



del cuerpo a las raíces

Uso de plantas medicinales para la salud sexual y reproductiva.
Testimonios de mujeres de la Quinta Región de Valparaíso

El uso tradicional de las plantas medicinales ha acompañado a la humanidad a lo largo de toda su existencia sobre la Tierra. Ha sido esta sabiduría originaria, transmitida de generación en generación, la que ha fundado las bases de la medicina alópata occidental como la conocemos actualmente, aún cuando su eficacia ha sido desdeñada por la ciencia durante siglos. Sin embargo, estos saberes han cobrado fuerza nuevamente, debido a la escalofriante velocidad con que las enfermedades y dolencias se han generalizado, a la sumatoria de efectos secundarios que acarrearán los tratamientos químicos, y también debido al creciente interés de la población por retomar las tradiciones ancestrales y reencontrarse con la naturaleza.

Del cuerpo a las raíces es el resultado de una motivación profunda por preservar el conocimiento medicinal más íntimo de nuestros pueblos y así acceder a modos de vida más saludables y responsables con nuestros cuerpos y nuestro entorno. Mediante la investigación en terreno —a través de numerosas entrevistas a mujeres de provincia del Marga Marga, en la V Región del país— logra hacer un detallado registro de las prácticas y tratamientos naturales con los que las mujeres se han sanado a través del tiempo, e ilustra la actualidad y vigencia que éstos tienen aún en nuestras vidas. Es el testimonio de la estrecha relación entre salud y naturaleza, entre el conocimiento y la vida.



www.ginecologianatural.org

ISBN: 978-956-345-738-4



9 789563 457384



La Picadora de Papel



WARMI PURUMA
COLECCIÓN

Con todo el
dolor que se le puede
tener a una hermana...
.. A la mercado, a los tuyos

Salud y Suergía.



del **cuerpo** a las **raíces**

*Uso de plantas medicinales para la salud sexual y reproductiva.
Testimonios de mujeres de la Quinta Región de Valparaíso*



Pabla Pérez, Inés Cheuquelaf & Carla Cerpa

Del cuerpo a las raíces

*Uso de plantas medicinales para la salud sexual y reproductiva.
Testimonios de mujeres de la Quinta Región de Valparaíso*

Pabla Pérez, Inés Cheuquelaf y Carla Cerpa
ISBN: 978-956-345-738-4

Ediciones de La Picadora de Papel
Colección Warmi Puruma
Olmué, primavera de 2011
lapicadoradepapel.blogspot.com

Encargada y coordinadora de la investigación: Pabla Pérez San Martín
Co-investigadoras: Inés Cheuquelaf Bradasic y Carla Cerpa Videla

Asesor en plantas medicinales: Orlando Ramírez,
Orientador Naturista, Gerontólogo social
y Presidente de la Asociación Gremial de Yerbateros de Chile

Asesora en Salud Sexual: Daniela Rojo Robles,
Matrona, Diplomada en Sexualidad y Afectividad

Ilustraciones comic: Sol Suárez
Ilustraciones naturalistas: Geraldine MacKinnon

Transcripciones de entrevistas: Doimo Ursic y Violeta Arvin

Diseño y diagramación: Ludo
Diseño de portada: Ludo

Creative Commons

Atribución-No Comercial-Sin Derivadas 3.0 Unported

Se permite la copia y reproducción de esta obra siempre y cuando
sea sin fines de lucro y se mencione la autoría original.

www.ginecologianatural.org



La Picadora de Papel



WARMI PURUMA
COLECCIÓN

Introducción	7
I En la memoria de las mujeres	9
Presentación de la investigación	11
Las plantas medicinales en Chile	14
Curanderas, sanadoras y brujas: tradición de mujeres	16
Cuerpo y Modernidad	18
II Recorriendo el ciclo de la mujer	21
La relación con la medicina	26
Plantas medicinales para la mujer	27
Dolor durante la menstruación	28
Desorden de la menstruación	31
Menopausia	32
Testimonios sobre toallas higiénicas	34
Gestación, parto y lactancia	41
Uso de hierbas medicinales durante la gestación	41
Parto	44
Inducción al parto	45
Cuello del útero y aceites esenciales	46
Relajar y disminuir el dolor con aceites esenciales	47
Evitar fisuras y desgarros	47
Tratamiento para las episiotomías, desgarros o fisuras vaginales	48
Postparto y puerperio	49
Pezones rotos	49
Lactancia	51
Mastitis	53
Para aumentar la leche	54
Experiencias de amamantamiento	54
Relatos	55
Parto en casa	55
Nacimiento de la placenta	57
Parto hospitalario, pero no asistido	57
Muerte hospitalaria	58
Hijos de leche	58
III Molestias comunes en torno al útero	65
Cáncer de cuello uterino	66
Ovario poliquístico	68
Infecciones, hongos y enfermedades de transmisión sexual	69
Tratamiento con aceites esenciales	71
Infecciones urinarias	72
Herpes	74
Hemorroides	75
Verrugas	76
Gonorrea	76
Sífilis	77
Insuficiencia inmunológica (VIH)	78

