

ECO TALLER MEDICINA NATURAL





Contenidos

¿Por qué cultivar un eco-oficio?	5
Hierbas medicinales para el bienestar de la comunidad y la tierra	6
Salud comunitaria y plantas medicinales	9
Recolectar plantas medicinales	12
Secado de plantas medicinales	14
Conservar plantas medicinales	14
Salud comunitaria con perspectiva de género	15
Herbario	19
Fito preparados	24
Plantas medicinales y salud mental	29
Pérdida de biodiversidad y huertas comunitarias medicinales	33
Pérdida de biodiversidad	35
¿Cómo construimos y mantenemos estos santuarios de biodiversidad?	37
Cuidado de nuestras plantas medicinales	42
¿Cómo aplicamos esta información en las plantas medicinales de nuestro territorio?	47
Bibliografía	56
Referencias para profundizar	57





ESTE MANUAL PERTENECE A

No olvides anotar tu nombre! También puedes anotar todas las observaciones y saberes compartidos durante el taller :)



¿POR QUÉ CULTIVAR UN ECO-OFICIO?

Los oficios han sido dejados a un lado debido a la gran importancia que se le ha dado a los estudios superiores, ya sea en institutos o universidades, dándole mayor relevancia a un título académico en vez de la experiencia que requieren estos trabajos. Esto se ha debido en gran parte a que los oficios suelen ser mal remunerados, a pesar de la importancia que tienen, como lo son las diversas y diversos reparadores de objetos, recolección de residuos como cartones y latas, artesanías con reutilización, entre muchos otros que nos llevan a una vida más armónica con el medio ambiente.

Por otro lado los oficios representan valiosos saberes familiares que con el tiempo se van perdiendo si no se transmiten de generación en generación, reduciendo la diversidad cultural de un pueblo.

Además favorecen la resiliencia en tiempos de crisis y desestabilización económica donde los primeros afectados son los y las trabajadoras, a lo que se suma que dan la oportunidad de favorecer la autonomía de las trabajadoras y trabajadores, permitiendo que las personas puedan decidir sobre su trabajo y vida. Cuando distintos oficios se asocian pueden formar cooperativas y crear formas de trabajo más autónomos, colaborativos, horizontales en que se integren distintos ámbitos de la vida (individual, comunitaria y medioambiental), teniendo como pilar el apoyo mutuo.



A lo largo de este manual te encontrarás con preguntas, las realizamos para poder interactuar contigo, así que motívate y envíanos tus respuestas al mail ecoeducacion@fundacionmingako.cl

HIERBAS MEDICINALES PARA EL BIENESTAR DE LA COMUNIDAD Y DE LA TIERRA

Cultivar el oficio de ser hierbatero o hierbatera nos permite acercarnos un poco más a la naturaleza y sus ritmos cíclicos, ya que es necesario saber cultivar, recolectar y reconocer las hierbas medicinales para luego compartirlas con la comunidad, en este sentido el oficio de hierbatero o hierbatera no es solamente una actividad de subsistencia, sino que tiene un sentido más profundo; es una ayuda para superar las dolencias que sufren otros u otras.

Esto cobra especial relevancia en el Sistema Socioeconómico actual que funciona en base a desigualdades e injusticias, en donde la salud no es excepción, en Chile quienes pueden pagar acceden a un mejor servicio de salud y quienes no, tienen que esperar, endeudarse o morir.

Estas desigualdades se profundizan aún más cuando eres mujer, dado que la salud de las mujeres se ve afectada por otras variables provenientes de la sociedad machista en la que vivimos estas inequidades se expresan en; mayor precarización laboral, peores salarios en relación a los hombres, exigencias de roles y estereotipos sociales que afectan a la salud mental y física, doble carga laboral (reproductivo y productivo), violencia sexual, feminicidio, entre otras. Por estas razones es fundamental construir salud comunitaria con perspectiva de género.



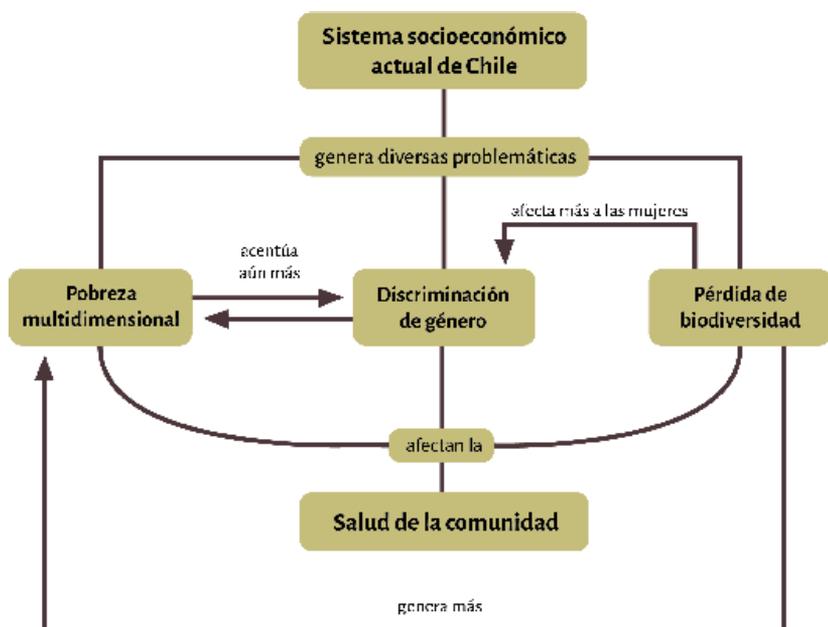
Las hierbas medicinales también pueden ayudarnos a construir otra forma de comprender la salud, en dónde no se ponga el foco sólo en el síntoma sino que también en la prevención y fortalecimiento de nuestra salud, cuando aprendemos a reconocer las plantas medicinales y sus propiedades también aprendemos a reconocer nuestro cuerpo, qué nos hace bien, qué nos hace mal, nuestra consciencia se expande a comprender que nuestra salud es dependiente de múltiples factores, biológicos, sociales y ambientales.

Nos damos cuenta que es importante vivir en un ambiente donde el aire no esté contaminado, donde tengamos acceso al agua y que sea limpia, donde nuestros alimentos sean libres de agrotóxicos, en otras palabras es importante vivir en un ambiente sano para nosotros y nosotras estar saludables también. Lamentablemente este sistema socioeconómico funciona gracias a la destrucción de la naturaleza, siendo los lugares donde viven las comunidades más vulnerables y nuevamente las mujeres las más afectadas. En este contexto cobra especial importancia cultivar huertas medicinales comunitarias porque creamos pequeños oasis de biodiversidad que aportan a la restauración de la tierra y de nuestra salud colectiva.

Después de todo lo dicho anteriormente nos damos cuenta que tal como en las huertas y en los bosques todo está relacionado; el sistema socioeconómico genera diversas problemáticas socioambientales: pobreza, discriminación de género, pérdida de biodiversidad entre otras, que a su vez se relacionan entre sí, la pérdida de biodiversidad empobrece aún más los territorios, la pobreza acentúa la desigualdades de género que se reflejan en peor salud y calidad de vida. La pérdida de biodiversidad generada por la extracción de recursos naturales tiene peores consecuencias en las mujeres y en su salud.



Todo esto se ve reflejado en el siguiente esquema.



¿Qué otra relación se te ocurre?

1. _____
2. _____
3. _____



Si está todo relacionado, cambiar una pequeña cosa de este sistema puede repercutir en todo el sistema y si muchas acciones pequeñas se suman podemos cambiar el sistema entero.

A continuación iremos desglosando este esquema y cada una de sus problemáticas en relación con distintos saberes prácticos del oficio de hierbatero o hierbatera.

SALUD COMUNITARIA Y PLANTAS MEDICINALES

Sentada en las rodillas de mi abuela oí las primeras historias de árboles. (...)

Salgo con mi madre y mi padre a buscar / remedios y hongos

La menta para el estómago, el toronjil para la pena

el matico para el hígado y para las heridas

el coralillo para los riñones —iba diciendo ella.

Elicura Chihuailaf



Qué lindo poema pero... ¿Cuál es la menta? ¿Qué olor tenía? ¿cómo son las hojas del toronjil? ¿La flor del mático era como redonda y naranja o no? A la mayoría de nosotres nos cuesta reconocer estas hierbas, quizás alguna nos suena de nombre porque más de una vez hemos comprado en el supermercado esas cajas de té que dicen “mix de 8 hierbas” pero la verdad poco y nada sabemos de sus usos medicinales, de su olor, de sus hojas o flores.

