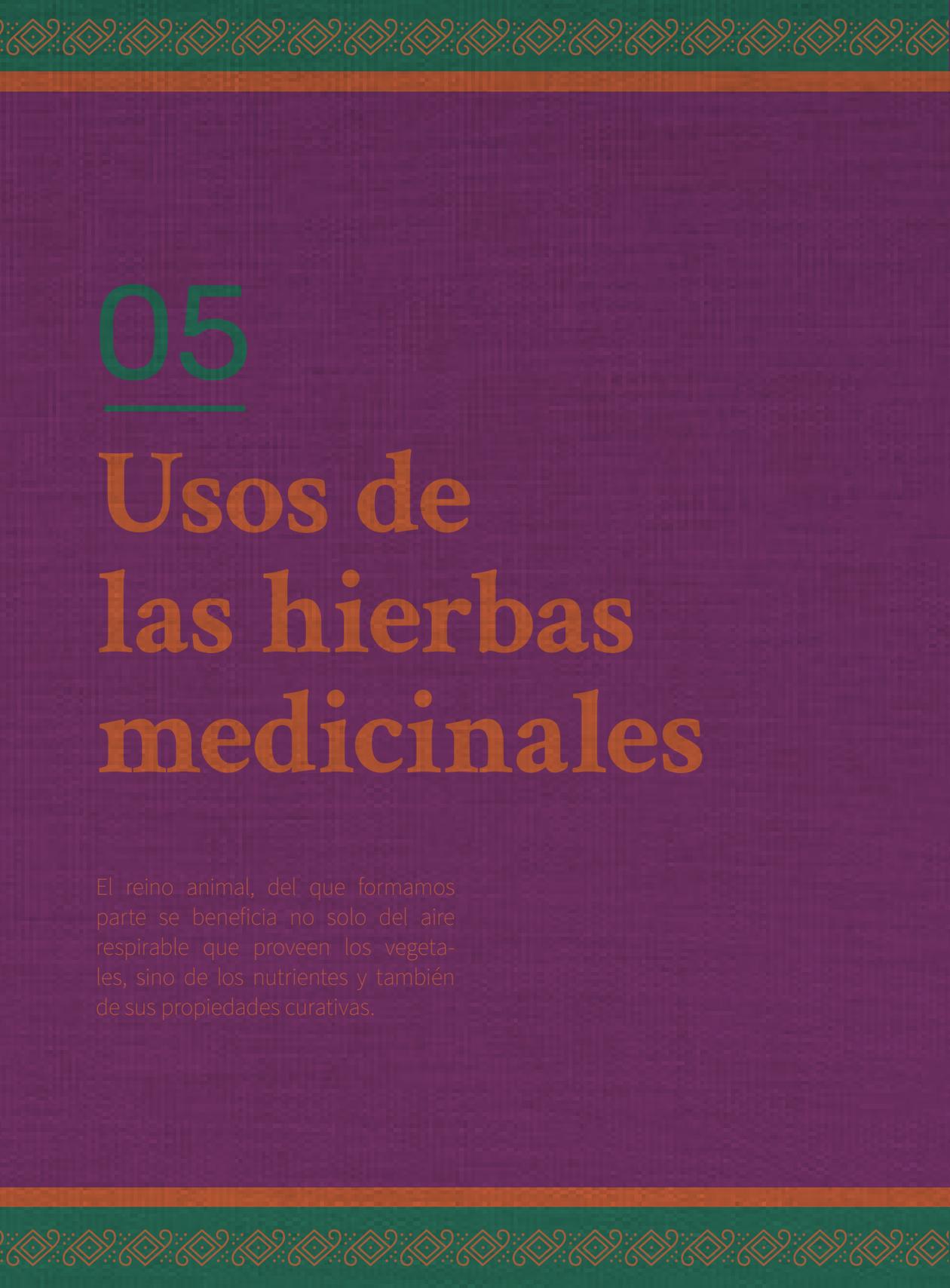
Te recomendamos que las guardes en recipientes herméticos de vidrio o plástico bien limpios y secos. Evita bolsas de tela ya que son susceptibles a la generación de moho. Guárdalas en un lugar protegido de la luz.

“La feria es mi espacio para compartir lo que sé”.

AFIRMA MINETTE



Visita las ferias, busca a las o los hierbateros. Conversa con estas personas y pídeles consejo, prueba sus recetas, al menos algunas para empezar. ¿Quién sabe?, puede que hayas encontrado un nuevo curandero/a.



05

Usos de las hierbas medicinales

El reino animal, del que formamos parte se beneficia no solo del aire respirable que proveen los vegetales, sino de los nutrientes y también de sus propiedades curativas.

¿Cómo preparar las plantas medicinales?

Por milenios, el ser humano ha explorado estas propiedades y han sido ciertas personas las encargadas en cada territorio de conocer, investigar y dar uso a lo que hoy llamamos hierbas medicinales.

Chamanes, personas medicinas, curanderos, *Yatiris* (en el territorio andino), *Machis*, *Amawtas*, entre otros, conocen bien sus usos para sanar el cuerpo, la mente y en algunos casos, el alma.

“Se han hecho estudios, gracias al uso popular que le ha dado la gente, de generación en generación. Gracias a nuestros abuelos, al uso popular que le hemos dado y que sabemos que nos hace bien, han entrado los científicos y han creado las pastillas y todo lo demás”, comparte Minette.



Preparados

El alivio o mejora que provoca una planta se debe a sustancias químicas, que se llaman principios activos⁴³.

La forma a utilizar dependerá de la necesidad de curación, es decir, del carácter interno o externo de la dolencia, y de la parte del cuerpo de la planta que contiene la propiedad curativa: raíces, corteza, tallos, hojas, flores y semillas.

INFUSIÓN

Es la forma más sencilla y de uso cotidiano. Los principios activos se disuelven en agua, con una cocción que puede durar algunos minutos o solo un reposo en agua caliente, la que no debe estar hirviendo para que así no pierda las propiedades. Se le puede cubrir con una tapa y esperar hasta que con el calor se absorban los nutrientes de la planta. Usualmente se usa para flores y hojas.

Hay unas plantas como la ruda que no se le debe hervir ya que sueltan algunos químicos tóxicos en el ser humano.

“También a base de las mismas hierbas, empecé a preparar en bolsitas de té y les hecho una medida a cada bolsita, la amarro, les pongo los nombres, y las embolso para que las puedan llevar. Algunas personas ven las hierbas así al natural y no les gusta mucho, pero si lo ven en una bolsita de té, les cambia la perspectiva, las llevan en una forma más práctica, más cómoda también para los que viajan”, comenta Minette.

COCIMIENTO

Para las partes más duras de la planta; como raíces, corteza, semillas u otros, se hierve durante algunos minutos, cuidando que no sean más de los indicados para que no se pierdan las propiedades curativas de la planta. Luego se filtra. Hay quienes recomiendan que las semillas se dejen en la sombra durante tres días.



INFUSIÓN DE ORTIGA

69



COCIMIENTO

CATAPLASMA



EMPLASTOS



CATAPLASMA Y EMLASTOS

Se hace un preparado moliendo la parte de la planta que contiene las propiedades curativas. En algunos casos, se puede llegar a calentar y se aplica directamente sobre el área afectada que se quiere tratar, extendiéndola entre dos gasas. Se puede mezclar este preparado con arcilla haciendo una especie de pasta que se mantiene sobre el área afectada. No obstante el emplasto también se puede aplicar solo con la planta resultado de la cocción. Se aplica caliente para calmar, curar o desinflamar.

COMPRESA

Con una gasa fina, varias veces doblada y previamente esterilizada, se cubren las heridas, hemorragias, se curan inflamaciones, cefaleas o conjuntivitis, entre otras dolencias.

ENJUAGUE BUCAL

Se puede hacer esto para limpiar secreciones, bacterias e impurezas en estas áreas, con un preparado de infusión, un cocimiento o un jugo de la planta.

BOLAS DE COMPRESIÓN DE HIERBAS





JARABE

Se prepara extrayendo con agua los componentes activos o medicinales de la planta y disolviendo luego en una gran cantidad de azúcar o miel como preservante que le suele dar un sabor agradable para facilitar su administración a los niños. La preparación se inicia en forma semejante a la infusión, pero se deja reposar algunas horas y luego se filtra el líquido, se agrega el azúcar o la miel, se diluye y se lleva a hervir algunos minutos para coagular las sustancias albuminosas. Luego, se cuela y se guarda en una botella o frasco de color ámbar, se etiqueta y se guarda (hasta 30 días) en un lugar limpio y protegido del calor y la luz.

LAVADOS Y BAÑOS

Se usan para tratar dolencias o heridas localizadas, también úlceras, llagas, afecciones de la piel o externas.

En San Pedro de Atacama era muy común bañar a los recién nacidos con **agua de monte** y eso les ayudaba a protegerlos del frío y también que crecieran bien. Algunas hierbas eran de pimienta, romero y eso los relajaba y dormían tranquilos y sin problemas.





VAPORES

Los vapores de ciertas plantas, emitidos por la acción del calor, son utilizados para el tratamiento de las afecciones del aparato respiratorio. Un ejemplo muy común, es la vaporización de eucaliptus.

FRIEGAS

Las friegas son remedios ancestrales, que consisten en combinar hierbas naturales en dosis exactas y refregarlas en alguna parte del cuerpo, utilizando un paño o las manos, con el fin de aliviar un malestar. No se recomienda utilizarlas en personas menores de 10 años ni en mujeres embarazadas o lactando. Tampoco se deben aplicar en zonas que presenten escoriaciones, raspaduras o heridas, ni cerca de ojos, boca o membranas mucosas, a menos que se indique expresamente lo contrario en una receta⁴⁴.

A veces las friegas se hacen con alcohol puro, aunque con la planta medicinal se logran más beneficios para las personas⁴⁵.



HUMOS Y SAHUMERIOS

Sahumar es una antigua técnica de limpieza espiritual y energética en la que se utiliza el humo de diversas hierbas y flores —como la salvia, lavanda, romero, rosas y muchas más—, con el fin de purificar la energía del ambiente o la energía misma de la persona. Las culturas prehispánicas y pueblos indígenas la utilizan para limpiar el espíritu⁴⁶.

Los **Lickanantay** hacen sahumeros cuando se quiere limpiar y/o bendecir una casa, un corral o a personas que están enfermas. Se usa mucho el sahumero de la **coba** porque es una planta natural. Se usa para espantar algunos males que tenga la casa o también cuando hay casas que son frías, heladas o que se sienten que tienen “algo”. También, cuando habitan personas enfermas, hay que sahumarlas para que se mejoren, porque dentro de la cosmovisión andina todos los elementos tienen vida, y dentro de eso las casas. A veces también se usa azufre para quemar dentro de las casas. Cada pueblo tiene su forma de preparar sahumeros⁴⁷.

Se utiliza también en el **floreamiento**, donde finalmente es un rezo y una limpieza, que junto al viento, al humo y las hierbas se llevan todo lo que es necesario limpiar y sanar.

“Empecé a preparar extractos de romero también, de hierbas que son más comunes. Extractos de copa copa, porque a veces uno no tiene tiempo para hacerse un sahumero para que te llegue humo y poder aliviarte del malestar. Entonces tú lo llevas en un spray y te friegas, me entiendes, entonces es mucho más fácil y puedes llevarlos en el bolsillo, y **así po**, varias hierbas”, comparte Minette.

En algunas partes de San Pedro de Atacama es muy común sahumar con nidos de pájaros y también con romero⁴⁸.

> CONSEJOS PARA HACER UN RAMILLETE DE SAHUMERIO SIMPLE EN CASA

1. Cosecha la hierba, pidiendo permiso a la planta.
2. Corta las ramas cuidadosamente de aprox. 20 cm de las hierbas recomendadas como romero, salvia, lavanda, cedro, entre otras. Puedes tener solo de un tipo o mezcladas en un ramillete.
3. Juntalas y entrelázalas con un hilo de color rojo idealmente, de arriba hacia abajo.
4. Deja secar el ramillete por una semana aproximadamente.



PODA DE ROMERO

› CONSEJOS PARA SAHUMEAR DE MANERA SIMPLE, EN CASA⁴⁹

1. Antes de hacer la limpieza, lo primero que hay que hacer es protegerse. Para esto colócate un pañuelo o una prenda roja en la cintura. También, puede ser una **obsidiana** en el ombligo o una faja roja.
2. Inicia la limpieza desde la parte más lejos de la casa, preocupándose de pasar por cada habitación y cada esquina y espacio de ella: los closets, por ejemplo. Al entrar al baño, abre todas las llaves para dejar correr el agua; lo mismo en la cocina.
3. Luego de pasar por toda la casa, déjala cerrada por casi 2 horas y luego abre todas las ventanas. Si se desea, se puede realizar un rezo o una intensión.

“El sahumar, es algo bastante efectivo y espiritual también. Es algo único o cuando bautizas una casa, te bañas con ese humo, te sahumas entera y te limpia, te saca todas las malas energías, porque eso es el propósito de nuestros sahumeros. Lo mismo cuando se hacen **pagos** a la tierra, al agua, porque ahí están todas las buenas energías de las personas, la buena sabiduría, porque ellos piden las cosas buenas, entonces ahí tiene uno que bañarse con ese humo, para que te limpie y te bendiga”, aconseja Minette.

¿SABÍAS QUÉ...?

El romero es una de las plantas que mejor ahuyentan a los mosquitos. Su acción repelente se debe a que contiene geraniol, una sustancia que estos insectos suelen evitar.