Autonomía de nuestros cuerpos	80
Anticoncepción	80
Limpieza del útero y aborto	80
Placer	82
IV La tradición oral	87
Cómo aprendieron	88
Transmisión del conocimiento	91
La relación de las mujeres con la naturaleza	92
Uso de plantas para la salud en la actualidad	94
Por qué se ha olvidado el conocimiento y uso de las plantas a través del tiempo	96
Enfermedades más frecuentes entre las mujeres	98
Infección urinaria	99
Desorden menstrual	99
Hongos vaginales	100
Estrés y colon irritable	100
De la planta silvestre a las modernas terapias naturales: Flores de Bach y Aromaterapia	101
V Las plantas medicinales y la alimentación	103
El uso de plantas medicinales en la alimentación	106
VI Cultivo, recolección y preparación de las plantas medicinales	113
Cómo recolectar plantas silvestres	115
Testimonios de cultivo y recolección	116
Usos y aplicaciones de las plantas medicinales	118
Preparación de las plantas medicinales	118
Coccimiento o Decocción	119
Infusión o tizana	121
Maceración	122
Jarabe	122
Tintura	124
Cataplasmas	125
Aceite vegetal	126
Pomadas y ungüentos	126
VII Relatos de vida	127
Marta Leiva	128
Victoria Nieto	130
Carina Curaqueo	132
Silvia González Caneo	134
Entrevistadas	136
Anexos	140
I. Tabla de Plantas Medicinales	140
II. Glosario	147
III. Bibliografía	149

Introducción

La conservación y difusión del conocimiento ancestral de mujeres sabias sobre el uso de plantas medicinales es la principal motivación de la publicación que tienes entre tus manos. Pensamos en este trabajo debido a la urgente necesidad de recuperar la autonomía del cuerpo de la mujer. El primer paso para ello es adquirir los saberes, saberes que no pertenecen a ninguna institución, porque están en la memoria de las mujeres y que se van transmitiendo por la tradición oral.

Nuestros cuerpos son sólo nuestros, y en la medida en que los conocemos y valoramos podemos empoderarnos de ellos. Conocer nuestros ciclos femeninos, nuestros procesos emocionales y físicos en combinación con las propiedades de hierbas medicinales puede ser una gran ventaja al momento de tratar enfermedades y malestares de forma más natural y menos dañina.

La medicina alópata —y, como consecuencia, también la industria farmacéutica— ha tratado especialmente el cuerpo de la mujer como un territorio de experimentación y control. La fragmentación que ha provocado la ciencia sobre los cuerpos y sus enfermedades ha olvidado la importancia de factores tan relevantes como el equilibrio entre descanso y trabajo, la alimentación y las emociones, etc., focalizándose solo en los síntomas particulares pero no abordando la problemática en su complejidad o en su real origen.

Creemos que la salud es un estado de bienestar que tiene múltiples implicancias, donde el cuerpo y la mente son indivisibles, donde nos relacionamos con otros y otras desde la reciprocidad, el respeto, y estamos en comunión con la naturaleza.

Nuestras entrevistadas dan cuenta de esta idea. Estamos seguras que las prácticas y el saber tradicional acerca del uso de las plantas medicinales son una forma política de relacionarnos con nuestros cuerpos y todos los cuerpos, con el fin de empoderarnos completamente de ellos.

En ese sentido, la recuperación de estos saberes y de la memoria de las mujeres nos hace conectarnos con una historia en común, una historia que nos habla de otras posibilidades de relacionarnos, desde la libertad, el auto-conocimiento, el respeto por los ciclos, la conexión con la naturaleza, etc. El recordar nuestro saber y nuestras memorias es un acto de conciencia que nos otorga un profundo poder, el poder de crear y re-crearnos.