Pero aún así todes tenemos alguna abuela, mamá, tía, conocido o conocida que sabía y usaba las plantas medicinales cotidianamente, que tenía la ruda en la entrada de la casa o que cuando a alguien le dolía la guatita acudía a la manzanilla o a la menta.

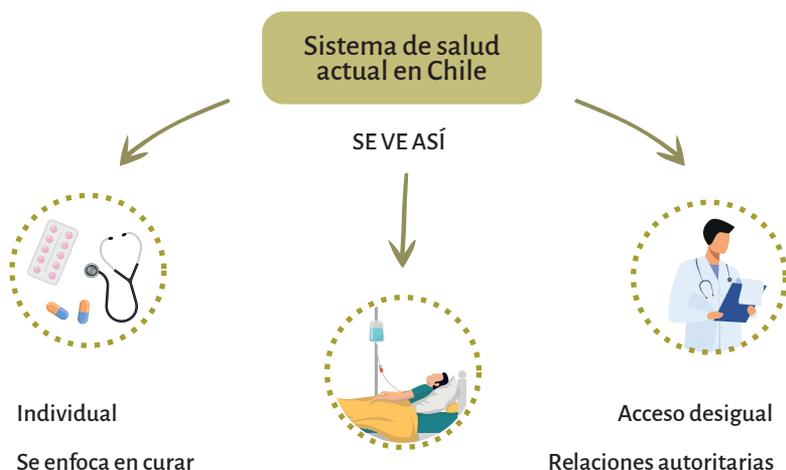
¿Qué pasó que olvidamos todo esto?
¿Cuándo fue que cambiamos la
manzanilla por el viadil o la melisa por
el diazepam?



La historia cuenta que hace ya varios años se impuso un modelo médico que cambió la manera de entender la salud que tenían nuestras abuelas, este modelo dijo que salud era ausencia de

....

enfermedad, ósea que para tener salud había que combatir la enfermedad a toda costa y el único que sabía de enfermedad y de lo que le pasaba a nuestro cuerpo era el médico, nadie más. El foco estaba en curar no en prevenir y por supuesto las enfermedades eran problemas individuales que se solucionaban con las pastillas que vendía la farmacia.



Este modelo además se sustenta en profundas desigualdades que muestran una de sus caras más injustas en sus consecuencias sobre la salud de las personas. La Organización Mundial de la Salud [1] ha sido enfática en plantear que mientras más inequitativa en términos socioeconómicos es una sociedad, mayores serán las desigualdades en salud. Quienes tienen menos educación formal e ingresos, viven menos años y de forma menos saludable.

En el estudio sobre salud urbana en América Latina [1] (Saurbal) los resultados son alarmantes para Chile, al informar que existe una diferencia de hasta 17,7 años en la esperanza de vida al nacer, según posición socioeconómica. Estos datos además dejan en evidencia que la pobreza se relaciona con distintas dimensiones de la vida (educación, salud, seguridad de vida, etc) por esto es fundamental construir otro sistema socioeconómico.

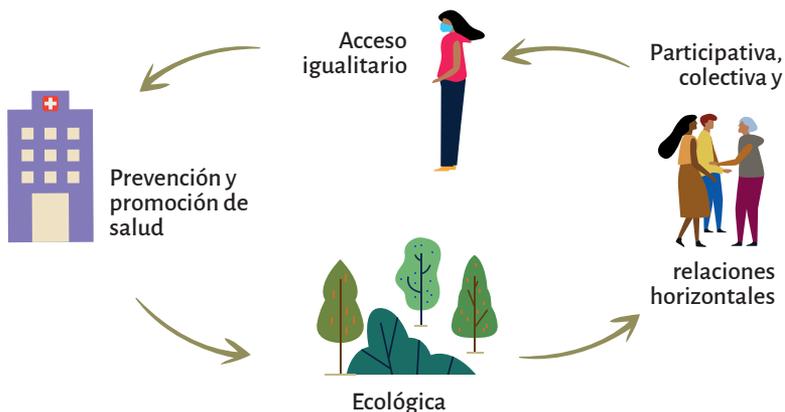


Ante este panorama ¿Qué hacemos?
¿Nos quedamos de brazos cruzados o
construimos otro sistema de
salud y de vida?

Proponemos construir otro sistema pero esta vez desde los vecinos y vecinas en donde la comunidad se cuida, se empodera y cambie las causas que nos enferman, donde las problemáticas no se aborden sólo desde la atención individual sino desde la participación de la propia comunidad en la salud, donde se trabaje la prevención de las enfermedades y también el fortalecimiento de la salud en relación con el entorno social y natural. **Para esto es fundamental un acceso a salud justo e igualitario.**

Salud comunitaria

SE VERÍA ASÍ



Encontrar el equilibrio individual, grupal y colectivo con el entorno social y natural próximo y con otros entornos, trabajando con y desde la gente de forma horizontal es Salud comunitaria.

La salud comunitaria pone énfasis en las formas de relación y en los cuidados como parte indispensable de la vida: cuidar el entorno, el barrio, la casa, poner unas flores en el patio, hablar con las vecinas para saber si están bien, son acciones cotidianas que nos ayudan a encontrarnos mejor y con la gente que nos rodea, compartir nuestros pensamientos/sentimientos/acciones, sentirnos partes de una comunidad y un territorio.

Las plantas medicinales a lo largo de la historia han sido grandes compañeras para apoyar la salud de la comunidad, proponemos no olvidar estos saberes sino recordarlos y utilizarlos en este nuevo modelo de salud que iremos construyendo junto a otros y otras.

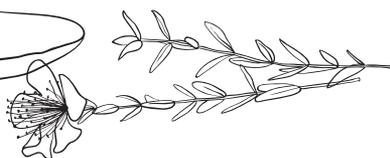
¿POR DÓNDE EMPEZAMOS?

1. RECOLECCIÓN

Primero es necesario encontrar dónde recolectar hierbas medicinales, hay varias que se dan como “maleza” (quizás hay que decirles “buenezas” porque nos hacen hartoo bien), otras las encontramos adornando jardines, veredas y plazas en primavera y siempre está bueno preguntarle a la vecina, vecino si tiene alguna plantita o si conoce a alguien que tenga en su jardín, seguro algo encontraremos.



Importante que cada vez que recolectemos alguna hierba lo hagamos responsable y respetuosamente esto significa cosechar sólo lo que necesitamos y agradeciendo a la tierra por darnos esa medicina



De acuerdo a los saberes ancestrales se recomienda que para extraer la mayor beneficio medicinal de las plantas es necesario recolectar en días claros, soleados, al final de la mañana, con el objeto de que tallos, hojas y flores estén perfectamente secos. De algunas plantas se recogen flores y hojas; de otras los extremos en flor; de unas pocas se utilizan sólo las raíces o los bulbos.

En el proceso de recolección es necesario:

- ★ Identificar correctamente las plantas.
- ★ Evitar las plantas procedentes de lugares contaminados.
- ★ Recolectar sólo las plantas sanas y limpias.
- ★ Recolectar sin destruir.
- ★ No mezclar especies distintas.
- ★ Conviene recoger las plantas cuando no sean ni muy jóvenes, ni muy viejas, según su ciclo vital.

2. SECADO

Una vez hecha la recolección se debe proceder al secado, no es aconsejable que sea a pleno sol, ya que resulta excesivamente rápido e intenso, un método idóneo es el secado de ramilletes colgados cabeza abajo en una habitación fresca y seca y con poca luminosidad.



3. CONSERVACIÓN

Para guardar las plantas secas se recomienda dejarlas a la sombra en cartucho de papel, frascos de vidrio o botiquín natural de reutilización textil.



SALUD COMUNITARIA CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

Para que los vecinos y vecinas tengan mejor salud es importante preguntarnos: **¿Por qué se enferma nuestra comunidad?** **¿Qué factores afectan a la salud en el sistema actual?**

El sistema socioeconómico actual en Chile afecta negativamente a distintas esferas de la vida, entre ellas la salud. En el mapa ejemplificamos algunos de los factores que influyen en que la comunidad se enferme.



¿Cuáles otros identificas tú?

1. _____
2. _____
3. _____



Sin duda son varios factores pero el panorama se pone peor cuando lo vemos desde una perspectiva de género es decir qué factores del sistema socioeconómico actual afectan la salud de las mujeres.



Trabajo productivo y reproductivo



Exigencias de roles sociales



Estereotipos corporales



Femicidio



Desigualdades laborales



Violencia sexual

Esto trae consecuencias terribles como que las mujeres chilenas presentan la mayor brecha en esperanza de vida según nivel educacional en Chile. La esperanza de vida entre el 10% más educado y el 10% menos educado es de 8 años para hombres, y 17,7 años para mujeres [2].