Macerados: Se obtiene mezclando una planta aromática con un líquido durante cierto tiempo y en un tarro de cristal. De esta forma el líquido elegido se empapa de las propiedades de la planta. No hay que confundir los macerados en aceite con los aceites esenciales. Estos últimos se obtienen por destilación al vapor de la planta, son mucho más concentrados y tienen aplicaciones distintas.

Para hacer un macerado solo se necesitan dos ingredientes: una planta seca y un aceite vegetal⁴⁸, que puede ser aceite de oliva. También en el territorio de San Pedro de Atacama, se hacen macerados mezclando las hierbas con agua ardiente, que también se usa para hacer frías medicinales, mezclando aguardiente con romero, menta o cualquier planta medicinal para el cuerpo⁵⁰.

> **CÓMO HACER UN MACERADO**
PASO A PASO⁵¹



2. AÑADIR EL ACEITE VEGETAL

hasta llegar al borde del tarro.
 Es importante que la planta quede totalmente cubierta.



4. DEJAR MACERAR

15, 30 o 40 días dependiendo de la planta, la que debe estar a temperatura ambiente y sin que le dé el sol.



5. COLAR EL MACERADO

y envasarlo nuevamente para conservarlo.

¡Ya está listo para usar!



1. RELLENAR

el envase de cristal con la planta elegida. Cuanta mayor cantidad de planta tenga más concentrado será el macerado.



3. REMOVER

con una cuchara para comprobar que no contenga burbujas de aire y cerrar herméticamente.





OTROS USOS DE LAS HIERBAS MEDICINALES

Se pueden usar las hierbas medicinales en ensaladas, mezclando sus flores o tallos con otros vegetales. También en zumos, licuados, para de esta manera recibir directamente sus propiedades frescas y de manera deliciosa. En algunos casos, sobre todo para tubérculos o raíces se recomienda ponerlos en remojo durante un período de ocho a doce horas antes de exprimirlos.

Son comunes los zumos depurativos de apio, piña, manzana verde, hinojo, entre otros.

La OMS si bien impulsa políticas para el aumento del uso de plantas medicinales, también vela por la seguridad y eficacia de su uso. Esto ya que se considera que tienen sustancias de gran valor terapéutico, pero que su empleo inadecuado puede también ejercer efectos tóxicos⁵². Por eso, es importante que conozcas los preparados, las dosis y el tipo de plantas medicinales. La naturaleza provee lo necesario, pero con desconocimiento, puede tener el efecto contrario al deseado.

“La hierba no es mala, no daña, al menos que tenga algunas contraindicaciones, pero no se toma en cantidades, uno no debe abusar de eso también, no debe abusar. Se toma lo justo y lo preciso, todo tiene su medida”, afirma Andrea.

> RECETAS PARA UN DESPERTAR ENERGÉTICO

Por las mañanas cuando despertamos, nuestro cuerpo lleva al menos 6 horas de ayuno, ya que mientras dormimos, acumulamos horas de ayuno natural.

Por eso, es beneficioso partir el día con algún jugo o batido amigable con nuestro organismo y luego podemos dejar pasar una media hora y tomamos des-ayuno.

Aquí te compartimos dos opciones sabrosas y curativas:

JUGO VERDE ALCALINIZANTE



Jugo verde alcalinizante

INGREDIENTES

- Una taza de apio
- 1 manzana verde
- 1 limón pelado
- ½ pepino
- Es opcional endulzar con miel
- Es opcional y muy energético agregar una cucharada de **spirulina** en polvo

Colocar en juguera y cubrir con vasos de agua purificada y licuar a máxima potencia.

Jugo verde

INGREDIENTES

- Elegir las verduras de hojas verdes que tengas disponibles; espinaca, lechuga, acelga, las hojas de las betarragas, la rúcula, perejil, cilantro (pero no tanto), entre otras, o también brotes de trigo o alfalfa.
- 1/2 manzana verde.
- Agregar un poco de jugo de naranja o limón, o rodaja de piña o cualquier otra fruta como para mejorar el sabor.
- Endulzar con miel o stevia al gusto.

La medida es un par de vasos de agua purificada hasta casi cubrir y luego licuar a máxima potencia.

Según el gusto colar o tomarlo así para aprovechar toda la fibra.⁵³

Como decía Gandhi “*bebe tu comida y mastica tu bebida*”, es decir, tómatelo pausadamente, para que absorban mejor sus beneficios.

En Chile, hoy existen 103 plantas reconocidas por el Ministerio de Salud, plantas medicinales registradas y certificadas según el Reglamento del Sistema Nacional de Control de Productos Farmacéuticos y que se enmarcan en la Política Nacional de Medicamentos. El Ministerio de Agricultura ha trabajado en conjunto con el Ministerio de Salud; con los servicios del agro apoyan el cultivo y la producción de plantas medicinales y trabajan en conjunto con la Asociación Gremial de Yerbateros responsables de aportar conocimientos y experiencia⁵⁴.

¿SABÍAS QUÉ...?

Cuando se parten las manos o la cara por el frío, una cosa que hacían los antiguos era una crema con esperma de vela, mentol y limón y eso se echaba para que las manos se recuperaran del frío.



Conoce las propiedades medicinales de algunas plantas

“Las hierbas más comunes son las conocidas a nivel nacional. Está el romero, la ruda, el matico. Las aloe vera, el llantén, el paico. Incluso hasta la ortiga crece en tu jardín, al menos acá en el desierto, claro que en el sur crecen todas estas plantas. Es bueno tener hierbas en tu jardín porque tú tienes tu medicina ahí al alcance de la mano”, recomienda Minette.

Todas las plantas son beneficiosas para el ser humano, incluso las que parecen maleza. Nos acompañan en nuestro paso por la tierra, ninguna crece porque sí en un determinado espacio. Si crece en tu jardín y muy bien se arrima, es tu medicina⁵⁵.

A continuación, algunas propiedades de plantas medicinales de distintos orígenes, seguramente conoces varias de ellas.

Ajenjo



> NOMBRE CIENTÍFICO: *Atemisa Absinthium L*

> FAMILIA: *Antemídeas*

> ORIGEN: *Europa, Asia, y norte de África*

> DESCRIPCIÓN DE LAS PROPIEDADES MEDICINALES:

Es digestiva, estimula el apetito, elimina parásitos intestinales, enfermedades al hígado, regula funcionamiento hormonal femenino.

Ajo



> NOMBRE CIENTÍFICO: *Allium Sativum*

> FAMILIA: *Aliáceas*

> ORIGEN: *Asia central*

> DESCRIPCIÓN DE LAS PROPIEDADES MEDICINALES:

Elimina flemas e infecciones. Antiparasitario, estimula defensas, elimina hongos, alivia picaduras de insectos y estabiliza la presión.

Aloe Vera



- > NOMBRE CIENTÍFICO: *Aloe Barbadensis Miller*
- > FAMILIA: *Xanthorrhoeaceae*
- > ORIGEN: *Arabia*
- > DESCRIPCIÓN DE LAS PROPIEDADES MEDICINALES:
Es utilizada dermatológicamente para aliviar quemaduras de la piel, ya sea por exposición al sol o por fuego. Colabora en la hidratación de la piel, y restaura el tracto digestivo.

Artemisa



- > NOMBRE CIENTÍFICO: *Tanacetum Parthenium*
- > FAMILIA: *Antemídeas*
- > ORIGEN: *Europa, Asia y norte de África*
- > DESCRIPCIÓN DE LAS PROPIEDADES MEDICINALES:
Alivia dolores e irregularidades del útero, ovarios, trompas y funcionamiento hormonal femenino. En dosis altas puede ser tóxica. Desinfecta el tracto digestivo. Tiene propiedades tónicas y aperitivas, parecidas a las del ajeno; también tiene la facultad de provocar y regular la menstruación⁵⁶.

Bailahuén



- > NOMBRE CIENTÍFICO: *Haplopappus Rigidus*
- > FAMILIA: *Asteráceas*
- > ORIGEN: *Norte de Chile y Noroeste de Argentina*
- > DESCRIPCIÓN DE LAS PROPIEDADES MEDICINALES:
Sirve para la tos, resfrío, enfriamientos, problemas a los riñones y mal de orines. Si se consume en mate alivia el corazón y los dolores estomacales. También se le asocia a la cura del mal de aire y de dolores reumáticos. También para padecimientos hepáticos, cólicos abdominales, digestiones crónicas, colon irritable, dolores menstruales. También purifica la sangre, cura heridas con las hojas maceradas y es antimicrobiano. Además, es cicatrizante para problemas de la piel, libera toxinas lo que produce un efecto adelgazante, fortalece la virilidad, también para la disentería, entre otros⁵⁸.

57

Caléndula



> NOMBRE CIENTÍFICO: *Calendula Officinalis*

> FAMILIA: *Asteráceas*

> ORIGEN: *Europa*

> DESCRIPCIÓN DE LAS PROPIEDADES MEDICINALES:
Desinflamatoria, antiespasmódico, alivia afecciones cutáneas, dermatitis, alergias y resequedades en la piel. Alivia bronquitis⁵⁹.

Eucalipto/ eucaliptus



> NOMBRE CIENTÍFICO: *Eucalyptus globulus*

> FAMILIA: *Myrtaceae*

> ORIGEN: *Australia y Tasmania*

> DESCRIPCIÓN DE LAS PROPIEDADES MEDICINALES:
Para uso interno sirve para afecciones de vías respiratorias altas tales como catarro, resfrío, faringitis o inflamación de amígdalas, bronquitis, gripe y asma; diabetes mellitus no insulino requirente (tipo II). Para uso externo se usa para la rinitis, cistitis, vaginitis⁶⁰.

Eter



> NOMBRE CIENTÍFICO: *Artemisia abrotanum*

> FAMILIA: *Asteráceas*

> ORIGEN: *Europa*

> DESCRIPCIÓN DE LAS PROPIEDADES MEDICINALES:
Tradicionalmente, es usado como antihelmíntico suave, tónico y emenagogo. En el sistema digestivo se utiliza como tónico digestivo aromático y amargo. Ejerce un efecto beneficioso sobre la vesícula biliar (colerético) y sobre el estómago. Al igual que el ajeno, el aceite esencial rico en thuyona, puede producir toxicidad. Las dosis elevadas pueden producir dolor de cabeza y vértigos⁶¹.

Hinojo



- > NOMBRE CIENTÍFICO: *Foeniculum vulgare Mill*
- > FAMILIA: *Umbelíferas*
- > ORIGEN: *Costa del Mar Mediterráneo y zona meridional de Europa*
- > DESCRIPCIÓN DE LAS PROPIEDADES MEDICINALES:
Se utiliza para trastornos digestivos (diarrea, cólicos, flatulencia, padecimientos hepáticos); afecciones de las vías urinarias; favorece la producción de leche materna.

Lavanda



- > NOMBRE CIENTÍFICO: *Lavándula Officinalis*
- > FAMILIA: *Labiadas*
- > ORIGEN: *Cuenca Mediterránea*
- > DESCRIPCIÓN DE LAS PROPIEDADES MEDICINALES:
Usada como hierba relajante aplicada en baños, facilitador del sueño si se coloca en saquitos debajo de la almohada. También ayuda a aromatizar la ropa e impedir la entrada de polillas.

Malva



- > NOMBRE CIENTÍFICO: *Malva sylvestris (malva Real), Malva Rosea (malvarosa), Malva Officinalis (malvisco).*
- > FAMILIA: *Malváceas*
- > ORIGEN: *América del Sur.*
- > DESCRIPCIÓN DE LAS PROPIEDADES MEDICINALES:
Broncodilatador, colabora en crisis bronquiales, especialmente la flores de la malvarosa para las bronquitis infantiles. Facilita la cicatrización de heridas internas, lesiones de mucosas y estomacales.

Matico/Pañil



62

> NOMBRE CIENTÍFICO: *Buddleja globosa*

> FAMILIA: *Piperaceae*

> ORIGEN: *América Latina*

> DESCRIPCIÓN DE LAS PROPIEDADES MEDICINALES:
Internamente sirve para úlceras digestivas, indigestión, dolor de estómago, disfunción hepática. traumatismos y heridas de la piel. Externamente la misma infusión sirve para lavar heridas y en compresas para contusiones y hematomas (moretones).

Manzanilla



> NOMBRE CIENTÍFICO: *Matricaria Chamomilla*

> FAMILIA: *Compuesta*

> ORIGEN: *Región mediterránea de Asia Menor.*

> DESCRIPCIÓN DE LAS PROPIEDADES MEDICINALES:
Antiinflamatoria, ayuda con problemas digestivos y es calmante. Se le usa en caso de ansiedad, y también de resfrío y bronquitis. Es un diurético suave y tiene propiedades antibacterianas. Además, se usa para aclarar el pelo. Minette comenta que no se recomienda que las mujeres embarazadas la consuman como infusión porque acelera el proceso, aunque si están con contracciones si.

85

Melisa



> NOMBRE CIENTÍFICO: *Melisa Oficialis*

> FAMILIA: *Labiadas*

> ORIGEN: *Europa*

> DESCRIPCIÓN DE LAS PROPIEDADES MEDICINALES:
Se utiliza para calmar cualquier órgano sobre estimulado, se asocia a ser sedante del corazón y de los nervios. Estimula la secreción biliar, es antiespasmódico, cicatrizante y antiséptico.

Menta



> NOMBRE CIENTÍFICO: *Mentha Piperita*

> FAMILIA: *Labiadas*

> ORIGEN: *Europa*

> DESCRIPCIÓN DE LAS PROPIEDADES MEDICINALES:

Alivia las picaduras de insectos y quemaduras de la piel, es utilizada para aliviar dolores estomacales, ya que estimula la secreción de jugos digestivos. El mentol produce una estimulación de las terminaciones nerviosas sensibles al frío, que dan lugar a esa sensación. Alivia dolores dentales. Es desinflamatoria, relajante, antiséptica, digestiva. Sus flores sirven como control de plaga dentro de la huerta⁶³.