Estamos todos y todas invitadas a seguir la senda del auto-conocimiento de nuestros cuerpos. Esperamos que este manual pueda ser la continuidad o el inicio de este camino.

Pabla Pérez, Inés Cheuquelaf y Carla Cerpa



I

En la memoria de las mujeres



Presentación de la investigación

Este material educativo es el resultado de una investigación realizada durante los meses de marzo a noviembre de 2011 en la provincia del Marga Marga, en la Quinta Región de Valparaíso. Durante la investigación fueron entrevistadas alrededor de 25 mujeres respecto al uso de plantas medicinales para el tratamiento de enfermedades y malestares en torno a su salud sexual y/o reproductiva.

El fin de esta publicación es preservar el conocimiento tradicional de las mujeres en relación al uso de hierbas medicinales y prácticas cotidianas de autocuidado, con la intención de difundir este saber entre otras personas, en especial mujeres.

En nuestros encuentros abordamos distintos temas relacionados con la ginecología natural, como son el ciclo de la mujer, las enfermedades femeninas, la alimentación, la transmisión de conocimiento, la recolección de las plantas y sus usos, entre otros contenidos que están presentes a lo largo de este material.

La mayoría de nuestras entrevistadas viven actualmente en zonas semirurales, como Olmué, Limache, Villa Alemana y Quilpué. Sin embargo, gran parte de ellas vivió su infancia en zonas campesinas lo que permitió que las plantas hayan sido y sigan siendo un recurso medicinal cercano y cotidiano en sus vidas. Este saber recae principalmente en las figuras femeninas de sus linajes familiares, y la tradición oral suele ser el anclaje para la transmisión de este tipo de conocimientos.

Actualmente ellas mantienen huertos caseros en sus hogares, y aquellas plantas medicinales que no encuentran en sus jardines las adquieren en tiendas de hierbas, mercados o ferias. Solo algunas lugareñas salen a recolectarlas en los cerros y quebradas de la zona. Esta es una diferencia significativa con respecto a sus madres, tías y abuelas, quienes por tradición las recolectaban de lugares silvestres, las secaban y guardaban en cada estación, como era costumbre.

Por la conexión que tienen estas mujeres con la salud y las plantas medicinales, varias de ellas desarrollan alguna actividad cercana a la medicina natural, siendo: yerbateras, aromaterapeutas, terapeutas de Flores de Bach, de Reiki, fabricantes de cosmetología natural, de toallas higiénicas ecológicas, entre otros productos.

Creemos que este camino hacia dichas prácticas naturales antes mencionadas es la forma que nuestras mujeres han encontrado para validar y dar una mirada actual a los conocimientos ancestrales. En el contexto actual existe una profesionalización y especialización de estos saberes, cuestión que responde a las lógicas de la sociedad moderna.

RESULTADOS

Durante la investigación indagamos en busca de enfermedades ginecológicas, y gran parte de las respuestas asociaban dichos malestares a problemas emocionales. Por eso, no fue extraño que entre los síntomas más frecuentes se mencionaran: nerviosismo, depresión, ansiedad, falta de sueño, etc. Éstos producen una baja en las defensas del organismo que conducen a enfermedades tales como infecciones urinarias, desorden menstrual, hongos vaginales, estrés y colon irritable.

Además, logramos establecer cuáles son las plantas medicinales más utilizadas por las mujeres para sus dolencias de tipo sexual y/o reproductivo. Es por esto que como conclusión creamos una lista de 10 plantas medicinales que fueron seleccionadas, definidas y representadas a través de una ilustración botánica, en distintas

páginas del presente manual: *Manzanilla, Llantén, Hinojo, Borracha, Matico, Pasiflora, Frambuesa, Orégano, Salvia y Aloe Vera.*

Por otra parte, comprobamos que la salud sexual y reproductiva de la mujer va mucho más allá de lo propiamente ginecológico, sino que abarca la totalidad del ser femenino. Por eso postulamos que los tratamientos medicinales deben ser prácticas integrales que consideren tanto los planos físicos como espirituales.

Se realizó un conversatorio con la Agrupación de Mujeres de Olmué (AMO). Ellas relatan cómo les era ajeno e invasivo el trato clínico durante sus partos en comparación a los asistidos en casa.