Por otro lado Chile es uno de los países con los índices de depresión más altos del mundo. Así lo definió el Informe de Depresión y otros Desórdenes Mentales Comunes, realizado por

la OMS Según el estudio [2], la prevalencia de síntomas no necesariamente diagnosticados muestra una clara brecha de género. Un 8,5 % de los hombres presenta la enfermedad mientras que en las mujeres es de un 25,7%. Más allá de los factores genéticos y hormonales hay variables culturales y sociales que implican una enorme carga emocional.

Ser mujer hoy implica una sobre exigencia. Se nos pide ser buenas madres, buenas parejas, buenas trabajadoras y vemos como muchas mujeres siguen siendo las únicas encargadas de las tareas domésticas y de cuidado, existiendo aún un bajo involucramiento de los hombres. Tareas de cuidado que no sólo se refieren al cuidado de los hijos e hijas, sino también, a adultos mayores dependientes, enfermos y miembros de la familia en situación de discapacidad. Esto disminuye las posibilidades de desarrollo personal y laboral de las mujeres y restringe considerablemente la libertad sobre el uso de su propio tiempo. La última encuesta del Uso del Tiempo del INE [2] señala que las mujeres dedican 4 horas al día a estas tareas mientras que los hombres dedican 1,91 horas.



Como si esto no fuera poco, en Chile al menos 1 de cada 3 mujeres ha sufrido o está siendo víctima de violencia en sus distintas formas. La violencia doméstica sin duda tiene un rol en la salud mental de las mujeres, así como las agresiones sexuales. "Esto es tan así, que en algunos estudios [3] se ha visto que más de la mitad de las mujeres que son víctimas de una violación desarrollan trastornos psiquiátricos en los meses después del evento, los que pueden tornarse crónicos en más de un tercio de los casos"

Ante este duro panorama las mujeres han sabido organizarse para luchar por sus derechos, protestando, denunciando, armando redes de apoyo y cuidándose. Nuestras ancestas, abuelas, madres han sabido mejor que nadie cuidar la salud emocional y física de las mujeres y de la comunidad utilizando y preparando de diversas formas las hierbas medicinales.



Para comenzar a sumergirnos en el mundo de las plantas medicinales es necesario recordar las propiedades medicinales de cada planta. A continuación presentamos una lista sobre las plantas que más utilizan vecines de San Bernardo en diálogo con sus saberes y los estudios científicos [4] que se han realizado sobre sus efectos.

Este herbario está pensado para personas previamente sanas que requieran solucionar problemas puntuales de Salud. El uso crónico e indiscriminado de algunas hierbas medicinales sin supervisión puede provocar insuficiencias hepáticas, renales y cardíacas. Si usted está enfermo o enfermo crónico (hepático, renal, cardíaco, etc), consulte con su médica o médico tratante previo a comenzar tratamiento herbal. Usar con precaución en adultas y adultos mayores, embarazo, lactancia y niños menores de 12 años.



Manzanilla

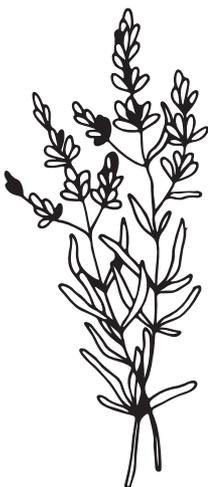


Uso interno: Sirve para trastornos digestivos como dolor de estómago, indigestión, cólicos, flatulencias, diarreas; problemas en la vías urinarias como cistitis o inflamación de la vejiga; dolores menstruales; insomnio.

Uso externo: Heridas superficiales, contusiones, picaduras de insectos; irritaciones e infecciones en la boca; ojos irritados o hinchados.

Otras propiedades que conozcas:

Lavanda



Uso interno: Ayuda a problemas del sistema nervioso como ansiedad, dificultad para dormir, palpitaciones; también malestares estomacales y resfríos. Ayuda a los problemas menstruales ya que es una planta emenagoga que estimula el flujo sanguíneo.

Uso externo: Dolores reumáticos como artritis, inflamación de articulaciones, dolor lumbar.

Otros usos: Aromatizante se puede utilizar en perfumería y cosmética. Poner bolsitas en el closet sirve como antipolillas.

Precauciones: Tiene interacción con medicamentos antidepresivos. No usar en trastornos del ánimo que requieran medidas farmacológicas.

Otras propiedades que conozcas:

Matico



Uso interno: Úlceras digestivas, indigestión, dolor de estómago, insuficiencia hepática.

Uso externo: Es cicatrizante se puede utilizar en heridas de la piel, contusiones y hematomas. También combate las infecciones por hongos.

Otras propiedades que conozcas:

Menta



Uso interno: Sirve para desórdenes digestivos como gases, náuseas, mal aliento y dolores estomacales. Ayuda a combatir las cefaleas.

Otros usos: Aromatizante y saborizante, se puede usar en pastas de dientes naturales, preparación de jugos y comidas.

Precauciones: no se debe administrar a niños menores de 2 años. Cuidado con personas con cálculos biliares y madres que amamantan (puede reducir el flujo de leche).

Otras propiedades que conozcas:

Romero



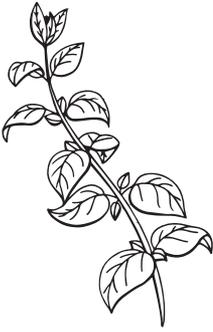
Uso interno: útil en digestiones difíciles de tipo crónico, cólicos abdominales, padecimientos hepáticos y problemas en el ciclo menstrual. También ayuda al rendimiento cognitivo y concentración

Uso externo: Para la piel, dolores reumáticos y musculares.

Otros usos: Sus flores atraen a las abejas, sirve para el pelo.

Otras propiedades que conozcas:

Orégano



Uso interno: Útil para aliviar las digestiones pesadas, la hinchazón abdominal, así como para combatir o prevenir la formación de gases y los espasmos gastrointestinales. Es una planta aperitiva, que estimula los jugos gástricos y favorece la recuperación del apetito en personas enfermas o desgastadas.

Otras propiedades que conozcas:

Hinojo



Uso interno: Ayuda a los problemas digestivos como diarrea, cólicos, flatulencia, padecimientos hepáticos; afecciones de las vías urinarias; favorece la producción de leche materna.

Precauciones: No tomar la infusión demasiado concentrada, especialmente embarazadas. No administrar junto al antibiótico Ciprofloxacino. Puede provocar reacciones alérgicas en algunas personas.

Otras propiedades que conozcas:

Eucalipto



Uso interno: Para afecciones respiratorias como resfrío, faringitis o inflamación de amígdalas, bronquitis gripe y asma.

Uso externo: Se pueden realizar lavados para rinitis, cistitis y vaginitis.

Otras propiedades que conozcas:

Toronjil/melisa



Uso interno: Problemas del sistema nervioso como palpitaciones, insomnio o de salud mental como la depresión, tristeza. También sirve para el dolor de cabeza, molestias estomacales y respiratorias.

Uso externo: Herpes simple cutáneo.

Precauciones: Contraindicada en casos de hipotiroidismo diagnosticado y en tratamiento.

Otras propiedades que conozcas:

Caléndula



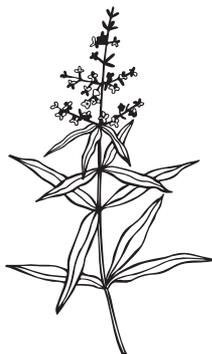
Uso interno: Problemas digestivos como dolores de estómago, úlceras, gastritis, colitis, padecimientos hepáticos; regula los ciclos menstruales.

Uso externo: Sirve para afecciones de la piel como úlceras, heridas infectadas, dermatitis de pañal, eczemas; hemorroides; infecciones vaginales por hongos

Otros usos: Repelente de insectos.

Otras propiedades que conozcas:

Cedrón



Uso interno: Se utiliza para problemas gastrointestinales como cólicos, diarrea, flatulencias, indigestión, náuseas y vómitos. También para resfriados febriles. Calma el sistema nervioso (ansiedad e insomnio).

Precauciones: no administrar por un periodo prolongado de tiempo ni infusiones muy concentradas.

Otras propiedades que conozcas:

Poleo



Uso interno: Ayuda al tratamiento de trastornos del aparato digestivo tales como flatulencia, y cólicos intestinales debido a sus propiedades estomacales, carminativas y antiespasmódicas; también se usa como emenagogo en trastornos del ciclo menstrual.

Uso externo: Tiene sustancias antibacteriana por lo que se usa en pastas dentales natural.

Otros usos: Para desinfectantes ambientales.

Precauciones: No consumir de forma excesiva y continuada porque puede tener efectos adversos. No se aconseja administrar durante el embarazo.