Orégano



> NOMBRE CIENTÍFICO: *Origanum vulgare*

> FAMILIA: *Lamiaceae*

> ORIGEN: *Europa*

> DESCRIPCIÓN DE LAS PROPIEDADES MEDICINALES:

Alivia la rinitis y sinusitis. El orégano **sirve como antihistamínico**. También es un antibiótico muy efectivo. Es antioxidante y tiene la capacidad de regenerar la piel⁶⁴. Minette aconseja que las mujeres embarazadas no la consuman como infusión.

Romero



> NOMBRE CIENTÍFICO: *Rosmarinus Officinalis*

> FAMILIA: *Labiadas*

> ORIGEN: *Región Mediterránea*

> DESCRIPCIÓN DE LAS PROPIEDADES MEDICINALES:

Al tener alcanfor en su esencia, colabora con la estimulación del cuero cabelludo y favorece el crecimiento del cabello. Sirve para reafirmar los dientes, es antiespasmódico, colabora en el buen funcionamiento del tracto digestivo. Su uso puede ser tóxico en grandes dosis⁶⁵.

Ruda



> NOMBRE CIENTÍFICO: *Ruta chalepensis*

> FAMILIA: *Rutaceae*

> ORIGEN: *Sur de Europa*

> DESCRIPCIÓN DE LAS PROPIEDADES MEDICINALES:

El uso interno sirve para cólicos abdominales y parásitos intestinales; trastornos menstruales; hemorragias. En uso externo sirve para malestares reumáticos (en compresa) y en casos de sarna, eccemas, conjuntivitis o eliminación de piojos (lavados). Importante que esta infusión demasiado concentradas o en grandes cantidades, puede producir úlceras estomacales o intestinales, además de vómitos, diarrea, cefalea, temblores, hipotensión y colapso cardiocirculatorio⁶⁶.

Toronjil



> NOMBRE CIENTÍFICO: *Marrubium vulgare L.*

> FAMILIA: *Lamiaceae*

> ORIGEN: *Área Mediterránea y Asia*

> DESCRIPCIÓN DE LAS PROPIEDADES MEDICINALES:

La infusión de esta planta, de intenso sabor amargo, es digestiva, estimulante del apetito, tiene efectos colerético y colagogo; tradicionalmente, además, se le emplea como febrífugo y antidiarreico, y en forma externa para tratar lesiones cutáneas, heridas y quemaduras. Con respecto al uso externo de esta planta, es común su empleo en afecciones del cuero cabelludo y se asegura que ayuda a mantener y fortificar el cabello⁶⁷.

En cuanto a las enfermedades, las de tipo cálido que afectan al hígado, riñones y estómago, deben equilibrarse con plantas frescas como el escancel, diente de león, alelí, borraja, clavel, chichera, geranio, malva blanca, aloe, entre otras.

Para las enfermedades de frío como la tos, gripe, dolor de cabeza, dolor de cuerpo y dolor de huesos, deben usarse plantas cálidas como el cedrón, esencia de rosas, hinojo, hierba luisa, malva olorosa, menta, oreja de burro, orégano, perejil, romero, sangorache, violeta, toronjil, sauco⁶⁸.



06

**Plantas
Medicinales
del Desierto
de Atacama**



Cada lugar y territorio tiene sus propias plantas y hierbas medicinales. Estas dependerán de la altura y temperatura del lugar, entre otros.

El agradecimiento por el territorio y su poder sanador es crucial para Minette, quien afirma que cuando va a buscar las hierbas medicinales, se siente mucho mejor.

“El estar acá es como otro pensar, otro momento que tú vives, otro espacio a lo mejor, otro espacio liberador, algo que te desconectas de allá, pero te conectas acá, y es algo que te limpia, que no sé. Es algo único, no se puede explicar con palabras, hay que vivirlo”, comparte la cultura.

Según estudios que se han realizado, se ha comprobado que las hierbas medicinales en el Desierto de Atacama realmente curan⁶⁹, señalándose que en algunas las condiciones físico ambientales en que habitan algunas plantas (chachacoma y orégano) juegan un rol importante en los metabolitos que producen. Sobre todo si se considera que estas crecen sobre los tres mil metros de altura⁷⁰.

Una planta medicinal, por ejemplo la rica rica que crece en el pueblo de San Pedro de Atacama, no tiene las mismas propiedades que las que crecen a los 4 mil metros de altura. Las que están a mayor altura son las que mayores propiedades medicinales tienen. Esto porque al resistir al frío y a los embates de la naturaleza, más propiedades y firmeza contienen.



DESIERTO DE ATACAMA



CHACHACOMA



ORÉGANO

Las plantas medicinales se utilizan para fines curativos y sus recetas son herencias ancestrales. Su obtención, uso y apropiación componen los cimientos de la medicina indígena, por lo que su preservación es vital para mantener las bases de la tradición.

— 90 —
“Algunas hierbas que tenemos acá son endémicas de nuestra región, entonces es importante que la gente también las conozca y las use, porque sabemos que antiguamente no existía la medicina occidental y este era el único medio de poder curar algunas enfermedades, de poder subsistir”, afirma Minette.

“Hay personas que creen que estas hierbas que se dan aquí en la cordillera, se pueden dar en la casa, eso es un clásico error, por más que la arranquen, solamente le hacen daño al medio ambiente y a la planta. Cuando me preguntan *¿dónde puedo conseguir una planta de rica rica?*, yo le digo, *señora usted no va a poder llevarla nunca porque si no nace sola, la planta no va a nacer allá y menos en el sur. Yo les digo, son plantas de acá, del desierto, o de la cordillera, es de acá donde nació y no te va a pescar porque le quitaste la mitad de la raíz, entonces se va a secar*”, afirma Minette.



Las plantas medicinales se distribuyen a lo largo de diferentes **pisos ecológicos**, aunque muchas de ellas tienden a concentrarse en las zonas más altas, por lo que las personas le atribuyen mayores características y mejores beneficios. Algunas se mencionan a continuación:

DISTRIBUCIÓN EN EL ALTIPLANO Y PROPIEDADES

La **Pachamama** es sabia; lo que crece en un determinado territorio, posee las propiedades para sanar los malestares del mismo. Igual ocurre con el tiempo y las estaciones.

Bailahuén nortino



- > Digestivo
- > Malestares hepáticos
- > Síntomas de resfrío
- > Tos
- > Trastornos urinarios
- > Trastornos renales

Lampaya



- > Dolor de huesos
- > Afecciones a la próstata
- > Malestares renales, de las vías urinarias y hepáticas

91

Tola



- > Antitusígeno
- > Expectorante
- > Anti inflamatorio

Talabre

Socaire

Chachacoma y Popusa



- > Puna
- > Hipertensión
- > Analgésico
- > Síntomas del resfrío
- > Ayuda a disminuir el cáncer en su etapa inicial

Hierbas medicinales del territorio

A CONTINUACIÓN, SEÑALAMOS ALGUNAS DE LAS HIERBAS Y PREPARADOS MÁS IMPORTANTES DEL TERRITORIO ATACAMEÑO.

ALMA TOLA

Fabiana Denudata

➤ **Descripción:** Arbusto de los tolares que crece por sobre los 3.200 a 3.800 msnm. La especie macho es utilizado con fines medicinales.

➤ **Propiedades:** permite fijar fracturas, ya que actúa como yeso natural y se puede entablillar el área lesionada. Además posee un uso ritual, utilizándose en ceremonias mortuorias.

Su simbolismo se asocia a la capacidad de poder separar las almas y limpiar a los familiares del difunto para que no sean molestados. Por eso este ritual se le denomina tola o leña del alma. También elimina toxinas y es un adelgazante natural.

➤ **Preparación:** el compositor de huesos la usa en forma de pasta, la muele y la mezcla con las otras hierbas medicinales y sustancias, tales como suelda que suelda, excremento de *waycho* y clara de huevo. Para uso ritual la planta se quema como incienso⁷³.



TOLLILLA

➤ **Propiedades:** sirve para dolores musculares fuertes, dolor de huesos, fracturas, afección a la vejiga, hígado, tos y contra la gonorrea.

AJARA, YUYO, QUÍNOA DE LOS ABUELOS

Chenopodium album

› **Descripción:** Esta planta anual crece en todo el Salar de Atacama, la que se transforma en maleza. Su altura llega hasta el 1,50 cms.

› **Propiedades:** Como infusión sirve como diurético laxante sedante, hepatoprotector, además de tener propiedades antiparasitarias. Su ceniza endurecida como piedra se usa para masticar junto con la hoja de coca, la que ayuda a activar sus componentes. También sirve para aliviar la picadura de algún insecto.



BREA, CHILQUILLA, SOROMA, PERIL

Tessaria absinthioides

› **Descripción:** Arbusto anual característico de la provincia el Loa y de todo el Salar de Atacama. Crece hasta los dos metros aproximadamente. Sus flores son de color celeste y blanca y crecen en forma de racimos, sus hojas tienen un tono verde pálido. Esta planta alberga un parásito el cual produce una resina llamada ceroplaste que se hace más notorio cuando ésta se seca y que también es usada en la construcción y para hacer adornos.

› **Propiedades:** Sus raíces son usadas como combustible, y en la medicina la infusión de esta planta sirve para limpiar los riñones e hígado. También el vulbo se utiliza para disminuir el empacho.



CADILLO*Acaena Magellanica*

› **Descripción:** También conocido como sitor o situr, es una especie que no crece más de 30 cms, dando flores de color rojo o púrpura. Su fruto es espinoso y se pega al pelaje de los animales. Posee un uso medicinal y también como forraje.

› **Propiedades:** se utiliza para el tratamiento de enfermedades de vejiga.

› **Preparación:** Infusión⁷⁵ y raíces.



74

CEPA DE CABALLO, CLONQUI*Xanthium Spinosum*

› **Descripción:** Planta de muchas espinas, crece hasta 1 m aproximadamente. Sus semillas se pegan en la ropa y los animales. En algunos lugares en el valle de Atacama es considerada como maleza.

› **Propiedades:** Sus ramas son muy usadas en los carnavales atacameños, donde sirven para animar la fiesta por personajes llamados "**bastoneros**" quienes tocan las manos de los asistentes para que aplaudan o bailen. Sirve también como infusión para tratar enfermedades renales y limpiar vías urinarias hepáticas. La infusión de sus raíces sirve para tratar problemas del alcoholismo, también para limpiar la sangre.



CHACHACOMA

Senecio Nutans

› **Descripción:** es una planta medicinal de la flora autóctona que crece en la cordillera de Los Andes, muy común en las provincias argentinas de San Juan, La Rioja y Catamarca, así como del norte de Chile y Perú.

En *quechua*, la palabra “chacha-coma” significa “hombre pobre”, pero las propiedades de la planta hablan de una riqueza extraordinaria en virtudes curativas.



› **Propiedades:** Es efectiva para el insomnio y el estrés ya que posee un poderoso efecto sedante, ideal para ayudar a controlar cualquier estado nervioso y conciliar el sueño. Famosa para aliviar catarros, resfríos, gripe, bronquitis, asma, tos, y otras afecciones del sistema respiratorio⁷⁷.

Ayuda a la regulación de la presión alta, al mal de altura, la mala circulación de la sangre y alivia dolores estomacales. También para combatir el aire, la fiebre y los problemas vasodilatadores y antihipertensivos⁷⁸.

Hace algunos años, un grupo de científicos de Chile pertenecientes al Centro de Investigaciones del Hombre en el Desierto, descubrió propiedades anticancerígenas en la chachacoma. Según los resultados obtenidos (aclaran que son preliminares) la chachacoma posee un compuesto capaz de eliminar células cancerígenas en diferentes tejidos, especialmente en el carcinoma ductal, uno de los tipos más comunes de cáncer de mama⁷⁹.

› **Preparación:** Infusión, mate para la tos, como sahumero para aliviar el romadizo y como ungüento⁸⁰.

“La chachacoma también sirve para cuando le duele la cabeza, pero es porque la presión está alta”, dice Andrea.

CHAÑAR

Geoffrea decorticans

➤ **Descripción:** Árbol característico de la zona norte de Chile. Se encuentra en el Salar de Atacama y es de hojas pequeñas, flores amarillas de corteza verde claro a amarilla, produce frutos rojos muy dulces.



➤ **Propiedades:** Se usa para la construcción, para hacer mangos de herramientas, forraje, como combustible, además como tinte de lanas.

Sus semillas se usan para fabricar harinas, además de un jarabe llamado arrope, que sirve para el dolor de los bronquios.

➤ **Preparación:** Jarabe Arrope de Chañar⁸¹

Ingredientes:

- 2 kilos de chañar
- 4 litros de agua

Duración: 5 a 6 horas aproximadamente.

Paso a paso:

1. Lavar bien el chañar y ponerlo a hervir hasta que quede el agua marrón.
2. Una vez que tenga ese color, dejarlo enfriar. Apretar ahí mismo en la olla, hasta que largue toda la pulpa.
3. Escurrir con la mano, dejando por un lado la pulpa y por otro el jugo.
4. A la pulpa agregarle más agua, mezclarla con un poco de jugo y con un lienzo limpio apretarla hasta que salga un líquido.
5. Ese líquido se pone a hervir hasta que el agua se evapore. Esto por cerca de 5 horas a fuego lento, lo que dejará un dulce con una consistencia como de jarabe, excelente para todos los problemas respiratorios.



CHUQUICANDIA

Mulinum Crassifolium Phil

› **Descripción:** Arbusto andino con hojas espinosas. Crece en la Cordillera de los Andes, desde la Región de Tarapacá hasta la Región de Coquimbo de Chile, provincias argentinas de San Juan, La Rioja y Catamarca.