Además se evidencia la falta de educación sexual desde las autoridades médicas y sanitarias, las aulas escolares y las propias familias en torno a la sexualidad, recibiendo así un trato despersonalizado y frívolo para con sus cuerpos.

Nuestras entrevistadas comentaron que hay una vuelta a estos saberes y conocimientos de hierbas medicinales, y reflexionaron críticamente sobre una época en donde la industria farmacéutica creció desmedidamente, llegando a ser la automedicación parte de una realidad cotidiana.

Esta vuelta a la medicina natural conlleva un cambio en los tiempos destinados a la recuperación de la salud. En la actualidad, la vida urbana promueve la búsqueda de soluciones más rápidas y de la inmediatez que ofrece la industria química farmacéutica. Sin embargo, estas mujeres apuestan por revalorar los saberes y tradiciones ancestrales y así recuperar la autonomía sobre sus cuerpos.

Las plantas medicinales en Chile

Desde tiempos inmemoriales las plantas medicinales han sido aliadas de sanación para el ser humano. En distintas culturas del mundo son la forma de curación primordial hasta el día de hoy, llevando incluso a la Organización Mundial de la Salud (OMS) a afirmar que “el 75% de la población mundial depende de las plantas medicinales para sus necesidades básicas de salud”¹.

Los conocimientos que posee la población al respecto del uso de plantas medicinales han sido recibidos por tradición oral, y son producto de un sincretismo de saberes indígenas y colonos.

En Chile contamos con una gran variedad de climas, lo que nos hace portadores de una flora muy diversa y de gran calidad. Y así, “esta diversidad de los factores climáticos y ambientales hace que las plantas chilenas deban adaptarse a una amplia gama de condiciones de vida, las que en su mayoría son bastante extremas”², lo que se traduce en que pueden reproducirse con facilidad en climas adversos.

La investigación que sigue a continuación se realizó en la región de Valparaíso, la que se destaca por tener un clima privilegiado para la agricultura, contar con valles fértiles, costa y cordillera. Es aquí donde se ubica la provincia del Marga Marga, la cual es una zona muy productiva de frutas, verduras y hortalizas, además de poseer una gran variedad de vegetación nativa e introducida.

Debido a lo anterior, es muy frecuente ver Acacios, Boldos, Peumos, Maitenes, Litres, Quilas, Pataguas, Bellotos, Quillayes, entre otros, además de observarse una gran variedad de árboles, arbustos, palmas, plantas y especies que se encuentran en

¹ MELLADO, V. (2010). “Un panorama sobre el universo de las plantas medicinales”. En Dannemann, M.: *¿Qué es ser Yerbatero hoy en Chile?*, Santiago de Chile.

² Fuente: <http://www.chileflora.com/Florachilena/FloraSpanish/SFlora.htm>

los alrededores y en gran cantidad en la Reserva Natural Parque Nacional de La Campana, ubicado en Olmué³.

Este conocimiento llevó a Ricardo Rozzi y Francisca Massardo a afirmar, en su artículo sobre biodiversidad en la flora nativa chilena, publicada en la revista *Ambiente y Desarrollo*, que el “51,5% (2.630 especies) son endémicas, o sea que tienen su origen exclusivamente en Chile, lo que hace a la flora nacional particularmente interesante e importante desde el punto de vista de su conocimiento, conservación y valoración como patrimonio”⁴.

Recorriendo la zona, en sus calles, veredas, quebradas, acequias y cerros es muy fácil encontrarse en primavera con muchas hierbas medicinales que nacen de manera silvestre, como la Manzanilla, Melisa, Borraja, Romero, Toronjil Cuyano, Llantén y muchas otras. También es común encontrarse con una Ruda en muchas de las entradas principales de casas y almacenes, ya que es usada con fines mágicos, como protectora, para evitar las malas vibras, el mal de ojo, atraer la abundancia y el amor.

De esta manera se vislumbra un conocimiento popular por parte de la población con el uso de las plantas medicinales, ya sea para sanar una enfermedad, hacer magia o simplemente condimentar en la cocina, como es el caso del Orégano, Romero, Tomillo, Albahaca, Laurel, por nombrar algunas hierbas.

La flora chilena cuenta con un total de 5.215 especies de plantas de origen nativo e introducido. Muchas de ellas florecen de manera silvestre y son también cultivadas, para ser utilizadas con fines medicinales.