Otras propiedades que conozcas:

Ruda



Uso interno: se utilizan las ramas con sus hojas, sobre todo, para calmar los cólicos abdominales y eliminar parásitos intestinales; como estimulante del flujo menstrual en casos de reglas dolorosas, irregulares y débiles. Es una planta abortiva.

Uso externo: En forma externa se emplea para calmar dolores reumáticos, curar sarna, eccemas, conjuntivitis y como tratamiento natural de la pediculosis.

Precauciones: Nunca usarlas como hierba abortiva si no hay supervisión de personas con experiencia. Ante sangrados incontrolables acudir de inmediato al servicio de urgencias.

Otras propiedades que conozcas:

FITO PREPARADOS

Ahora que ya sabemos las propiedades medicinales de las plantas más comunes de nuestros territorios es momento de saber cómo extraer sus componentes medicinales. Los fitopreparados que presentaremos a continuación son saberes compartidos del texto “Replantearnos: cuadernillo colectivo de plantas medicinales”[5] creado por las vecinas y vecinos de Lo Hermida en Peñalolén.

1. Maceración aceite:

Los aceites macerados son preparados en donde se extraen componentes de la planta que son solubles en aceite. Se recomienda utilizar de forma externa.

Necesitaremos:



Frasco vidrio boca ancha



Aceite extra virgen prensado en frío.
(De maravilla, almendra o coco. Ej: Natura Maravilla)



Plantas secas
(Min. por 5 días)

Preparación de maceración en frío:

1- Se lava y esteriliza el frasco en agua hirviendo.

2- Agrega la planta hasta $\frac{3}{4}$ de la capacidad del frasco.



Un método de esterilización:
Agua hirviendo

3- Agregamos el aceite, rellenos hasta que el aceite sobrepase por dos dedos la marca de la planta.



Aceite: 2 dedos sobre las plantas

Dejamos el frasco bien cerrado.

4- Dejamos macerando mínimo un mes sin abrirlo, en un lugar con sombra y sin humedad.



Lugar oscuro y seco por 1 mes

2. Maceración tintura madre:

Las tinturas madres son preparados en donde se extraen las propiedades de las plantas medicinales a través de la maceración alcohólica. Se puede utilizar la flor, las hojas, la corteza y las raíces de la planta. Se recomienda para uso interno.

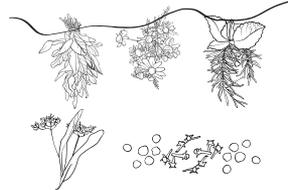
Necesitaremos:



Frasco de vidrio con tapa



Alcohol potable +50° (E):Vodka



Planta (Puede ser recién cosechada, seca o en polvo)

Preparación:

1- Lavar bien los frascos y esterilizarlos.



2- Cuando estén bien secos rellenos el frasco con la planta hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad.

$\frac{3}{4}$ de plantas y 2 dedos de alcohol por sobre las plantas

3- Agregamos alcohol, hasta que sobrepase por dos dedos la marca de las plantas.



Agitar por 1 minuto

Cerramos bien el frasco y agitamos enérgicamente por un minuto.

4- Dejamos reposar por 14 días (mínimo) en un lugar oscuro, que no sea húmedo ni muy caluroso, agitando todos los días un par de minutos.



*Dejar en lugar oscuro y seco
Agitar todos los días*

Dosificación: Las tinturas madre pueden utilizarse para una dolencia específica o como tratamiento para una enfermedad, es de suma importancia estar consciente de la toxicidad de las plantas al momento de consumirlas no sobrepasando las dosis.

EDAD	0 - 2	3 - 5	7	13	20	∞
GOTAS	NO SE RECOMIENDA	1	5	10	15	30

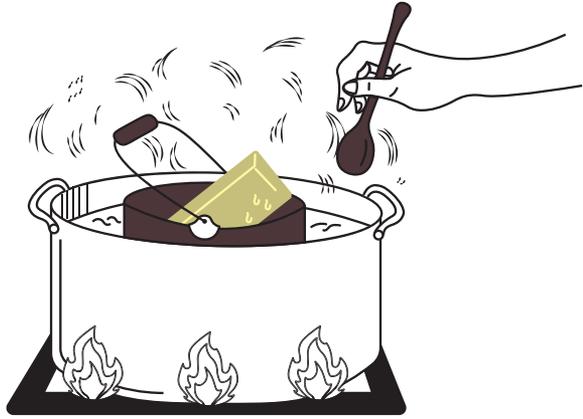
3. Ungüento:

Son preparaciones homogéneas semi-sólidas que contienen componentes activos propiedades medicinales, estas se aplican de forma externa en diferentes partes del cuerpo.

Necesitamos:

- Una olla pequeña
- Frasco, vaso o fuente de vidrio
- Un palito o cuchara de madera
- Un recipiente para conservar el ungüento
- 30 gr Cera de abeja

-½ taza de aceite vegetal extra virgen (puede ser de maravilla, de coco o de oliva) macerado en plantas.



Preparación:

1. Pon a calentar agua en una olla pequeña a fuego lento.
2. Derrite la cera de abeja dentro del frasco de vidrio a baño-maría. Espera a que se derrita con paciencia.
3. Cuando se haya derretido la cera dentro del frasco que teníamos al fuego, ve añadiendo el aceite poco a poco, removiendo hasta que se disuelva.
4. Cuando toda la mezcla esté disuelta, saca el frasco de la olla y vierte la preparación en los recipientes donde conservarás el ungüento.
5. Espera que se enfríe, cuando esté semi sólido ¡Está listo!



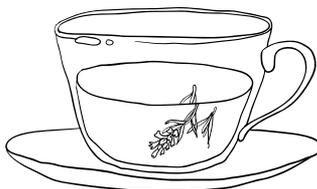
¡Los clásicos de toda la vida!

La infusión y la decocción ambas sirven para extraer propiedades medicinales de las plantas de manera rápida, utilizando hierba fresca o seca, agua caliente y fuego. Pero **¿cuáles son sus diferencias?**

• Infusión

La infusión se recomienda para extraer las propiedades medicinales de las partes blandas de la planta como hojas y flores.

Su preparación consiste en dejar las plantas en la olla y verter agua caliente (pero no hirviendo). Tapar, dejar reposar unos minutos, colarla y servir.



• Decocción o cocimiento

La decocción sirve para extraer aún más las propiedades medicinales de las plantas, se recomienda para las partes duras como cortezas y raíces.



Su preparación consiste en colocar las plantas en una olla, cubrirlas con agua fría y calentarlas a fuego lento aprox. 15 a 20 minutos. Luego colarla, verter en un frasco de vidrio la preparación y dejarla reposar unos minutos tapada y luego servir.

PLANTAS MEDICINALES PARA LA SALUD MENTAL

En Chile desde octubre del 2019 hemos vivido varios cambios en la cotidianidad que conocíamos. El estallido social como manifestación de un malestar colectivo que venía acumulándose hace muchos años estalló en revolución y protesta que abrió la posibilidad de encontrarnos con otros para organizarnos y construir mano a mano una sociedad más justa.

Pero las crisis y cambios sociales no se viven solo en la calle sino que también adentro en nuestros cuerpos-emociones y aparecen las preocupaciones, los miedos, las ansiedades, las dificultades para dormir, las tristezas o la esperanza y alegría. En Marzo de 2020 vino la pandemia por covid-19 que fue otro terremoto fuerte en nuestras cotidianidades tiempos de confinamiento, aislamiento social, miedo, incertidumbre, quedaron aún más en evidencia las desigualdades, la precariedad laboral, la pobreza y el hambre.

Sin duda ante este panorama nuestra salud mental y la de la comunidad se ve afectada, afortunadamente hay plantas que tienen propiedades medicinales que pueden ayudarnos a sobrellevar tiempos difíciles. Algunas ya las mencionamos anteriormente pero complementaremos sus propiedades medicinales con consideraciones de la salud mental.



• Ansiedad y estrés:

Melisa



Las plantas que se pueden utilizar para sobrellevar estos malestares son la melisa y la lavanda.

Es importante comprender que los síntomas de ansiedad y estrés responden a múltiples causas y para enfrentarlo también hay que activar una serie de recursos protectores como: colectivizar y comunicar lo que me está pasando con la gente cercana (familia, vecinos, amigos), mantener una buena alimentación, realizar actividad física, tener momentos de contacto con la naturaleza y luz del sol, mantener un buen dormir y realizar ejercicios de respiración o relajación que pueden ayudar a calmar los síntomas físicos asociados a la ansiedad, un ejemplo de estos puede ser la técnica 4-7-8.