› **Propiedades:** Se usa la planta completa en infusión como antidiabética, para tos, resfríos, afecciones bronquiales e indigestiones. Para insomnio y relajante⁸². También para enfermedades pulmonares, puna y dolor de cabeza⁸³. Un equipo científico del chileno Centro de Investigaciones del Hombre en el Desierto (Cihde), asegura haber descubierto propiedades anticancerígenas. También se utiliza como remedio para la diabetes⁸⁴.



› **Preparación:** se toma como mate o té reposado con azúcar o miel, debido a su sabor amargo. Si se le quiere usar para malestares pulmonares, el té se debe reposar por un día⁸⁵.

“Nos ayuda a aflojar la flema del pulmón cuando hay tos, limpia el pulmón, por eso lo usé para la pandemia, porque el virus nos llenaba los pulmones de flema y eso nos ayudaba a mi madre y a mi a sobrevivir. A través de infusiones, y de las hierbas chachacoma, chuquicandia, utilicé varias pomadas que podían ayudar, y vaporizadores con eucaliptos,” recuerda Minette.

COPA COPA*Artemisa Copa Phil*

› **Descripción:** Arbusto blanco-tomentoso, con hojas pequeñas y gruesas. Crece en Chile, en el interior y alta cordillera de las regiones de Tarapacá y Atacama.

› **Propiedades:** Sirve para aliviar afecciones respiratorias, como el resfrío o neumonía. También se utiliza para disminuir la presión arterial, dolores articulares. También, para la eliminación del mal de aire en los niños⁸⁸.

Se usaba para el dolor de estómago y calambres⁸⁹. También, esta hierba es utilizada para dolores abdominales y personas que sufren de vesícula⁹⁰. Además para tratar los cólicos, colitis, reumatismo, analgésico, candidiasis, entre otros.



› **Preparación:** Infusión. Se pueden macerar sus hojas en alcohol para calmar dolores reumáticos y cataplasmas con orina para el dolor auricular⁹¹.

*“Nosotros la ocupamos para el aire o cuando quedamos con **cuello chueco** o tenemos dolores extraños. Puede ser en infusión o en diferentes formas. En baño de vapor también se ocupa porque es una hierba cálida.*

Como es tan sabia la planta, si te duele el oído, te puedes poner una ramita en el pelo o sentirle el aroma profundo a la plantita, ya te estaría ayudando, pero lo más fuerte es hacerse sahumero. También se pueden poner colillas de cigarro que también se ocupa mucho o fregarte con la copa copa. Y también hacer hervir las hierbas y bañarte con ese vapor, eso es lo más fuerte, porque eso te ablanda los huesos”, dice Minette.

Por su lado Andrea señala: *“La copa copa sirve cuando tiene diarrea. En vez de comprar pastillas, esa funciona de la misma forma. Yo le tengo mucha fe. A veces uno come cualquier **tontera**, o por último uno se toma el huesillo caliente para calmarte”.*

**COQUILLA, KOTARA, KOTAR, KOTARO, OREJA DE RATÓN
URMENETEA ATACAMENSIS**

Asteraceae

› **Descripción:** Hierba perenne, flores blancas, aroma agradable, presente en la región de Antofagasta, provincia el Loa, crece unos 15 cm aproximadamente.



› **Propiedades:** Forraje, alimento para ovejas y *suris* (ñandú). Su infusión se utiliza para el mal de altura, también si se le masca tiene los mismos efectos de la hoja de coca, sirve para bajar la fiebre.

DORADILLA

Cheilanthes Pruinata

› **Descripción:** Helecho xerófito que habita bajo las rocas. Es nocivo para el ganado, pues produce tercianas en los animales que lo consumen.



› **Propiedades:** Utilizada para la curación de heridas, posee propiedades diuréticas.

› **Preparación:** Infusión⁹³.

GRAMA*Cynodon dactylon*

› **Descripción:** Hierba perenne. Tamaño: 10 a 30 cm de alto, pero puede tener más de largo, ya que crece con estolones.

› **Propiedades:** Está indicado para infecciones de orina, oliguria o dificultad para orinar, para mejorar la retención de líquidos y el edema, y como apoyo para prevenir cálculos renales y favorecer su expulsión.

› **Preparación:** Infusión.

**KOA, KOA SANTIAGO***Fabiana squamata y Fabiana bryoides*

› **Descripción:** Es un arbusto cordillerano de ramas cerosas de 30 a 50 cms, ramas verde claro a amarillo tallos plumisos.

› **Propiedades:** En infusión y con miel de abeja se toma contra las afecciones de los pulmones. También para el dolor de estómago, gastritis, para el mal de altura.

› **Usos:** Ceremonias para sahumar corrales, ceremonias limpia de canales, casas, etc. También las ramas se utilizan en amuletos para ajuares funerarios.



LAMPAYA

Lampaya medicinalis phil

➤ **Descripción:** Es un arbusto pequeño que no supera los 50 cms. de altura. Su tallo presenta una corteza rojiza y sus flores son de un sutil color violáceo.

➤ **Propiedades:** afecciones renales, vesícula, de las vías urinarias y de la próstata; afecciones hepáticas; dispepsias, estomacales. Tiene propiedades analgésicas o calmantes de dolor y también favorece el estado de alerta y ayuda a combatir el enfriamiento.

➤ **Preparación:** Infusión⁹⁷.

“Sirve para las vías urinarias, para hacerse vapores vaginales. Cuando estás con ese dolor intenso, con cistitis, te sientas y con el vapor lo vas dejando ingresar. Y te calma el dolor. Eso se conoce como los baños de asiento”, recomienda Andrea.



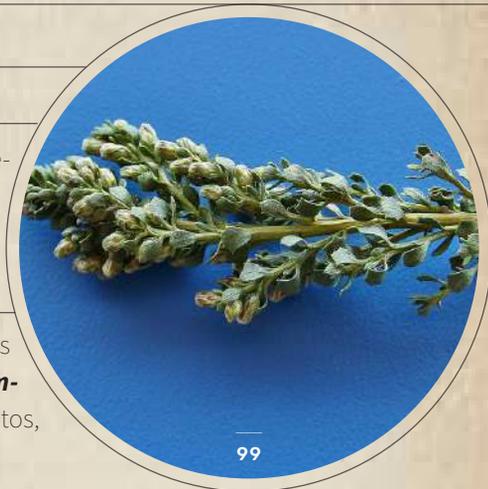
LEJÍA ⁹⁸

Baccharis Tola Phil

➤ **Descripción:** Se reconocen 2 especies, la primera de ellas con dientes (especie macho) y la hembra más pequeña y fina.

➤ **Propiedades:** Tiene propiedades curativas asociadas al quiebre de **empacho** en niños, también sirve para la tos, el resfrío y el dolor de estómago.

➤ **Preparación:** mate de hojas, emplastos. La ceniza de su raíz se disuelve en agua.



LLARETA O YARETA

Azorella compacta phil

► **Descripción:** Es un arbusto nativo de las regiones altiplánicas, conocido por su apariencia similar al musgo, como un cojín frondoso. Es una de las plantas más longevas, alcanzando los 3.000 años o más y, lamentablemente, se encuentra en estado vulnerable. A lo largo de Chile hay cerca de 10 tipos de llaretas, pero la más conocida es la del altiplano¹⁰¹. La llareta ha sido utilizada como combustible desde la antigüedad y también para extraer resina de sus hojas. La sobreexplotación y degradación de su ecosistema ha provocado su extinción en algunas zonas¹⁰². Crece en las rocas por sobre los 4.000 msnm¹⁰³.



► **Propiedades:** ⁹¹ Uso interno (las flores): sirve para molestias urinarias y digestivas; en personas diabéticas no insulino dependientes. La infusión de sus flores permite regular el nivel de azúcar en la sangre, disolver cálculos renales, disminuir el colesterol y controlar dolores reumáticos. Su raíz sirve para los pulmones, asma y diabetes. Uso externo: la goma (resina) se emplea localmente en dolores de dientes.

► **Preparación:** se prepara como infusión o mate y puede mezclarse con leche y rica rica.

“Sirve para la diabetes, mal de orin, presión. Esta no se le tiene que tomar como muy cargado, sino suavcito y sin azúcar”, sugiere Andrea.

Extractos de resina de llareta; un descubrimiento

*“Un curandero, del Alto el Loa, don Onorio Ayavire, mencionó que la resina de la llareta era ideal para hacer un emplasto, muy bueno **pa' los dolores**. Nosotros sacamos la flor de la llareta, pero no me había fijado en la resina, y claro ahí empezamos a ver las resinas, que son como gotitas transparentes, algunas más claras, otras más oscuras, entonces empecé a juntarlas. Mi esposo calentó un poco y así caliente lo puso en un diario (periódico) y se lo puso en el brazo donde tenía el malestar. Santo remedio, sinceramente, y claro después por accidente, seguimos juntando esta resina.*

*Después vimos que se podía trabajar la resina con el alcohol, yo llevaba un poco de **agua florida**, porque las manos te quedan negras cuando tú vas sacando y pegajosas, entonces, dije **pucha**, como me lavo. Me eché un poco de alcohol por si acaso que tenía agua florida, y eso me dio la pauta, porque eso me ayudó a correr, como a disolver la resina. Entonces, dije, ahhh el alcohol se puede unir con la resina y va a ser algo como para fregarte y no va a ser algo pegajoso. Así que ahí creamos el extracto de resina de llareta. Muchos los han llevado para sus dolores reumáticos, para los malestares que tienen en los nudos, y así po, hemos descubierto varios”, dice Minette.*

MUÑA MUÑA

Minthostachys mollis

› **Descripción:** Es un arbusto aromático que puede llegar a crecer 1,5 metros de altura como máximo. Sus hojas son pequeñas y sus flores de color blanco. Se le ve crecer de manera natural en los caminos que llevan a las alturas y sabemos que posee excelentes bondades. Una de sus características es que es muy aromática al igual que la menta o el cedrón.



› **Propiedades:** Está compuesta por aceites esenciales presente en sus hojas y tallos donde concentra su poder curativo para calmar problemas digestivos como la flatulencia, dolor de estómago, indigestión, acidez estomacal y halitosis. Es muy buena si se ha ingerido grasas, porque permite la mejor absorción de los diferentes compuestos de la comida.

Otros de los beneficios que se le otorga a la muña es que ayuda a aliviar algunas enfermedades respiratorias como el resfrío, gripe, tos, bronquitis, congestión nasal e incluso es utilizado por su actividad antiinflamatoria y antibacteriana.

Se dice que también se usa esta planta medicinal para combatir el **soroche**, pero lo hacen a través del aceite de muña que se obtiene bajo un proceso de destilación de las hojas y tallos. Algunas personas se frotan unas gotas de aceite de muña en las sienes lo cual ayuda a calmar los efectos de la altura como el dolor de cabeza u otros malestares¹⁰⁵. Cura el empacho para los niños¹⁰⁶.

› **Preparación:** para problemas digestivos se prepara una infusión. Su aceite esencial sirve para realizar friegas para mejorar esguinces y problemas articulares¹⁰⁷.

“(…) esa es cuando le hace mal algo a la guatita (estómago) o tiene inflamaciones, o tiene cólicos, está hinchado. También para cólicos de la menstruación”, dice Andrea.

ORTIGA*Caiophora Carduifolia K.Presl*

› **Descripción:** La ortiga de la flor blanca corresponde a la especie hembra, mientras que la de la flor roja pertenece a la especie macho.

› **Propiedades:** La flor es utilizada para atenuar la fiebre, tratar el exceso de sueño, las várices, bajar de peso y aumentar el flujo de la menstruación. Tiene un efecto positivo sobre la circulación sanguínea que ayuda a disminuir sus niveles de azúcar y a bajar la presión arterial.

› **Preparación:** Mate o infusión¹⁰⁸.

**PELO DE CHOCLO O BARBA DE CHOCLO**

› **Descripción:** Se encuentra en la parte superior de maíz. Tiene aproximadamente 20 centímetros de largo y su función es parte de la polinización de la planta.

› **Propiedades:** Sirve como infusión para los dolores en las articulaciones, tracto urinario, además de regulación de la presión arterial. También sirve como descongestionante y diurético, para regular el azúcar en la sangre, para limpiar los riñones, el hígado y para la tensión muscular. Dentro de las contraindicaciones, es importante que no la tomen mujeres embarazadas y varones que tengan hipertrofia a la próstata.



PIMIENTO

Capsicum

› **Descripción:** son árboles bien comunes en la Región de Atacama. La altura puede superar fácilmente los 7 metros.

› **Propiedades:** contribuye a proteger la vista, el aparato digestivo y la salud cardiovascular; favorece la diuresis y la eliminación de toxinas, y refuerza las defensas antioxidantes del organismo. También es analgésico y contribuye a controlar las tasas de colesterol y de azúcar en la sangre. También para los cólicos y para curar el aire o dolores de huesos y enfriamiento en el cuerpo, donde ayuda bañarse con ésta y otras plantas cálidas.

› **Preparación:** Como infusión, dos cucharadas en una taza de agua hirviendo.



105

PINGO PINGO

Ephedra Breana

› **Descripción:** Arbusto ramoso que posee una altura variable entre 30 a 120 cms. Sus hojas son angostas y pueden medir entre 1 a 10 cms de largo. Se pueden identificar por 3 clases: macho, hembra y el último que se caracteriza por su tamaño pequeño.

› **Propiedades:** se usa para curar problemas gástricos y afecciones urinarias. Es también afrodisíaco y sirve para el dolor de dientes, además de ser antiinflamatorio. Los palos del arbusto son utilizados para enfriamientos y dolores de estómago. Sus frutos son comestibles y tienen sabor dulce.