³ El 15 de febrero de 1985, el Parque Nacional La Campana fue declarado Reserva de la Biosfera por la Unesco, por su importancia ecológica, científica, educativa, cultural y recreacional. Además constituye una de las ocho Reservas de la Biosfera que existen en Chile.

⁴ ROZZI, R. & F. MASSARDO (1996), “Valoración de la Biodiversidad: Usos medicinales de la flora nativa chilena”, en revista *Ambiente y Desarrollo*. Septiembre, Vol. XII- N° 3, pp. 76-81.

Curanderas, sanadoras y brujas: tradición de mujeres

Desde tiempos remotos, la mujer ha tenido una fuerte conexión con la naturaleza. Trabajando la tierra y adquiriendo saberes tradicionales en el uso de la herbolaría, la mujer ha sido popularmente asociada a prácticas de sanación y caracterizada como hechicera, curandera, bruja o machi.

Desde siempre las mujeres han sanado. "Ellas fueron las primeras médicas y anatomistas de la historia occidental. Sabían procurar abortos y actuaban como enfermeras y consejeras. Las mujeres fueron las primeras farmacólogas con sus cultivos de hierbas medicinales, los secretos de cuyo uso se transmitían de unas a otras. Y fueron también Parteras que iban de casa en casa y de pueblo en pueblo. Durante siglos las mujeres fueron médicas sin título; excluidas de los libros y la ciencia oficial, aprendían unas de otras y se transmitían sus experiencias entre vecinas o de madre a hija. La gente del pueblo las llamaba 'mujeres sabias', aunque para las autoridades eran brujas o charlatanas"⁵.

Estos saberes están a la vez depositados en la memoria colectiva de muchas mujeres campesinas y de origen indígena, que no necesariamente fueron curanderas, sanadoras o parteras.

"La medicina forma parte de nuestra herencia de mujeres, pertenece a nuestra historia, es nuestro legado ancestral"⁶.

La historia nos demuestra que la pérdida de dichos saberes ancestrales se gestó a partir del modelo que se dio en las universidades durante el Renacimiento. En este contexto, el conocimiento se volcó a lo científico, restándole así valor a los saberes tradicionales, recayendo todo el conocimiento exclusivamente en manos de

⁵ EHRENREICH, B. & D. ENGLISH (1973). *Brujas, parteras y enfermeras, una historia de sanadoras*. The Feminist Press, EEUU, p. 4.

⁶ *Ibidem*.

hombres y transformando el cuerpo de la mujer en un territorio de experimentación para la medicina moderna.

A esta razón se suman causas religiosas, donde las portadoras de dichos saberes, curanderas y brujas, son enjuiciadas por la Inquisición y la Iglesia Católica. Las brujas fueron perseguidas por el conocimiento oficial que comenzó a devenir institución. Sus saberes fueron desestimados, "demonizados" y reclusos al secreto. Se conservaron gracias a la transmisión oral, de generación en generación, entre las mismas mujeres que recurrían a estos saberes cuando necesitaban sanar ciertos malestares o simplemente decidir sobre sus cuerpos, como cuando necesitaban asistencia para un parto o un aborto.

Con la normalización del saber el cuerpo de la mujer pasa a ser el cuerpo del "otro": del médico, del cura, del marido... en fin de cuentas, del orden patriarcal.

Sin embargo, esta tradición sigue viva en la memoria de muchas mujeres. La mayor parte de ellas son indígenas y/o campesinas, las que conocen de primera mano las propiedades de las hierbas medicinales y su poder transmutador, mujeres portadoras de una especie de diálogo silencioso y extraviado en medio de la modernidad entre el cuerpo y la tierra.

Cuerpo y Modernidad

El uso de plantas medicinales está directamente relacionado a nuestra concepción de cuerpo, a cómo nos relacionamos con él y qué entendemos por salud. Veremos a continuación que estos contenidos han ido cambiando con el tiempo y han influido en nuestra cotidianidad.

En las últimas décadas hemos presenciado acelerados cambios y transformaciones, debido a los procesos modernizadores que han afectado al mundo entero. Estas transformaciones han influido también en los cuerpos, puesto que “vivir consiste en reducir continuamente el mundo al cuerpo, a través de lo simbólico que este encarna”⁷.

De esta manera, la historia, los contextos, los cambios sociales y culturales van marcando las representaciones sociales que hay en torno al cuerpo, su valor, sus usos, las prácticas y relaciones en torno a él. “El cuerpo es una construcción simbólica, no una realidad en sí mismo. No es un dato indiscutible, sino el efecto de una construcción social y cultural”⁸.