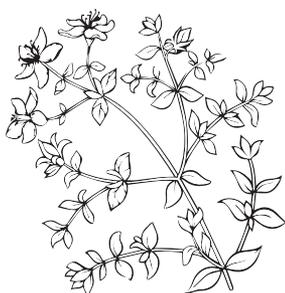
Lavanda

Técnica 4 - 7 - 8

1. Coloca la **punta de la lengua en el paladar**, detrás de los dientes incisivos superiores.
2. **Inhala** por la nariz durante **4 segundos**, **aguanta** la respiración **7 segundos**.
3. **Exhala** por la boca frunciendo los labios haciendo ruido (como si soplaras) **durante 8 segundos**.
4. **Haz 4 respiraciones**



• Tristeza prolongada:



Hierba de San Juan



una planta ampliamente conocida por sus efectos medicinales en síntomas depresivos. También ayuda realizar actividad física, mantener una buena alimentación que incluya alimentos con omega 3 (nueces, linaza) y el aminoácido triptófano (huevos, maní, legumbres, plátano). Es importante colectivizar los problemas y buscar redes de apoyo en la comunidad, familia y amigos.

La tristeza o melancolía son emociones que son muy parte de la vida, el problema es cuando esos sentimientos se prolongan en el tiempo y se mezclan con otros como pérdida de sentido, ánimo irritable, falta de energía e interfieren en la vida cotidiana siendo difícil o imposible de sobrellevar.

Estas emociones generalmente responden a una serie de causas, algunas contextuales y otras biológicas como disminución de un neurotransmisor asociado a la sensación de bienestar que se llama "serotonina".

Existen varias recomendaciones que aportan al equilibrio de la serotonina como consumir en infusión hierba de San Juan que es

Si los síntomas persisten o empeoran no dudes en buscar la ayuda de profesionales de la salud mental

• Insomnio

El insomnio muchas veces es un síntoma de otros malestares como estrés o preocupación, existen algunas recomendaciones para favorecer un buen dormir estas son:

1. Limitar las **siestas a no más de 20 minutos.**
2. **Modera el consumo de café** y té a última hora de la tarde.
3. **Evitar las pantallas antes de dormir**
4. **Cenar más liviano**, las comidas pesadas entorpecen la digestión y complican el descanso
5. **Respetar tus horarios de sueño**

Las plantas que se pueden utilizar es la **Melisa/Toronjil** mezclada con **Passiflora**.



Melisa/Toronjil

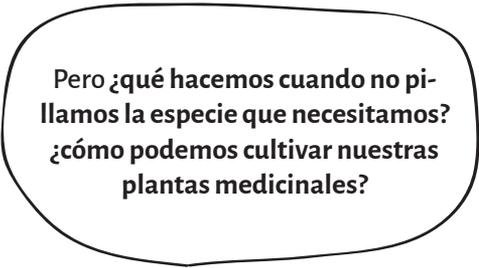


Passiflora

PÉRDIDA DE BIODIVERSIDAD Y HUERTAS COMUNITARIAS MEDICINALES

Hemos construido y recordado conocimiento acerca de las propiedades y usos medicinales de las plantas que nos rodean, también aprendimos a recolectarlas, secarlas y conservarlas para realizar fitopreparados y abastecer nuestros botiquines natural.

Pero **¿cómo mantenemos nuestros botiquines con plantas?** **¿dónde podemos recolectarlas?** en la primera parte mencionamos que algunas podemos pillarlas en nuestros recorridos cotidianos en plazas, jardines, veredas.



Pero **¿qué hacemos cuando no pillamos la especie que necesitamos?**
¿cómo podemos cultivar nuestras plantas medicinales?



A continuación compartiremos saberes sobre cómo sembrar, cuidar y propagar nuestras hierbas medicinales con la esperanza de que en un futuro cercano hagamos nuestro el espacio público y construyamos huertas medicinales en nuestras comunidades en donde todas y todos los vecinos podamos cuidar la salud de nuestra comunidad y la de la tierra.

Estos espacios promueven la convivencia y encuentro entre vecinos y vecinas, fortaleciendo el sentimiento de pertenencia en los barrios, además trabajar la tierra e interactuar cotidianamente con las plantas promueve una mejor salud mental disminuyendo nuestros niveles de estrés y ansiedad que nos genera el ritmo de vida en la ciudad. Si nos unimos todos y todas podemos rescatar y revalorizar sitios eriazos que normalmente terminan siendo microbasurales para transformarlos en espacios llenos de vida.

Las huertas comunitarias además traen múltiples beneficios a la salud de nuestra tierra, reducen las islas de calor ya que el agua presente en las plantas y en la tierra de cultivo hace que el huerto absorba el calor, reduciendo las fluctuaciones de temperatura. Además absorben el ruido a diferencia del cemento, las plantas consiguen absorber los sonidos sin reverberar y por supuesto las huertas mejoran la calidad del aire ya que gracias a la fotosíntesis liberan oxígeno.



PÉRDIDA DE BIODIVERSIDAD

Las huertas urbanas se convierten en un santuario para otros seres vivos, como insectos polinizadores que interactúan con otras plantas promoviendo una mayor biodiversidad que favorece la fauna y flora local.

Pero ¿Por qué es tan importante promover la biodiversidad?

Resulta que estamos frente a una crisis profunda de pérdida de biodiversidad, según un informe de la ONU hay un millón de especies en peligro de extinción y las principales causas son la pérdida de hábitat por cambio de uso de suelo, los procesos acelerados de urbanización, el uso de insecticidas y plaguicidas en la agricultura industrial, contaminación del agua, entre otras.

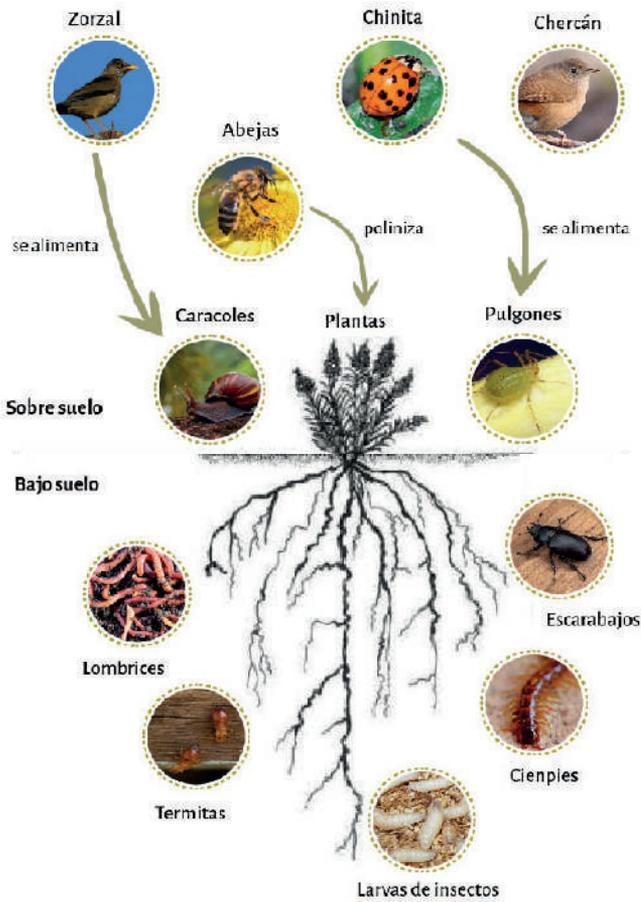
La pérdida de biodiversidad nos afecta directamente, aproximadamente el 80% de las especies de plantas con flor son polinizadas por insectos y gran parte de los cultivos agrícolas del mundo dependen de esta polinización.

Cada ser vivo es parte fundamental dentro de un ecosistema, cuando una especie falta o sobra los ecosistemas se desequilibran generando problemas como plagas, cambios en el clima, etc.

La huerta es un ecosistema en sí mismo y su bienestar depende de la interacción en equilibrio de diversos seres vivos.



A continuación dibujamos algunas de las especies y algunas de sus interacciones.

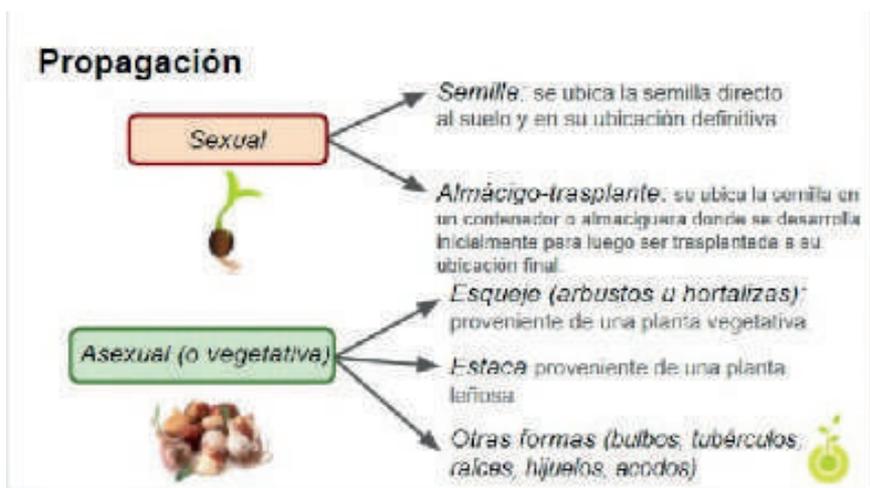


Te invitamos a observar tu huerta y los seres que la habitan para complementar este mapa.