› **Preparación:** se puede preparar un té con la raíz, tronco y flor de esa planta, el cual sirve para afecciones renales y dolores de estómago¹¹¹.



PUPUSA O POPUSA

Xenophyllum spp

› **Descripción:** Planta aromática de tallo corto y hojas carnosas que crece desde la zona altoandina hasta la región de Antofagasta.

› **Propiedades:** utilizada como remedio para el dolor de estómago, hinchazón, flatulencia, colón irritable y lastimaduras. Además se usa durante el parto y sirve para el mal de puna.

› **Preparación:** Mate, infusión y cataplasma¹¹³.



QUEÑUA

› **Descripción:** Del *quechua qiwiña*, es una de las pocas especies forestales más resistentes al frío en el mundo. Estudios revelan que algunas familias de esta especie se desarrollan por encima de los 5,200 metros sobre el nivel del mar. Fue elegido por la NASA para alimentar a los astronautas en el espacio y en la tierra, ha alimentado por milenios los pueblos andinos, otorgándoles los nutrientes necesarios para soportar condiciones geográficas y ambientales adversas. Contiene más proteínas que el trigo, el maíz o el arroz y es rica en vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales. Por tanto, hace bien para los huesos, la anemia y la energía.

› **Propiedades:** Con la corteza se toma como té y su infusión es utilizada como remedio para el corazón, tos, bronquios y males urinarios.

“Te hace botar la flema y la tos. Todas esas en infusión. Cuando estás con resfrío lloroso, se hace con leche. Se abriga uno y no se tiene que levantar ni bañarse tampoco, dejar que eso haga efecto y recién ahí uno se va al baño, pero la costumbre de uno es levantarse y meterse a la ducha altiro (de inmediato), ¡y no!”, enfatiza Andrea.



TOLA-TOLA

Lepidophyllum quadrangulare

› **Descripción:** Son plantas arbustivas que forman extensos tholares en la región andina. Se distribuye desde la Puna de Perú y Bolivia hasta el norte de Chile. Se usa como combustible natural en las cocinas, además de forraje de animales de pastoreo en épocas de sequía. Además, constituye una importante cubierta de protección de suelos¹¹⁶.



› **Propiedades:** Es excelente para combatir la tos, bronquitis, la pulmonía, la diarrea, las indigestiones y las heridas. Alivia los dolores de reumatismo y la gota. Para las enfermedades del hígado, riñones, vejiga, las afecciones del recto, úlceras y hemorroides inflamadas. Las hojas, cogollos y las ramas son las que se utilizan¹¹⁷.

“Esta planta sirve para botar gases. Se toma en la noche y se le coloca un poco de linaza, porque la linaza ayuda a limpiar el cuerpo”, dice Andrea.

RICA RICA

Acantholippia Deserticola

› **Descripción:** Arbusto resinoso y aromático que no supera el metro de altura.

› **Propiedades:** Se utiliza para los dolores estomacales, la eliminación de flatulencias y cólicos asociados. Además, se usa para expulsar el frío del cuerpo y para el **mal de puna**, regular la presión, diarreas y gastritis.



› **Preparación:** Infusión en agua o leche¹¹⁹. En la gastronomía, en la actualidad, es usada para preparar algunos tragos helados y postres, los que pueden poner en peligro esta planta, por su mala extracción y su desconocimiento en su manejo.



07

La amenaza al reino de las plantas

Hay razones para creer que la conservación de las plantas no sólo ayudará a salvar vidas humanas, sino que aportará también a la economía de los habitantes de las zonas en que las plantas crecen.



Alerta frente al cambio climático

“Si tú te das cuenta hay un sinfín de plantas y sería imposible conocer toda la naturaleza. Pero yo creo que sí, tienen que haber plantas que se han estado perdiendo debido al cambio climático o a la depredación del hombre”, afirma Minette.

La estrategia de conservación gira en torno a dos ejes principales: impedir la desaparición de los bosques y las especies asociadas y crear jardines botánicos.

La Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza y sus Recursos Naturales y el Fondo Mundial para la Naturaleza, han sensibilizado al público sobre la importancia de las plantas para la humanidad, y han presionado a los gobiernos y a la industria para que diseñen y apliquen políticas de conservación.

SE CALCULA QUE SI LAS TENDENCIAS ACTUALES NO SE MODIFICAN, A MEDIADOS DEL PRÓXIMO SIGLO SE HABRÁN EXTINGUIDO 60.000 ESPECIES, CASI LA CUARTA PARTE DEL TOTAL MUNDIAL¹²⁰.

La OMS, la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza y sus Recursos Naturales y el Fondo Mundial para la Naturaleza han entregado direcciones sobre la conservación de las plantas medicinales, la que se busca pueda ser distribuida a los gobiernos y a organizaciones no gubernamentales, instituciones nacionales y organismos de las Naciones Unidas.



Vivir con respeto, ser responsables

La modernidad nos ha permitido alcanzar niveles de crecimiento y desarrollo nunca antes visto. Pero estos se han acompañado de una destrucción sin precedente de nuestros ecosistemas, a la vez que de un aumento de presión demográfica y de nuevos conflictos sociales, económicos y políticos¹²¹.

“Nosotros somos depredadores. Así como hemos tenido avances tecnológicos, también nos hemos estado causando daño, porque creamos cosas, que también nos hacen daño.

Antiguamente se vivía más, ahora todo es **transgénico**; a los mismos animales les echan hormonas, entonces no son alimentos sanos.

Y sobre el cambio climático ¿quien lo ha causado? Nosotros mismos. Por eso nuestra cordillera está cada vez más seca, hay menos agua. Todos esos cambios nos han afectado, pero es por culpa del ser humano, no solamente nos hacemos daño nosotros, sino que también se lo hacemos a nuestra flora, nuestra fauna, a nuestros **hermanos mayores**, porque nosotros aprendemos de los animales. Yo antes pensaba que ellos eran nuestros animales menores, pero no, porque nos enseñan cómo sobrevivir. Están en la cordillera donde no hay pasto verde, no hay alimentación, pero igual sobreviven. Así, ellos nos están enseñando dónde está la alimentación, donde están las **aguadas**, cómo sobrevivir en un lugar agreste”, señala Minette.

LAGUNA MISCANTI, SOCAIRE



Antes había, pero ya no

“Antes estaba la chachacoma, y ahora hay tan poquitas, que llega a dar *pena* (tristeza) de sacarlas porque están secas.

La única que está sobreviviendo es la lampaya. Había tolilla, pero ahora no hay. Había el lahuen, que tampoco está. La rica rica era maleza, y que ahora llega a dar *pena* sacarla porque está tan gruesa, que ya no están tiernitas como antes.

**ESO ES POR LA FALTA DE AGUA,
FALTA DE LLUVIA, ENTONCES
SÍ, LAS PLANTAS SE ESTÁN
TERMINANDO”.**



La educación natural

La ignorancia respecto al mundo de las plantas, nos hace olvidar que ellas pueden sanar nuestras dolencias.

“Es una **pena** porque ¿qué vamos a hacer el día de mañana? Hoy día todo es el analgésico, cuando te caes te dicen tómate el analgésico, cuando te duele la cabeza o te duelen los huesos, toma **paracetamol**. Entonces, no veo qué es medicina, sino que es un calmante, que nos va a mejorar un ratito y después vamos a estar con lo mismo, la misma dolencia, no te va a limpiar”.

“Si no tomamos todos conciencia,
serán pocas las hierbas que quedarán,
no alcanzarán para la humanidad”.

REFLEXIONA ANDREA

La naturaleza como un círculo: si algo anda mal, afecta a todos

Tanto las catástrofes sanitarias, como las crisis climáticas, migratorias, económicas, culturales y políticas, dan cuenta de la urgencia de cambiar el paradigma y repensar el rol de la educación como vector esencial de la sostenibilidad, una en la que el ser humano deje de estar por sobre la naturaleza, y pase a ser parte de ella, y donde se consagre el principio de bienestar y paz.

¿Cómo avanzar hacia un cambio de paradigma donde exista una Educación Integral, en la cual confluyan la dimensión socioambiental, ambiental e intercultural, siendo el eje central del proceso formativo de nuestros niños y niñas?¹²²



“Hubo un tiempo en que se desconectó esto y ahora se está volviendo a retomar, entonces tiene que impulsarla por todos los medios. Mientras en cada hogar se practique, ellos van a ir valorizando, pero también pasa por la educación. En la escuela que han vuelto a retomar la educación cultural, eso está muy bien y ahí los profesores culturales deben introducir las hierbas, para que nuestras futuras generaciones sepan”.

“LA PACHAMAMA SOMOS TODOS, INCLUIDO NOSOTROS.

Entonces, si nosotros sacamos una parte del círculo, va a haber un faltante y puede ser que ese faltante nos haga a nosotros mismos desfallecer, perdernos como humanos y perder nuestra historia, perder nuestra medicina, perder a los hermanos mayores, es perder todo. Es que a lo mejor se perdió esa conexión que tenían los abuelos antes con lo espiritual. Ellos subían a hacer sus agradecimientos y a lo mejor hermosos perdido eso también, y por eso estamos viviendo como estamos”, agrega Minette.

APRENDER A ESCUCHAR

“El único remedio es que lloviera en estos campos. El agua es un todo, sin agua no se puede, pero no sé, no hay voluntad a veces. Todos piensan en ganar, en producir, en ser más; que quieren ir a la luna, ir a Marte, hacer una ciudad, y no saben que todo eso es un daño a la tierra, por todo lo que ocupan en esos misiles, en todo el adelanto científico que tienen... ¡No sé hasta cuando podemos llegar sobre eso, porque en las manos de nosotros no está!”, exclama Andrea.

“Se han perdido muchas cosas. Aprendamos a escuchar y aprendamos a ver. No sacamos nada en pensar como dicen algunos, que el mundo va a desaparecer”, señala Minette.

LLUVIA EN SAN PEDRO DE ATACAMA



Finalmente, Minette comenta: “Quiero agradecer a mi *Patta Hoyri* por permitirme recoger y sacar hierbas de los campos y la cordillera. Agradezco a nuestros ancestros por toda la herencia que nos han dejado. Vaya gratitud a mi esposo Ángel Ayavire que me traslada y ayuda a recolectar en la cordillera. A mi familia por el apoyo incondicional que me brindan. Mi reconocimiento y gratitud a mi tío Misael Mondaca por sus palabras iniciales grabadas en mi cápsula visual y a José Cruz por permitirme usar la música de fondo.

Agradezco a quienes hicieron posible este libro, donde quedarán mis palabras y sapiencia para las futuras generaciones, dejando mi buena huella para que nunca olviden que somos el pueblo *Lickanantay*, elegidos y privilegiados para cuidar nuestra *Patta Hoyri*, a cuidar nuestra herencia ancestral”, termina Minette.



“¿Porque gastar tanta plata en hacer cohetes y tantas cosas? ¿Porqué no gastamos esa plata en cuidar lo que tenemos? Yo creo que eso, le dejaría ese mensaje, que no seamos depredadores”

EXCLAMA MINETTE.

Símbolos

¿Viste estos símbolos a lo largo del libro? Representan diversos elementos presentes en los *Lickanantay*, *Quechuas* y *Aymaras* tanto de su cosmovisión, de sus territorios, arte rupestre, petroglifos, objetos sagrados, textiles, entre otros.



La constelación que llamamos *Yakana*, es el *cámac* de las llamas, osea su fuerza vital, el alma que las hace vivir. *Yakana* camina por un grán río (la Vía Láctea). En su recorrido se pone cada vez más negra. Tiene dos ojos y un cuello muy largo. Se cuenta que *Yakana* acostumbraba beber agua de cualquier manantial, y si se posaba encima de alguien le transmitía mucha suerte.¹



Petroglifo de un colibrí grabado en la Quebrada de los Arrieros, al suroeste de San Pedro de Atacama.³



Representaciones de caravanas de llamas en arte rupestre de los Valles Occidentales exorreicos. Huanacarane, valle de Camarones (tomado de Niemeyer y Shiapacasse 1981)²



Arte rupestre en la comunidad atacameña de Taira, ubicada en el sector Alto el Loa, a 90 kms de Calama.⁴

1. Información consultada en el artículo Diccionario de mitos y leyendas. También en <https://www.cuco.com.ar/yacana.htm>
2. Núñez Lautaro y Nielsen Axel. *En Ruta. Arqueología, historia y etnografía del tráfico sur andino*. 2011. También en: https://www.academia.edu/3513444/Arte_rupestre_tráfico_e_interacción_social_cuatro_modalidades_en_el_ambito_exorreico_de_los_Valles_Occidentales_Norte_de_Chile_per%C3%ADodos_Intermedio_Tard%C3%ADDo_y_Tard%C3%ADDo_ca_1000_1535_d_C_
3. Núñez, Lautaro y Castro, Victoria. *Caiatunar, caiatunar! Pervivencia de ritos de fertilidad prehispánica en la clandestinidad del Loa (Norte de Chile)*. Revista Estudios Atacameños Arqueología Y Antropología Surandinas N°42, pp. 153–172, 2011
4. Información consultada en el artículo Taira: un testamento en piedra, del sitio web Ckuri , el 20 de enero del 2023. También en el link <https://revistackuri.cl/fotoreportaje/taira-un-testamento-en-piedra/> Fotografía de Edgardo Solís Núñez.