¿CÓMO CONSTRUIMOS Y MANTENEMOS ESTOS SANTUARIOS DE BIODIVERSIDAD?

REPRODUCCIÓN DE PLANTAS MEDICINALES

Podemos encontrarnos con plantas medicinales de múltiples familias y de diferentes formas de propagación se dividen en dos tipos sexuales y asexuales.



Consideraciones para cada tipo de propagación

★ ASEXUAL :

Esqueje y Estaca:

Cortar las hojas que están cercanas al corte de la rama y trasplantar la rama a un macetero, esta planta debe mantenerse a semisombra y con riego constante evitando que el sustrato se seque durante una a dos semanas o hasta que la planta desarrolle raíces, el uso de enraizantes hormonales pueden acelerar este tiempo.



★ **SEXUAL :**

Semilla:

Consiste en plantar la semilla directamente a la tierra y mantenerla constantemente húmeda hasta que germine.



Almácigo-trasplante:

Ideal a una profundidad de 3 veces el tamaño de la semilla con sustrato estándar sin arcilla, manteniendo la humedad y la temperatura sobre los 15°C mantener en semisombra, idealmente en un invernadero, hasta que salgan 5 hojas verdaderas, entonces se trasplanta a macetas o al suelo.



¿Qué otras formas conoces?



CUIDADO DE NUESTRAS PLANTAS MEDICINALES

Para el cuidado de nuestras plantas es fundamental el equilibrio entre la iluminación, el suelo, el riego y manejos culturales, si uno falla todo el sistema se puede venir abajo y ocasionar que se enferme o muera nuestra planta.



EL SUELO: Esta es la base de todo, así que es importante mirar el suelo que pisamos y reconocer sus características, hay un test simple que podemos realizar en casa que consiste en tomar un poco de tierra en las manos, mojarla en agua y apretarla a **¿Cuál imagen se parece más?**



ARCILLA

Tierra de partículas fina y microporos que se logra expandir y contraer, de gran retención de agua y poca infiltración



LIMO

Tierra de tamaño medio de sus partículas y tiene moderada capacidad de retención de agua e infiltración



ARENA

Tierra de partículas de gran tamaño con poros grandes, no retiene agua, de rápida infiltración

TIPOS DE SUSTRATO

Para mantener un suelo vivo es necesario incorporar sustratos (medio en el que se desarrolla la planta). Hay diversos tipos de sustratos, los cuales suelen mezclarse para conseguir las propiedades apropiadas para el cultivo que estableceremos.

Algunos sustratos son:

★ =Recomendados. No dañan otros ecosistemas

⊘ =No tan recomendado. Dañan otros ecosistemas

★ **COMPOST:** El resultado final de la descomposición de la materia orgánica con un muy alto nivel nutricional (restos de frutas, verduras, hojas, ramas, etc.) por acción de múltiples microorganismos, mejora las propiedades del suelo.

★ **HUMUS:** Resultado del vermicompostaje (descomposición por acción de lombrices principalmente) y con contenido de nutrientes mayor que el compost, mejora aún más las propiedades del suelo.

★ **FIBRA DE COCO:** Fibras provenientes de la producción del coco, de gran retención de agua y micro y macro porosidad, de lenta degradación.

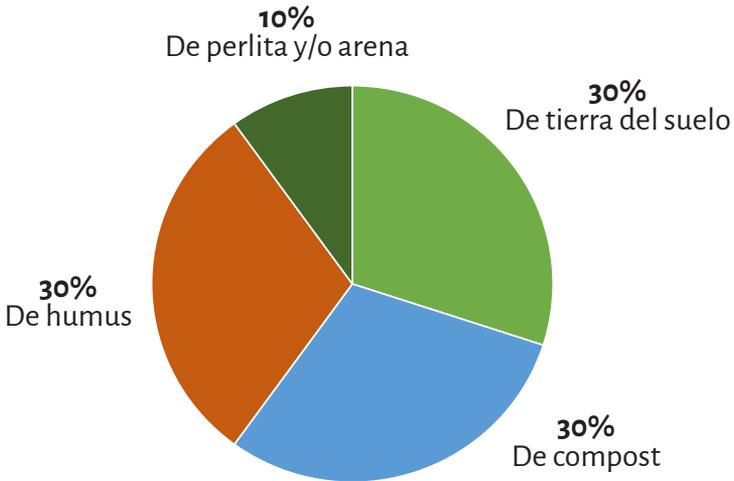
★ **PERLITA:** Fibras provenientes de la producción del coco, de gran retención de agua y micro y macro porosidad, de lenta degradación.

⊘ **TURBA:** Sustrato vegetal extraído de humedales, ecosistemas con altos niveles de explotación y muy importantes para la retención de carbono, ciclo del agua y conservación de biodiversidad de gran retención de agua, porosidad y rica en microorganismos. No se recomienda debido a su alto impacto sobre los ecosistemas de donde se extrae.

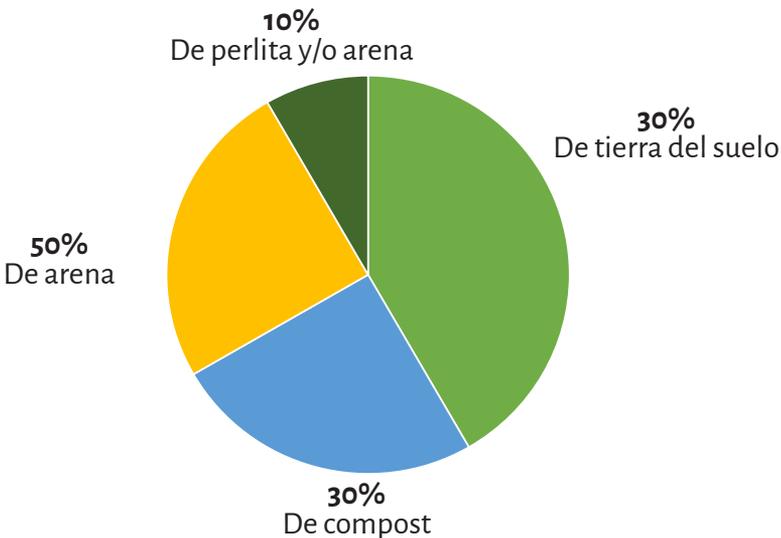
⊘ **TIERRA DE HOJA:** Primera capa de suelos extraída de bosques con rica biodiversidad microscópica, pero pobre en nutrientes, mejora moderadamente el suelo. No se recomienda debido a su alto impacto sobre los ecosistemas de donde se extrae.

ALGUNAS PROPORCIONES ÚTILES SON:

★ Proporción estándar para plantas, herbáceas y hortalizas



★ Proporción estándar para plantas suculentas:



CUIDADOS DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Para cuidar nuestras plantas y que crezcan sanas se deben tomar en cuenta varios factores que se relacionan entre sí: **la iluminación, el suelo, el riego y manejos culturales**. Es ideal que todos estos factores se mantengan en equilibrio, si uno falla todo el sistema se puede venir abajo y ocasionar que se enferme o muera nuestra planta.



ILUMINACIÓN :

Dependiendo del origen de las plantas y su hábitat, hay plantas que resisten la exposición a la luz directa del sol más que otras, hay otras que resisten un par de horas a la luz directa y otras que deben mantenerse a semisombra que idealmente sea la sombra de algún árbol o en interior.

Semisombra no significa en la oscuridad, sino que un filtro de los rayos del sol, puede ser una malla raschel.

- ★ Toda planta de menos de 25 cm debe estar bajo semisombra, en especial después la siembra y los almácigos.
- ★ Los esquejes sin importar su tamaño también necesitan semisombra para no resentirse por el sol.



RIEGO :

Las plantas necesitan agua para crecer y mantener sus funciones vitales, en donde la cantidad de agua que se requiere depende de cada planta en particular, teniendo en consideración que:

- ★ Es más eficiente y sano para las plantas regar durante las primera horas de la mañana o cuando ya atardeció.

★ No regar con chorros de alta presión de agua, teniendo especial cuidado en su etapa de semilla donde es necesario regar con una regadera con movimientos suaves para que no se vaya a mover la semilla, con riegos frecuentes con poca cantidad de agua para evitar que se seque el sustrato, ya que interrumpiría el proceso de germinación.

★ El exceso de agua provoca asfixia y muerte de la planta.

RIEGO FRECUENTE:	Se refiere a regar 4 a 6 veces a la semana, un riego poco frecuente es regar 2 veces a la semana.
RIEGO ABUNDANTE:	Sería hasta los 6 litros de agua si la planta mide 2 metros, hasta 4.5 litros en plantas de 1 metro, 3 litros si la planta mide 50 cm y 1,5 litros si la planta mide 25 cm
RIEGO REGULAR:	Significa 5 litros en plantas de 2 metros, 3.5 litros en plantas de 1 metro, 1.5 litros en plantas de 50 cm y 1 litro de agua en plantas de 25 cm
RIEGO POCO ABUNDANTE:	Significa 3 a 4 litros en plantas de 2 metros, 2.5 a 3 litros en plantas de 1 metro, 1 litro en plantas de 50 cm y 500 a 700 ml en plantas mejores a 25 cm.

MANEJOS CULTURALES

→ **PODA :**

Es un manejo que se realiza para controlar el crecimiento de la planta para evitar dificultad de manejo, demasiado sombreado, sobrecarga de frutos, optimizar los nutrientes y restar peso que pueda dañar a la planta a futuro.

Tipos de poda:

- ★ **Formación apical:** Poda de los brazos laterales para impulsar crecimiento del brazo central.
- ★ **Formación lateral:** Poda del brazo principal aéreo para impulsar crecimiento lateral.
- ★ **Renovación:** Poda que se realiza en términos de verano y principios de otoño generalmente después de la cosecha, que consiste en cortar brazos de varios años impulsando el crecimiento de las ramas nuevas.
- ★ **Raleo:** Remoción de ramas que sombrean el tallo central y que tengan frutos recién formados con el fin de que no haya demasiados frutos en y que los que queden tengan mayor y mejor crecimiento gracias a que reciben más nutrientes de la planta y luz del sol.



FERTILIZACIÓN :

Es necesario abonar nuestras plantas si queremos que crezcan bien nutridas y sin deficiencias, para fertilizar vamos a ocupar abonos de orígenes minerales y orgánicos, (no confundir mineral con químico), dependiendo de cada planta tendrá más o menos necesidad de ser fertilizada.

¿Que uso de fertilizante?

- ★ Abonos sólidos como humus, compost, harina de roca, harina de hueso, polvo de cáscara de huevo y guano rojo que son de liberación lenta y van directo al suelo.
- ★ Abonos líquidos preparados como purín de ortiga, jugos fermentados de fruta y té de humus que van en el riego siendo de fertilización directa.

- ★ El humus y el compost se entregan en función de la cantidad que se posea y se aplica equitativamente a las plantas discriminando altura, es decir que la planta de mayor tamaño tendrá más fertilizante que una pequeña.
- ★ El purín de ortiga y el té de humus deberían usarse idealmente en todos los riegos desde la primavera con una proporción de 2% por litro de agua, es decir si riego 1 litro, este debe tener 2ml de purín de ortiga y 2 ml de té de humus.



ENTUTORADO :

Su función es ayudar en el crecimiento de la planta y sostenerla en la posición que se requiera, evitando que se caiga y en el caso de que una rama se corte el tutor puede mantener unida la herida tal como lo haría el yeso con un hueso roto.

Como tutor puede servir un bastón de cualquier material, ojala madera, que este derecho y pueda aguantar varios kilos de peso sin romperse (sobretudo al momento en que salgan los frutos)



PROTECCIÓN DEL SUELO :

Es necesario mantener y resguardar el suelo y su biodiversidad de los procesos que puedan generar pérdida de materia orgánica, agua, compactación y/o erosión (pérdida de suelo) y así mantener las condiciones para que prospere el ecosistema en el que se encuentran las plantas, incluyendo microorganismos e insectos.

Se pueden utilizar estrategias para evitar su degradación como:

- ★ **Cobertura vegetal viva :** consiste en plantar en asociación a las plantas de interés, especies que cumplan la función de cubrir el suelo. Las especies más utilizadas son leguminosas, las cuales a su vez entregan nutrientes al suelo, principalmente nitrógeno.
- ★ **Mulch (Cobertura vegetal seca):** Capa de materia orgánica suelta que se pone sobre el suelo, como paja, hierba, hojas secas, ramas trituradas, cáscaras de frutos secos, etc.

Sabías que... un gramo de suelo sano contiene millones de microorganismos

Se estima que el 33% del suelo mundial está de moderada a altamente degradado por la erosión, la salinización, compactación, acidificación, la contaminación química y el agotamiento de los nutrientes.

En promedio, un centímetro de suelo puede necesitar cientos de miles de años para formarse.



La agricultura industrial es una de las principales causas de degradación de suelo, utilizando grandes extensiones de tierra, actualmente el 50% de la tierra habitable (el 77% es dedicado al cultivo de alimento para ganado), utilizando métodos de labranza con un alto impacto sobre los suelos, debido a la maquinaria pesada utilizada para acelerar los procesos y destruir la estructura del suelo para facilitar la siembra y controlar las “malezas”.

SANITIZAR HERRAMIENTAS :



Toda herramienta debe ser sanitizada antes de hacer algún corte o trabajar las raíces de las plantas ya que pueden ser transmisoras de virus, bacterias y hongos e infectar plantas sanas, hay que tener un especial cuidado cuando se hacen esquejes ya que el ingreso de un patógeno significa la muerte del esqueje y la contaminación del sustrato.

Para sanitizar las herramientas pequeñas se llevan a hervir en una olla a presión durante 30 min, el cloro y el alcohol también pueden ser usados para la desinfección de las herramientas.

★ ¿CÓMO APLICAMOS ESTA INFORMACIÓN EN LAS PLANTAS MEDICINALES DE NUESTRO TERRITORIO? ★



ÁLOE VERA

- Riego:** Abundante 1 vez a la semana
Iluminación: Sol directo
Suelo: 50% tierra/material - 50% arena
Cosecha: Cualquier momento
Manejos: Fertilizar primavera
Poda: No necesita
-



ROMERO

- Riego:** Frecuente - Poca agua
Iluminación: Sol directo
Suelo: Estándar arenoso
Cosecha: Cualquier momento
Manejos: Fertilizar en Primavera
Poda: Apical
-



ORÉGANO

- Riego:** Frecuente - Poca agua
Iluminación: Sol directo
Suelo: Estándar arenoso
Cosecha: Antes de floración
Manejos: Fertilizar en Primavera
Poda: Renovación
-



LAVANDA

- Riego:** Frecuente - Poca agua
Iluminación: Sol directo
Suelo: Estándar arenoso
Cosecha: - Hojas en cualquier época.
- Flores después del segundo año de floración
Manejos: Fertilizar en Primavera
Poda: Apical
-



MANZANILLA

- Riego:** Frecuente - Abundante
Iluminación: Sol directo
Suelo: Estándar arenoso
Cosecha: - Si es anual se cosecha en primavera.
- Si es perenne se cosecha cuando las flores estén abiertas
Manejos: Fertilizar en Primavera
Poda: Renovación
-



CEDRÓN

- Riego:** Frecuente - Poca agua
Iluminación: Sol directo
Suelo: Estándar arenoso
Cosecha: Hojas maduras
Manejos: - Protección de heladas
- Fertilizar 2 veces al año otoño y primavera
Poda: No necesita
-



TOMILLO

- Riego:** Poco frecuente - Poca agua
Iluminación: Sol y Semisombra
Suelo: Estándar Arcilloso
Cosecha: Antes de Floración
Manejos: Fertilizar en primavera
Poda: No necesita



RUDA

Riego: Poco frecuente - Abundante

Iluminación: Sol y Semisombra

Suelo: Estándar

Cosecha: Antes de Floración

Manejos: - Entutorado
- Fertilización en primavera

Poda: - Renovación a mitad de primavera
- General en invierno



CALENDULA

Riego: Poco frecuente - Abundante

Iluminación: Sol y Semisombra

Suelo: Estándar arenoso

Cosecha: - Flores y hojas en cualquier momento

Manejos: - Protección de heladas
- Fertilizar una vez al año

Poda: Raleo. Podar flores marchitas



HINOJO

Riego: Abundante - Seguidos

Iluminación: Sol y Semisombra

Suelo: Estándar

Cosecha: - Hojas y frutos a finales de invierno.
- Bulbosotoño e invierno

Manejos: - Entutorado
- Fertilizar en primavera
- Prevención de pulgones y larvas