Petroglifo Río salado Alto Loa.¹⁰



Tejido Aymara de la región **Kallawaya**, que se ubica en dirección nordeste del lago Titicaca, en Bolivia, y abarca los valles interandinos de la Cordillera Real cerca del Nudo de Apolobamba.¹²



Cuerpo dentro de cántaro, el cual simbolizaba el vientre de la Madre Tierra o Pachamama. Para la ciencia arqueológica es una urna funeraria. En la cosmovisión indígena representaría a un vientre materno. Se dice que cuando los atacameños eran sepultados lo hacían en forma fetal.¹¹



Tejido Aymara de la región **Kallawaya**, que se ubica en dirección nordeste del lago Titicaca, en Bolivia, y abarca los valles interandinos de la Cordillera Real cerca del Nudo de Apolobamba.¹³

10. Gallardo, Francisco et al. *Flujos De Información Visual, Interacción Social y Pinturas Rupestres en el Desierto de Atacama (Norte de Chile)*. Estud. atacam. [online]. 2012, n.43 Disponible en: <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-10432012000100003&lng=es&nrm=iso>. ISSN 0718-1043. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-10432012000100003>.

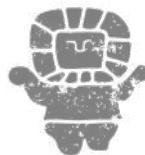
11. Cultor lickanantay Juan Carmelo Ramírez. Referencia: Foto Archivo Museo Padre Le Paige. Cuerpo dentro de cántaro, el cual simbolizaba el vientre de la Madre Tierra o Pacha Mama.

12. Fischer, Eva. *Los Tejidos Andinos, Indicadores de Cambio: Apuntes sobre su Rol y Significado en una Comunidad Rural*. Volumen 43, No 2, 2011. Páginas 267-282 Chungara, Revista de Antropología Chilena. También en <https://www.scielo.cl/pdf/chungara/v43n2/art08.pdf>

13. *Ídem*.



Máscara de oro de La Tolita que representa al Dios Sol o Inti. El diseño es típico en máscaras a Inti con rayos en forma de zig-zags saliendo de la cabeza y terminando en una cara humana o otras figuras.¹⁴



Viracocha o Dios de los Báculos en la Puerta del Sol.¹⁶



Cuchillo ceremonial Lambayeque.¹⁵



Figurines de oro Incaica.¹⁷

14. Foto consultada en <https://waterwader.tumblr.com/post/29326014214/m%C3%A1scara-de-oro-del-diossol-la-tolita-la-cultura>

15. Foto consultada en [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ceremonial_knife_\(tumi\),_Sican_\(Lambayeque\)_culture,_Peru_north_coast,_Late_Intermediate_Period_\(Middle_Sican\),_900-1100_AD,_gold,_silver,_turquoise_-_Dallas_Museum_of_Art_-_DSC04674.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ceremonial_knife_(tumi),_Sican_(Lambayeque)_culture,_Peru_north_coast,_Late_Intermediate_Period_(Middle_Sican),_900-1100_AD,_gold,_silver,_turquoise_-_Dallas_Museum_of_Art_-_DSC04674.jpg)

16. Foto consultada en <https://www.historiadelarte.us/andes/la-puerta-del-sol/>

17. Foto consultada en figurines de oro incaico, en <https://www.flickr.com/photos/31489175@N08/2968231626>

Glosario

A - B

Abuelos: Son aquellos ancianos que están vivos o espíritus de los ancestros que su memoria, enseñanzas y sabiduría siguen presentes en lo cotidiano.

Aguadas: Lugares donde hay agua o también vertientes que tienen un corto recorrido.

Agua de monte: Llamada así también a la infusión de hierbas medicinales.

Agua florida: Loción que tiene múltiples usos, como por ejemplo: aliviar el cansancio de los pies, resfriado, malos olores de la cocina o de la ropa, picazón del cuero cabelludo, entre otros.

Amautas: Persona sabia consejero de los pueblos andinos, en el imperio Inca era el consejero de la corte y encargado de las enseñanzas de los hijos del rey.

Ancestro/as: Antepasados, en los pueblos originarios siempre está presente su memoria y sabiduría y se les recuerda en ceremonias y rituales.

Apus: (quechua) Espíritus protectores que velan por las personas, el ganado y los cultivos. En la cultura quechua cada *Apu* o montaña es diferente por lo que cada ceremonia es distinta en sus alturas. Dentro de la cosmovisión indígena hay *apus* donde solo pueden subir mujeres y viceversa.

Azufre: Mineral muy abundante en la corteza terrestre, generalmente se encuentra en volcanes y tiene diferentes usos tanto como para la agricultura como en medicina, donde sirve como desparasitario en los animales. Los pueblos andinos lo usan, también, para sahumar las casas.

Bastoneros: Personas encargadas de animar la fiesta del Carnaval usando un monte llamado cepa de caballo y que es muy espinoso.

Bichos: Se le denomina a los insectos, algunos dañinos para el ser humano.

B - C

Biomagnetismo: Terapia medicinal alternativa que usa imanes en todo el cuerpo.

Buen vivir: Vida en plenitud que consiste en vivir una armonía interna (material y espiritual), con la comunidad (social) y con la naturaleza.

Camino Rojo: Concepto del camino correcto de la vida, este movimiento está inspirado en las creencias y enseñanzas de las comunidades amerindias especialmente de América del Norte.

Carnaval: Fiesta tradicional de los pueblos indígenas de los Andes y se desarrolla 40 días antes de Semana Santa y concuerda con el inicio de las cosechas.

Chacha: (quechua) Arbusto altamente inflamable que es usado como combustible. Se usa también para sahumar los corrales del ganado y siembras en el Salar de Atacama.

Chamanes: Persona con conocimientos espirituales para sanar enfermos e invocar a los espíritus de los antepasados y adivinar a través de la hoja de coca.

Chavín de Huantar: Sitio arqueológico de la cultura Chavín, ubicado en la provincia de Huari, región de Ancash, Perú. Se desarrolló entre los años 1500 a 550 a.C y fue un importante sitio ceremonial.

Chikis: Son aquellos elementos presentes en el ambiente y que son negativos para la salud humana, espiritual o física.

Ckaya: (ckunsa) Significa buena salud.

Ckotas: (ckunsa) Enfermedad.

Ckunsa: Lengua Materna de los *Lickanantay*, que a pesar de intentos por erradicarlas aún se conserva y se habla, especialmente en cantos ceremoniales.

C - E

Coa: (quechua) Arbusto cordillerano de ramas xerófitas y que es usado como sahumerios en ceremonias indígenas todavía vigentes.

Coa santiago: Es una de las cuatro especies de coa usadas en sahumerios, en la antigüedad era usada como amuleto. También son conocidas con los siguientes nombres: *k'oa*, *coa*, *coya*, *coba*, *coa* hembra, *tara koba*, *koa*-Santiago, Santiago *koba*, *wirakoa*, *q'owa*, *llantacoa*, *illakowa*, *chachakoa*, *koa* macho, entre otros.

Componedores de huesos: Personas que tienen gran conocimiento de la estructura ósea humana, además de tener habilidad para detectar y aliviar y componer cualquier anomalía, como tronchaduras, fracturas y quebraduras. También pueden aplicar sus saberes en los animales.

Cuello chueco: Tortícolis, es producto de una mala postura al dormir, cambios fuertes de temperatura, estrés, ansiedad o movimientos fuertes del cuello.

Cultor/a: Personas de la comunidad que practica algún oficio material o inmaterial heredado de sus ancestros o de su comunidad.

Curandero: Sanador tradicional que utiliza plantas, animales, líquidos para sanar tanto dolencias físicas como espirituales.

Empacho: Malestar estomacal que se da por la ingesta de algunas comidas altas en grasas, vencidas o agrias. También le puede dar a los niños por comer tierra, papel, frutos malos o verdes, además, algunas veces por susto en la leche materna*, la que se puede dar por frío o envidia. Esto hace que los alimentos se queden pegados en el estómago. En algunos pueblos indígenas este malestar lo sanan (Quebrar el empacho) el curandero o sobador, masajeando en el estómago y espalda con aceites, cremas, ceniza de algunas plantas e infusiones de hierbas medicinales.

F - H

*Se dice que cuando las madres que amamantan comen alguna comida muy pesada o ha pasado susto estos pasan a la **wawa** (bebé) a través de la leche y estos se enferman o se empachan.

Feria: Mercados públicos permanentes o temporales donde se vende todo tipo de productos.

Fitoterapia: Tratamiento para curar enfermedades a través de las plantas.

Floreamiento: Ceremonia ancestral que consiste en agradecer la importancia de los animales en la vida del ser humano y todo su aporte: lana, carne, cuero, huesos, compañía, entre otros. Ésta se realiza en los corrales, después de la ceremonia de agradecimiento a la Madre Tierra y los ancestros, donde van colocando lanas de colores en el cuerpo y orejas. Mientras se entonan cantos ancestrales, las comunidades indígenas floorean llamas, ovejas, cabras y antiguamente, también se floreaban hasta los burros.

Fotosíntesis: Es el proceso químico de las plantas, algas y algunas bacterias, las que absorben el dióxido de carbono presente en la atmósfera, donde a través de un proceso químico con la luz solar, lo transforman en oxígeno.

Gabriela Mistral: Poetisa, profesora y diplomática chilena (1889-1957), nacida en el valle de Elqui, región de Coquimbo, Chile. Fue ganadora del premio Nobel de Literatura en 1945. Entre sus poemas famosos están: Desolación, Piecitos de niños, Yo canto lo que tú amabas.

Guatita: o guata, del mapudungun que quiere decir estómago, vientre o panza.

Hanan Pacha: Según la creencia Inca, es uno de los tres estados del cosmos. El Hanan Pacha representa al universo, al mundo superior y celestial, lugar de la morada de los dioses. Este estado es representado por el cóndor, como mensajero del universo.

H - L

Hermanos mayores: Se dice así a todos los seres vivos que están presente antes que el ser humano caminara sobre la tierra, pueden ser animales, plantas, montañas, entre otros.

Hoja de coca: Esta planta crece hasta 2.5 mts de altura, en las zonas bajas de los Andes o zonas montañosas de Bolivia, Perú y Colombia. Dependiendo de las especies, esta planta contiene nutrientes, minerales y aceites esenciales. La hoja de esta planta es muy importante dentro de los pueblos indígenas de los Andes ya que se usa en el consumo diario quitando el cansancio y la fatiga. Desde la cosmovisión indígena es usada en ceremonias y rituales ya que sirve de conexión espiritual con los ancestros y la Madre Tierra. Los Chamanes y yatiris pueden leer estas hojas y dar algún mensaje ya sea personal o a alguna comunidad.

Hombres y mujeres medicina: Son aquellos seres humanos que están íntimamente conectados con la naturaleza, se sanan y sanan su pasado, usan su experiencia de vida como sabiduría para ayudar a los demás, honran su género y no lo ven como enemigo sino como un complemento mutuo para lograr propósitos del bien común.

Kallwaya: (aymara) Comunidad indígena del norte de la Paz, Bolivia. Se especializan en la recolección del conocimiento de la medicina indígena ancestral y están asociados a diversos ritos y ceremonias.

Kay Pacha: Según la creencia Inca, éste representa al mundo terrenal, donde viven todos los seres vivos, incluidos los seres humanos. Es representado por el puma.

Laki kawsay: (quechua) Significa enfermedad.

L - M

Limpias: Acción que llevan algunos chamanes o curanderos en el plano espiritual cuando alguna casa, negocio, vehículos, terrenos animales o personas, están enfermas por alguna brujería, mal de ojo, envidia, hechizo, etc. Este método de limpia se hace usando hierbas medicinales, animales, alcohol, agua bendita, velas e inciensos, entre otros.

Llegue a buen puerto: Terminar bien, llegar bien.

“Lo ha tomado algún abuelo”: Se dice dentro de la cosmovisión indígena cuando alguna persona anda por cementerios indígenas y por casualidad pisa algún objeto de cerámica, hueso. Ahí puede pasar rabia o susto y se usa la expresión que lo toma el espíritu de algún abuelo.

Machis: Mujer medicina o chamana del pueblo Mapuche con amplio conocimiento de plantas medicinales, sanadora de dolencias espirituales y físicas.

Mal de Puna: También conocido como soroche, mal de altura, se da por la falta de adaptación y oxígeno del ser humano a las alturas de las montañas. Algunos de los síntomas son: mareos, dolores de cabeza, ahogos, entre otros.

Mallkus (señor): (quechua y aymara) Deidad de las alturas, además de protector de la sabiduría y las comunidades. También se refiere a las autoridades de alguna comunidad indígena que junto a la mama **T'alla** son encargados de guiar al pueblo y transmitir los conocimientos tradiciones y sabiduría.

Mapuches: Son el pueblo indígena más numeroso de Chile y Argentina y en el caso de Chile, se ubican en la región de la Araucanía.

Medicina alópata: Sistema donde los profesionales de la salud tratan las enfermedades a través de medicamentos, radiación y cirugía.

M - P

Morro: Montón de tierra o cualquier cosa.

Obsidiana: Vidrio volcánico que se forma al salir la lava volcánica y que se enfría rápidamente. Los ancestros usaban este vidrio para fabricar instrumentos líticos tales como: puntas de proyectiles, cuchillos, raspadores, entre otros.

Pablo Neruda: (1904-1973) Poeta, escritor, diplomático chileno que fue Premio Nobel de Literatura en 1971. Entre sus obras más famosas está: 20 poemas de amor y una canción desesperada y el poema 20.

Pachamama: Voz quechua que significa Madre Tierra, es la deidad principal de los pueblos indígenas de los Andes ya que es la generadora de vida, símbolo de fecundidad. Cada 1 de agosto se le rinde homenaje, siendo una ceremonia muy importante para las comunidades.

Pagos: Consiste en agradecer en alguna ceremonia indígena a la Madre Tierra, los ancestros, al agua, entre otros por los favores recibidos de ellos.