Poda: Apical



MENTA

Riego:	Frecuente - Regular
Iluminación:	Sol y Semisombra
Suelo:	Estándar arenoso
Cosecha:	Cualquier momento
Manejos:	-Prevención de hongos. -Fertilizar en otoño y primavera
Poda:	Apical



MATICO

Riego:	Frecuente - Regular
Iluminación:	Semisombra
Suelo:	Estándar arenoso
Cosecha:	Cualquier momento
Manejos:	- Desmalezado
Poda:	- Renovación a inicios de primavera



KALANCHOE DAIGREMONTIANA

Riego:	Abundante 1 vez a la semana
Iluminación:	Semisombra
Suelo:	- 50% tierra/material orgánico - 50% arena
Cosecha:	Cualquier momento
Manejos:	Controlar propagación. Es propensa a invadir la zona
Poda:	No necesita



EUCALIPTO

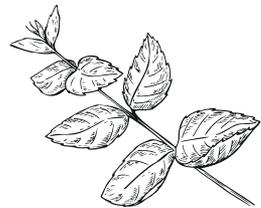
Riego:	Muy demandante de agua
Cosecha:	Hojas maduras con estomas palpables, como pequeños globitos

Cultivar este oficio abre la posibilidad de comenzar ojalá cooperativamente un emprendimiento social que tenga como principio favorecer la salud de la comunidad y de la tierra. Esto se puede materializar en realizar botiquines de medicina natural con distintos fitopreparados y/o hierbas medicinales secas, realizar y compartir almácigos de hierbas medicinales o quizás preparar distintos ungüentos, las posibilidades son muchas lo importante es construir formas de sostenernos económicamente que sean colectivas, justas, ecológicas, locales y que aporten a la autonomía de los trabajadores y trabajadoras.

Cuando nos unimos con otros es más fácil sortear las dificultades que se presentan en el camino, a continuación mencionaremos algunas dificultades que pueden aparecer en este oficio y cómo resolverla junto a otros.

1. No encontrar dónde cultivar hierbas medicinales

Vecina me gustaría tener menta, poleo y lavanda pa' cuando ando estresada pero no tengo dónde cultivar.



Pero vecina no se preocupe podemos armar un cajoncito y tengo tierra que coseche de mi compost, preguntémosle a la vecina María creo que ella tenía más tierra y la vecina Juana guarda semillas todos los años, es cosa de organizarnos no más.

2. Dificultades para conseguir materiales muy costosos o difíciles de encontrar

Vecina! quiero empezar hacer unguento medicinal de matico y calendula, en el cuadernillo de Mingako dice que necesito cera de abeja pero es muy cara porque sólo se puede comprar un kilo no sé qué hacer.



Ohh! a mi también me gustaría hacer y la Camila también quería hacer, pongámonos de acuerdo y compremos todas juntas.

3. Desconocimiento de propiedades medicinales de hierbas

Vecina en mi patio de adelante salió esta hierba, me gustaría saber si sirve para algo.



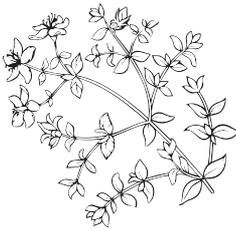
Haber dejame mirarla, pucha no sé tampoco pero le preguntaré a mi abuela ella lo sabe todo y sino en la página del MINSAL hay un manual que se llama "medicamentos herbarios tradicionales" ahí hay como 103 especies de hierbas, demás encontramos la suya.

Buena vecina muchas gracias, usted siempre tiene buenos datos, me acordé que mi tía abuela también sabe harto de plantas medicinales, la iré a visitar un día de estos para hablar más sobre plantas y ahí le cuento después a usted también



4. Dificultad para conseguir la hierba medicinal que necesito.

Vecino ando super triste, de bajo ánimo leí en el cuadernillo de Mingako que la hierba de San Juan me podía ayudar pero no sé dónde encontrarla ¿usted sabe algo?



Uhh! esa es difícil de encontrar pero creo que en la casa de una tía de mi señora hay, le preguntaré y le aviso.

★ ¿Qué otros impedimentos crees que podrías tener para llevar a cabo este eco oficio?

★ ¿Cómo podrías organizarte con tus vecinos, amigos y familiares para solucionarlo?

★ Con todo lo compartido ¿Qué otras acciones podrías realizar?
¿Cuándo?

Es fundamental la colaboración y la comunidad para seguir potenciando estos saberes ya que son conocimientos ancestrales que se están recuperando y construyendo colectivamente desde las experiencias y vivencias de distintas personas en distintos lugares de la tierra por esto es tan importante armar y re-armar los tejidos sociales para aprender a cuidarnos y sanarnos en conjunto porque la salud de la comunidad es responsabilidad de todos y todas.

BIBLIOGRAFÍA

- [1] Alfaro, T., Rodríguez, L., Castillo, M., Doberti, T., Pedredo, S. y Fuentes, M. (2019). Publicación en the lancet planetary health, destaca desigualdades en la esperanza de vida en diferentes comunas de Santiago. -Escuela de salud pública- Universidad de Chile.
- [2] Berline, P. (2019). Mujer y salud mental. Diario cooperativa. Recuperado de: <https://opinion.cooperativa.cl/opinion/salud/mujer-y-salud-mental/2019-10-10/092420.html>
- [3] (8 de Marzo 2016). Salud mental de las mujeres: Un desafío para Chile - Escuela de Medicina - Facultad de Medicina Universidad Católica de Chile.
- [4] Medicamentos herbarios tradicionales 103 especies vegetales. Recuperado de: <https://www.minsal.cl/mht/>
- [5] Colectivo Cabras Artimaña (2016) Replantearnos: Cuadernillo colectivo de plantas medicinales. Santiago de Chile: Peñalolén
- [6] McGrath, M. (2019). Un millón de especies amenazadas. el preocupante informe de la ONU sobre el impacto del ser humano en el planeta. News BBC. Recuperado de: [Un millón de especies amenazadas: el preocupante informe de la ONU sobre el impacto del ser humano en el planeta - BBC News Mundo](#)
- [7] Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. Los suelos están en peligro, pero la degradación puede revertirse. Recuperado de [FAO - Noticias: Los suelos están en peligro, pero la degradación puede revertirse](#)
- [8] Bernues, A. (2017). Sin los suelos la vida es imposible. El Diario. Recuperado de: https://www.eldiario.es/ultima-llamada/suelos-vida-imposible_132_3518182.html

REFERENCIAS PARA PROFUNDIZAR

Salud Comunitaria

Aedo, M., Barrios, C., Besoain- Saldaña, A., Erba, C., González, C., Martínez, R., Martínez, V., Moretti, A., Muñoz, C., Rebolledo, J., Sepulveda, M. y Ureta, M. (2020). Salud popular desde la mirada de líderes comunitarios: visiones y experiencias. Universidad de Chile: Santiago de Chile.

Asuar, B. (2017). Hacer barrio para estar más sanos. Recuperado de: <https://www.publico.es/sociedad/salud-comunitaria-salud-comunitaria.html>

Encina, J., Urtega, E. y Ainhoa, E. (2018). Autogestión, autonomía e interdependencia. Volapuk Ediciones: Guadalajara.

Sobrino, C., García, M. y Cofiño, R. (2018). ¿De qué hablamos cuando hablamos de «salud comunitaria»? Informe SEESPAS 2018. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911118301547>

Monsalve, M., Moreno, X. y Cuadrado, C. (2019). Desigualdad social y salud: consecuencias de un Chile injusto. Diario La Tercera. Recuperado de: [Desigualdad social y salud: consecuencias de un Chile injusto - La Tercera](#)

Salud comunitaria con perspectiva de género

Cuadernos para la salud de las mujeres (2018). La salud de las mujeres ¿diferentes o desigual?. Recuperado de: https://www.easp.es/wp-content/uploads/2019/05/000_la-salud-de-las-mujeres_DIGITAL-1.pdf

Salud mental comunitaria

Bang, C. (2014). Estrategias comunitarias en promoción de salud mental: Construyendo una trama conceptual para el abordaje de problemáticas psicosociales complejas. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272008000300001



Colaboradoras

Redacción:

Gabriela Orostica
Camila Muñoz
Simón Farias

Edición:

Gabriela Orostica
Camila Muñoz
Victor Farias

Diseño:

Marcela Díaz
Raquel Bastías
Tamara Aedo
Daniela Leal

Encuadernación:

Editorial Hechiza



mingako

CONSCIENCIA AMBIENTAL COLECTIVA

www.fundacionmingako.cl

 /Fundacionmingako

 @mingako.cl

Datos de contacto:

+56982928901

@mingako.cl