Pa' los dolores: Para los dolores.

Paracetamol: Medicamento para aliviar los dolores y fiebre y que se vende sin receta médica.

Parteras: Personas pertenecientes a algún pueblo indígena y que son las encargadas de atender el embarazo, el parto y a los bebés recién nacidos. Las mujeres que practican este oficio fueron perseguidas injustamente por la medicina tradicional.

Patta Hoyri: Madre Tierra en lengua ckunsa, es importante para los *Lickanantay* ya que en cada actividad se le pide permiso, como en las siembras, limpia de canales, construcción, entre otros. Se le rinde homenaje para los 1 de agosto al igual que las otras culturas andinas.

P - S

Patrimonio Cultural Inmaterial: Son aquellas prácticas intelectuales, poemas, cantos, relatos, tradiciones orales y todo el conocimiento presente en alguna comunidad o nación y que se caracterizan por practicarlas.

Pisos ecológicos: Franjas de suelo vegetal que corresponden a distintas alturas sobre el nivel del mar, donde se cultivan dependiendo de la altura los vegetales que se pueden dar en cada piso.

Principios activos: Son los elementos base que sanan a las personas y que se encuentran en las plantas, minerales y sales.

Pucha: Chilenismo. Es una interjección que denota malestar o preocupación.

Quebradas: Término geográfico que define a algún valle, hondonada de pendientes abruptas que caen hacia el fondo. Algunas son de gran tamaño y pueden albergar pueblos enteros, otras de menor tamaño por donde pasa un río o que también pueden estar secas. Algunas tienen microclimas, lo que permite la agricultura.

Rapé: Es tabaco molido aromatizado y que es inhalado por las nariz. En la cultura Atacameña se practicaba la inhalación de polvos alucinógenos usando instrumentos de madera llamados tabletas de rapé.

Rica rica: Es un arbusto que crece sobre los 2500 msnm en los Andes, a una altura de 1 a 1,50 m de altura. Es usada, ancestralmente, como medicina por los pueblos indígenas y en la actualidad en preparaciones culinarias y bebidas debido a su gran aroma y sabor.

Sahumar: Es la acción de generar humo quemando plantas aromáticas o incienso y que sirve para purificar el ambiente, limpiar casas, corrales y algunos bienes o algún mal espiritual.

S - T

Savia: Líquido que circula por los vasos de las plantas (venas) y que lleva los nutrientes desde la raíz hasta las últimas ramas y a lo alto de las plantas.

Sinchi: El saber, tener conocimiento de las plantas y de la naturaleza.

Sobadores: Personas encargadas de aliviar dolores musculares, torceduras, golpes afecciones producidos por malas fuerzas, abertura de carne, aire, problemas matriz de la mujer, empachos en los niños, problemas en el vientre de mujeres y hombres. Todo esto valiéndose de hierbas, aceites y pomadas y algunas veces elementos presentes en la naturaleza y animales.

Soroche: También llamado mal de Puna, se da por la falta de oxígeno en las personas cuando suben a partes altas de las montañas y se manifiesta por mareos y dolor de cabeza.

Spirulina: Alga azul verdosa y que es una importante fuente de proteínas, vitaminas y minerales, se ha demostrado que es anti bacteria, anticancerígena y anti viral.

Sumak kawsay: (quechua) Quiere decir Buen Vivir o convivir en comunidad. No puede existir una vida plena al margen de una comunidad pues en ella se materializan diferentes formas de solidaridad y respeto a la naturaleza, además de la reciprocidad con ella y los humanos.

Temazcal: del náhuatl: (la casa que suda) Es un ritual prehispánico de sudoración con fines terapéuticos medicinales, físicos, espirituales y que se hace generando baños de vapor, usando agua de hierbas medicinales y aromáticas.

Tontera: Cometer alguna estupidez o cualquier cosa.

T - Y

Transgénico: Alimentos genéticamente modificados ya sea animal o vegetal y que se le han introducido genes de otra especie con fin de aumentar su producción y calidad, duración y resistencia a las plagas.

Uku Pacha: (quechua) Es el mundo de Abajo intraterreno, lugar donde según la cosmovisión *Inca*, allí se encuentran los huesos de los ancestros, las vertientes, las raíces, y que es representado por la serpiente.

Wawas: (quechua) Bebés, niño pequeño o recién nacido.

Yatiris: Personas con amplio conocimiento en la lectura de la hoja de coca, hierbas medicinales para sanar dolencias físicas y espirituales y dirigir ceremonias, puede ser también consejero de alguna comunidad.

Yachaks, Yacho: (quechua) Médico especialista en plantas y que lee las hojas de coca, en algunas comunidades es conocido como Yerbatero. Se preocupa de diagnosticar la salud del cuerpo, además de saber cuando la persona está enferma y que planta medicinal debe usarse. También puede conectarse con diferentes dimensiones de los ancestros y la realidad.

Referencias

1. Información consultada de *Dirección de Investigación de la Universidad de Cuenca, Sabiduría Ancestral Andina y Uso de Plantas Medicinales. Proyecto “Uso de plantas en la medicina ancestral andina: Perspectiva de los curanderos del Cantón Cuenca”*. También en https://www.researchgate.net/publication/342134076_Sabiduria_Ancestral_Andina_y_Uso_de_Plantas_Medicinales/link/62e1692b4246456b55eccc1d/download
2. Ídem.
3. Para más información consulta Fundación Caserta. Material Educativo Oficios Ancestrales: Relatos Andinos del Desierto de Atacama. Capítulo Curandera y Componedora. Santiago, 2021.
4. Para más información revisa el Mapa de Desarrollo Humano de Fundación Caserta aquí <https://caserta.cl/mapa-del-desarrollo-humano>
5. Texto de Editora Marcela Iglesias Mujica.
6. Fotografía consultada en https://es.wikipedia.org/wiki/Cultura_kallawayana#/media/Archivo:Kallawayana_Panama.jpg
7. Fundación Caserta. *Material Educativo Oficios Ancestrales: Relatos Andinos del Desierto de Atacama. Capítulo Curandera y Componedora*. Santiago, 2021.
8. Baixeras Divar, José Luis. “*Salud Intercultural. Relación de la medicina kallawayana con el sistema de salud pública en San Pedro de Curva*”, *Salud e Interculturalidad en América Latina. Antropología de la Salud y Crítica Intercultural*, Quito, Abya-Yala, 2006, p. 271-288. También en <https://journals.openedition.org/nuevomundo/61188>
9. Madariaga, Carlos, Gavilán, Vivian, Vigueras, Patricia, & Madariaga, Vesna. *Salud e Interculturalidad en América Latina: Perspectivas Antropológicas*.(2006) Chungará (Arica), 38(1), 152-155. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-73562006000100013>
10. Pereyra-Elías, Reneé, & Fuentes Delgado, Duilio. *Medicina Tradicional versus Medicina Científica ¿En verdad somos tan diferentes en lo esencial?* Acta Médica Peruana, 29(2), 62-63. (2012). Recuperado en 12 de abril de 2023, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172012000200002&lng=es&tlng=es.
11. Organización Mundial de la Salud. *Estrategia de la OMS sobre Medicina Tradicional 2014-2023*, 2013. También en https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098_spa.pdf
12. Fotografía consultada en <https://blog.inacolhua.com.mx/co-mo-funciona-el-biomagnetis-mo-en-una-persona-enferma/>
13. Campos, Roberto. *Salud e Interculturalidad en América Latina: avances y estancamientos*. También en <https://docplayer.es/75284597-Salud-e-interculturalidad-en-america-latina-avances-y-estancamientos.html>

14. Organización Mundial de la Salud. *Estrategia de la OMS sobre Medicina Tradicional 2014-2023*. 2013. También en https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098_spa.pdf

15. Olayiwola Akerere. *Las plantas medicinales: un tesoro que no debemos desperdiciar*. Foro Mundial de la Salud, 1993. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/47707/WHF_1993_14_4_p390-395_spa.pdf

16. Bermúdez, A., Oliveira Miranda, M.A. y Velázquez D. *La investigación etnobotánica sobre plantas medicinales: una revisión de sus objetivos y enfoques actuales* (2005). INCI, 30(8), 453-459.

17. Gonzales, G.F. *Maca, producto de bandera del Perú: de la tradición a la ciencia*. Rev Acta Andina, 2011.

18. Brack Egg, A. *Diccionario Enciclopédico de Plantas Útiles en el Perú*. Cusco: Centro Bartolomé de las Casas.1999

19. López, Gunther Balarezo. *Plantas medicinales: Una farmacia natural para la salud pública*. Paideia XXI Vol. 6, No 7, Lima, enero 2018, pp. 159-170. También en <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/624679/Plantamedicinal.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

20. Información consultada en el artículo Plantas Sagradas de América del Sur, en el sitio web Pueblos Originarios.com, el 12 de abril del 2023. También en https://pueblosoriginarios.com/sur/general/plantas_sagradas.html

21. Ídem.

22. Imagen consultada en <https://www.flickr.com/photos/50837243@N04/7189869831>

23. Fotografía consultada en https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Echinopsis_pachanoi_en_Huaraz.jpg

24. Información consultada en el artículo San Pedro, en Iceers, el 12 de abril del 2023. También en <https://www.iceers.org/es/san-pedro-informacion-basica/>

25. Fotografía consultada en <https://revistathc.com/2023/02/16/san-pedro-en-la-cultura-andina-wa-chuma-la-medicina-amorosa/>

26. Campos, Roberto. *Salud e Interculturalidad en América Latina: avances y estancamientos*. También en <https://docplayer.es/75284597-Salud-e-interculturalidad-en-america-latina-avances-y-estancamientos.html>

27. Rodríguez Iru Pablo. *Etnografías Corporales. Diálogo entre las manos y el cuerpo como medio de sanación, un acercamiento al trabajo de los hueseros de Cliza en Cochabamba*. Bolivia. Universidad Mayor de San Andrés.

28. Altamirano Amoyao, Armando y otros. *Relatos de sanadores mapuche en Panguipull*. impresión: Andros Impresores, 2019.

29. Fotografía consultada en https://es.wikipedia.org/wiki/Agelasticus_thilius#/media/Archivo:Yellow-win-ged_Blackbird.jpg

30. Altamirano Amoyao, Armando y otros. *Relatos de sanadores mapuche en Panguipull*. impresión: Andros Impresores, 2019.

31. Información compartida por el cultor lickanantay y gestor cultural Juan Carmelo Ramírez.

32. Ídem.

33. Información consultada en el artículo Stefano Mancuso, profesor y neurobiólogo: "Las plantas son más sensibles que nosotros a todo lo que las rodea", en el sitio web Elpais.com. También <https://elpais.com/gente/2023-02-25/stefano-mancuso-profesor-y-neurobiologo-las-plantas-son-mas-sensibles-que-nosotros-a-todo-lo-que-las-rodea.html> y en <https://www.nytimes.com/es/2019/06/23/espanol/cultura/stefano-mancuso-reino-vegetal.html>

34. Geneviève Bourdy, Céline Valadeau y Albán Castillo, Joaquina. *Yato´Ramuesh: Plantas Medicinales Yanesgas*.

35. Tomado de artículo Uno con el universo, del sitio web Alas de Isi, el 14 de abril del 2023. También en <https://anasala14escritora.wordpress.com>

36. Información consultada en el artículo Recolectar plantas medicinales: ¿dónde y cuándo hacerlo?, el sitio web Hogarmanía.com, el 6 de marzo del 2023. También en <https://www.hogarmania.com/jardineria/tecnicas/plantacion-transplantes/recolectar-plantas-medicinales-20017.html>

37. Información consultada en Cuando y cómo recolectar plantas medicinales, en el sitio Centro de Desarrollo Rural, el día 12 de abril del 2023. También en <https://www.sastipem.com/single-post/2018/09/21/cuando-y-como-recolectar-plantas-medicinales>. También en el artículo Las fases de la luna en jardinería, del sitio web botanologio, consultado el 12 de abril del 2023, link <https://botanologio.com/es/las-fases-de-la-luna-en-jardineria/>

38. Información consultada en (PASSE), Medicina Tradicional Andina y Plantas Curativas. Ministerio de Salud - Programa de Apoyo al Sector Salud en el Ecuador - Gobierno del Ecuador - Unión Europea. Septiembre de 2008. 554 p.

39. Fundación Caserta. *Material Educativo Oficios Ancestrales: Relatos Andinos del Desierto de Atacama. Capítulo Curandera y Componedora*. Santiago, 2021.

40. Información consultada de Guía Práctica para secar hierbas aromáticas en casa, del sitio web Larousse.mx. También en <https://laroussecocina.mx/blog/guia-practica-para-secar-hierbas-aromaticas-en-casa-3/> y también información compartida por el cultor lickanantay y gestor cultural Juan Carmelo Ramírez.

41. Información consultada en (PASSE), Medicina Tradicional Andina y Plantas Curativas. Ministerio de Salud - Programa de Apoyo al Sector Salud en el Ecuador - Gobierno del Ecuador - Unión Europea. Septiembre de 2008. 554 p.

42. Ídem.

43. Muñoz, F. Mundi-Prensa Libros. Plantas medicinales y aromáticas: estudio, cultivo y procesado, 1996

44. Información consultada en el artículo Los remedios ancestrales de las abuelas ¿sabes qué son las tinturas y las friegas? , de la página web Sanasanamx, el día 13 de abril del 2023. También en <https://sanasanamx.wordpress.com/2015/02/04/sabes-que-son-las-tinturas-y-las-friegas/>

45. Información compartida por el cultor lickanantay y gestor cultural Juan Carmelo Ramírez.

46. Información consultada en el artículo Aprende a hacer tu propio ritual con sahumero, de la página web Magazine, el 13 de abril del 2023. También en <https://magazine.velasresorts.com.mx/wellnessing/aprende-a-hacer-tu-propio-ritual-con-sahumerio/>

47. Información compartida por el cultor lickanantay y gestor cultural Juan Carmelo Ramírez.

48. Ídem.

49. Información compartida por Francisca Cortés Solari.

50. Información consultada del artículo Cómo hacer un aceite macerado, en el sitio web Hacer cremas, el día 13 de abril del 2023. También en <https://www.hacercremas.es/hacer-extracto-oleoso-o-aceite-infusionado/>

51. Información compartida por el cultor lickanantay y gestor cultural Juan Carmelo Ramírez.

52. Información consultada en el artículo de World Health Organization. También en https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/105641/WHA31.33_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

53. Fundación Caserta y Elige Vivir Sano. *Senderos para la Vida Saludable. Educación y Alimentación Saludable. Comunas de El Bosque, Puente Alto y Buin*. 2017.

54. Ministerio de Salud (MINSAL), Gobierno de Chile. MHT. *Medicamentos Herbarios Tradicionales. 103 especies vegetales*. También en <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2018/02/Libro-MHT-2010.pdf>

55. Fundación Caserta y Elige Vivir Sano. *Senderos para la Vida Saludable. Educación y Alimentación Saludable. Comunas de El Bosque, Puente Alto y Buin*. 2017.

56. Ídem.

57. Fotografía consultada en <https://www.lacasadegranel.cl/product/hierba-bailahuen-100gr>

58. Información consultada en el documental Herbolaria Atacameña de Cupo, realizado por ALVA FILMS en el año 2014. También en <https://www.youtube.com/watch?v=6NAVMNt-moUw&feature=youtu.be>. También de material recopilado por la cultora Minette Zuleta, a través de diversos libros e investigaciones.

59. "Senderos para la Vida Saludable" Fundación Caserta y Elige Vivir Sano, 2017. **Educación y Alimentación Saludable. Comunas de El Bosque, Puente Alto y Buin.**

60. Ministerio de Salud (MINSAL), Gobierno de Chile. MHT. **Medicamentos Herbarios Tradicionales. 103 especies vegetales.** También en <https://www.minsal.cl/portal/url/item/7d98ad06d32f83d5e04001011f016dbb.pdf>

61. Dr. Berdonces I Serra «**Artemisia abrotanum**». **Gran Enciclopedia de las Plantas Medicinales.** Tikal ediciones ISBN 84-305-8496-X. pp. 45 - 46., (1ª edición: 1998).

62. Fotografía consultada en <https://fundacionphili-ppi.cl/catalogo/buddleja-globosa/3>

63. Fundación Caserta y Elige Vivir Sano. **Senderos para la Vida Saludable. Educación y Alimentación Saludable. Comunas de El Bosque, Puente Alto y Buin.** 2017.

64. Información consultada en el artículo Orégano: Propiedades, Beneficios, el 20 de abril de 2023. También en <https://nutricionfarmacia.com/blog/salud/fitoterapia/oregano-propiedades/>

65. Información consultada en el Minsal <https://www.minsal.cl/portal/url/item/7d9a8480e07d1613e04001011e01021b.pdf>

66. Información consultada en el Minsal <https://www.minsal.cl/portal/url/item/7d9a8480e07f1613e04001011e01021b.pdf>

67. Información consultada en https://www.tiendamika.cl/products/hierba-de-toronjil-cuyano?_pos=1&_sid=441813bf3&_ss=r

68. Rodríguez, Iru Pablo. **Etnografías corporales. Diálogo entre las manos y el cuerpo como medio de sanación, un acercamiento etnográfico al trabajo de los hueseros de Cliza en Cochabamba, Bolivia.** Universidad Mayor de San Andrés.

69. Información consultada en el artículo Científicos comprueban que hierbas medicinales del altiplano de Antofagasta realmente curan, en el sitio web El Nortero, consultado el 6 de marzo del 2023. También en <https://www.elnortero.cl/noticia/sociedad/cientificos-comprueban-que-hierbas-medicinales-del-altiplano-de-antofagasta-realmen>

70. Información consultada en el artículo CIHDE ANALIZA PLANTAS MEDICINALES DEL ALTIPLANO EN UNIVERSIDAD DE INGLATERRA, en el sitio web Conicyt.cl, el 6 de marzo del 2023. También en <https://www.conicyt.cl/regional/2015/05/18/cihde-analiza-plantas-medicinales-del-altiplano-en-universidad-de-inglaterra/>

71. Información consultada en el artículo Científicos comprueban que hierbas medicinales del altiplano de Antofagasta realmente curan, en el sitio web El Nortero, consultado el 6 de marzo del 2023. También en <https://www.elnortero.cl/noticia/sociedad/cientificos-comprueban-que-hierbas-medicinales-del-altiplano-de-antofagasta-realmen>

72. Fotografía consultada en <https://inaturalist.mma.gob.cl/observaciones/103098799>.

73. Información consultada en el documental Herbolaria Atacameña de Cupo, realizado por ALVA FILMS en el año 2014. También en <https://www.youtube.com/watch?v=6NAVmNtmoUw&feature=youtu.be>

74. Fotografía consultada en <https://www.flickr.com/photos/burchard/16767389051/in/photostream>

75. Información consultada en el documental Herbolaria Atacameña de Cupo, realizado por ALVA FILMS en el año 2014. También en <https://www.youtube.com/watch?v=6NAVmNtmoUw&feature=youtu.be>

76. Fotografía consultada en <https://tarapacainsitu.cl/contenido/53/plantas-del-altiplano-podrian-ser-claves-en-el-combate-del-cancer>

77. Información consultada en el documental Herbolaria Atacameña de Cupo, realizado por ALVA FILMS en el año 2014. También en <https://www.youtube.com/watch?v=6NAVmNtmoUw&feature=youtu.be>

78. Ídem.

79. Ídem. También de material recopilado por la cultora Minette Zuleta, a través de diversos libros e investigaciones.

80. Información consultada de Chachacoma, la hierba milagrosa de la cordillera sanjuanina, del sitio web Destino San Juan, consultado el 6 de marzo del 2023, También en <https://destinosanjuan.com.ar/chachacoma-la-hierba-milagrosa-de-la-cordillera-sanjuanina/> y del artículo Plantas del altiplano podrían ser claves en el combate del cáncer, del sitio web Tarapacá Insitu, consultado el 6 de marzo del 2023. También en <https://tarapacainsitu.cl/contenido/53/plantas-del-altiplano-podrian-ser-claves-en-el-combate-del-cancer>

81.- Información consultada en el artículo Arrope de chañar, en el sitio web Cookpad.com, el 22 de noviembre del 2023. También en <https://cookpad.com/cl/recetas/16728944-arrope-de-chanar>

82. Barrera, Elizabeth; Meza, Inés; Muñoz, Mélica. El uso medicinal y alimenticio de plantas nativas y naturalizadas en Chile. en "Publicación Ocasional 33", Museo Nacional de Historia Natural , Santiago de Chile, 1981, p. 72. También en <https://www.tesauroregional.cl/terminos/1551>

83. Información consultada en el documental Herbolaria Atacameña de Cupo, realizado por ALVA FILMS en el año 2014. También en <https://www.youtube.com/watch?v=6NAVmNtmoUw&feature=youtu.be>

84. Información consultada en el documental Herbolaria Atacameña de Cupo, realizado por ALVA FILMS en el año 2014. También en <https://www.youtube.com/watch?v=6NAVmNtmoUw&feature=youtu.be>

85. Ídem.

86. Fotografía consultada en <https://www.tiendamika.cl/products/chuchicandia>

87. Fotografía consultada en <https://ceab-rizoma.com/database/ur-menetea-atacamensis-phil>

88. Información consultada en el documental Herbolaria Atacameña de Cupo, realizado por ALVA FILMS en el año 2014. También en <https://www.youtube.com/watch?v=6NAVmNtmoUw&feature=youtu.be>

89. Barrera, Elizabeth; Meza, Inés; Muñoz, Mélica. ***El uso medicinal y alimenticio de plantas nativas y naturalizadas en Chile.*** en "Publicación Ocasional 33", Museo Nacional de Historia Natural , Santiago de Chile, 1981, p. 26

90. Información consultada en <http://medicinaaltiplanica.blogspot.com/2010/09/copa-copa.html>. También de material recopilado por la cultora Minette Zuleta, a través de diversos libros e investigaciones.

91. Información consultada en el documental Herbolaria Atacameña de Cupo, realizado por ALVA FILMS en el año 2014. También en <https://www.youtube.com/watch?v=6NAVmNtmoUw&feature=youtu.be>

92. Fotografía consultada en <https://ceab-rizoma.com/database/ur-menetea-atacamensis-phil>

93. Información consultada en el documental Herbolaria Atacameña de Cupo, realizado por ALVA FILMS en el año 2014. También en <https://www.youtube.com/watch?v=6NAVmNtmoUw&feature=youtu.be>

94. Fotografía consultada en <https://fundacionphilippi.cl/wp-content/uploads/2018/10/allane-rgh-2.gif>

95. Fotografía consultada en https://en.wikipedia.org/wiki/Cynodon_dactylon#/media/File:Cynodon_dactylon_2.jpg

96. Fotografía consultada en <https://www.flickr.com/photos/lucianativa/17258554485>
97. Información consultada en <https://www.minsal.cl/portal/url/item/8c121ee2c-2f9a527e04001011e015b83.pdf>
98. Información consultada en el documental *Herbolaria Atacameña de Cupo*, realizado por ALVA FILMS en el año 2014. También en <https://www.youtube.com/watch?v=6NAVmNtmoUw&feature=youtu.be>
99. Fotografía consultada en <https://www.flickr.com/photos/mercadan-teweb/15224875798>
100. Fotografía consultada en [https://en.wikipedia.org/wiki/Yareta#/media/File:LLareta_\(Azorella_compacte_phil.\).jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Yareta#/media/File:LLareta_(Azorella_compacte_phil.).jpg)
101. Información consultada del artículo *La Yareta del altiplano, un tesoro andino*, en el sitio web Ladera Sur, el 6 de marzo del 2023. También en <https://laderasur.com/articulo/la-yareta-del-altiplano-un-tesoro-andino/>
102. Información consultada en https://www.chululo.cl/pages/recortes2.php?id=28102015_021810 y también en el documental *Herbolaria Atacameña de Cupo*, realizado por ALVA FILMS en el año 2014. También en <https://www.youtube.com/watch?v=6NAVmNtmoUw&feature=youtu.be>
103. Información consultada en el documental *Herbolaria Atacameña de Cupo*, realizado por ALVA FILMS en el año 2014. También en <https://www.youtube.com/watch?v=6NAVmNtmoUw&feature=youtu.be>
104. Fotografía consultada en https://es.wikipedia.org/wiki/Minthostachys_mollis#/media/Archivo:Mmollis_small2.jpg
105. Información consultada en <https://andina.pe/agencia/noticia-muna-planta-ancestral-alivia-dolencias-estomacales-y-problemas-respiratorios-912974.aspx>
106. Ídem.
107. Información consultada en el documental *Herbolaria Atacameña de Cupo*, realizado por ALVA FILMS en el año 2014. También en <https://www.youtube.com/watch?v=6NAVmNtmoUw&feature=youtu.be>
108. Ídem.
109. Fotografía de Juan Carmelo Ramírez
110. Fotografía consultada en <https://www.flickr.com/photos/mercadan-teweb/15369008632>
111. Información consultada en el documental *Herbolaria Atacameña de Cupo*, realizado por ALVA FILMS en el año 2014. También en <https://www.youtube.com/watch?v=6NAVmNtmoUw&feature=youtu.be>. También de material recopilado por la cultora Minette Zuleta, a través de diversos libros e investigaciones.

112. Fotografía consultada en https://en.wikipedia.org/wiki/Xenophyllum#/media/File:Xenophyllum_humile_2.jpg

113. Información consultada en el documental *Herbolaria Atacameña de Cupo*, realizado por ALVA FILMS en el año 2014. También en <https://www.youtube.com/watch?v=6NAVmNtmoUw&feature=youtu.be>

114. Fotografía consultada en https://laderasur.com/articulo/quenoa-el-arbol-que-crece-mayor-altitud-en-el-mundo/_d7c8463/

115. Fotografía consultada en <http://www.herbotecnia.com.ar/aut-tolatola.html>

116. Información consultada en el artículo *¿Sabes que es la Thola?*, en el sitio web Huachos.com, el día 6 de marzo del 2023. También en <https://www.huachos.com/detalle/sabes-que-es-la-thola-video-noticia-12162>

117. Información consultada del artículo Thola, del sitio web Intercultural. El 6 de marzo del 2023. También en <http://medicinainter-cultural.org/cd/plantas/thola>

118. Fotografía consultada en http://catalogoplantas.udec.cl/sites/default/files/5272_1.jpg

119. Información consultada en el documental *Herbolaria Atacameña de Cupo*, realizado por ALVA FILMS en el año 2014. También en <https://www.youtube.com/watch?v=6NAVmNtmoUw&feature=youtu.be>. También de material recopilado por la cultora Minette Zuleta, a través de diversos libros e investigaciones.

120. Olayiwola Akerele, *Las plantas medicinales: un tesoro que no debemos desperdiciar*. Foro Mundial de la Salud, 1993. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/47707/WHF_1993_14_4_p390-395_spa.pdf

121. Fundación Caserta. *Observatorio regional de educación. Educación para el s.XXI. Filantropía Cortés Solari*. CEDS. 2002. También en <https://caserta.cl/observatorio-regional-de-educacion/>

122. Ídem.