Además, el concepto de cuerpo está directamente relacionado a la concepción de persona. Éstos son diferentes en cada momento histórico y en cada cultura, pues responden a visiones de mundo particulares; así, en sociedades de tipo comunitario no se distingue entre persona y cuerpo: son un todo, el cuerpo es concebido como un continuo, donde el ser humano se confunde con el cosmos, la naturaleza y la comunidad. “La imagen del cuerpo es una imagen de sí mismo, nutrida por las materias primas que componen la naturaleza, el cosmos, es una suerte de indiferenciación”⁹. En los relatos de nuestras entrevistadas aún encontramos reminiscencias de esta noción de cuerpo.

⁷ LE BRETÓN, DAVID (1995). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires.

⁸ *Ibidem*.

⁹ *Ibidem*.

Por el contrario nuestras actuales concepciones de cuerpo se rigen por un enfoque dualista, donde las personas sienten poseer un cuerpo, como si éste fuese un objeto, una posesión.

Esta concepción moderna del cuerpo es el resultado de procesos históricos y cambios culturales, que han ido transformando las maneras de percibir la realidad. “Nuestras actuales concepciones del cuerpo están vinculadas con el ascenso del individualismo como estructura social, con la emergencia de un pensamiento racional positivo y laico sobre la naturaleza, con la regresión de las tradiciones populares locales y, también, con la historia de la medicina”¹⁰.

En este sentido, la medicina y la ciencia biomédica han tomado gran relevancia, y se han convertido en uno de los marcos interpretativos que nos permiten explicar y comprender el mundo que nos rodea. Claudia Bonan¹¹ señala que en la modernidad “la naturaleza física comienza a ser entendida como algo que contiene una ‘esencia’ regida por leyes propias, fijas e inmutables, y las ciencias empíricas y analíticas se reivindican como la más legítima fuente de conocimiento. En consecuencia, el cuerpo y sus fenómenos son interpretados como pura materialidad física”.

El saber de la medicina, sumado al desarrollo capitalista y las condiciones económicas globales, han influido en las localidades y sus tradiciones en torno a la salud. En los relatos de las mujeres entrevistadas podemos encontrar esta relación de tensión entre los saberes populares y ancestrales del uso de plantas medicinales y el ingreso en la vida de las personas de la medicina y el uso de fármacos. En las localidades de la provincia coexisten y conviven ambos saberes, lo local y tradicional y lo moderno y globalizado.

Desde otro enfoque, feminista y de género, se ha estudiado cómo el cuerpo de las mujeres ha sido especialmente un territorio de disputas de poder: “Las mujeres históricamente hemos sido

¹⁰ *Ibidem*.

¹¹ BONAN, CLAUDIA (2001). “Sexualidad y reproducción en la era de los derechos”, en revista *Cons-pirando* N° 37, Septiembre, pp. 11-13.

alienadas de la comprensión y control de nuestros cuerpos, que ha sido un territorio ocupado por luchas por el poder, temores arquetípicos, violencia, intereses demográficos, preocupaciones ambientales, pero sobre los cuales, poco a poco, estamos retomando el control, haciendo de este territorio nuestra nación”¹².

En ese sentido, el recordar y preservar el saber de las mujeres en torno al uso de plantas medicinales para uso ginecológico tiene la intención de recuperar la soberanía de nuestros propios cuerpos. Repensar la forma en cómo nos relacionamos con él, cómo nos pensamos a nosotras mismas como mujeres y qué relación establecemos con la naturaleza que nos rodea, nos permite ir re-creando el vínculo con nosotras mismas.



II

Recorriendo el ciclo de la mujer



¹² PITANGUY, JACQUELINE (1993). "Sexualidad y Salud", *ISIS Internacional* 2, pp. 55-61.

Queremos compartir los siguientes relatos por resultados excepcionales. En ellos encontramos las experiencias, aprendizajes y prácticas de mujeres que han vivenciado sus cuerpos desde la autonomía, la conciencia corporal y la sabiduría.

Estos relatos nos enseñan a estar más conscientes de los cambios corporales, a estar atentas a ellos para poder reconocer qué nos ocurre en cada momento. Para ello se hace necesario seguir los ritmos cíclicos del cuerpo, en los que hay tiempos para hacer y tiempos para estar, tiempos de expansión y tiempos de recogimiento. Estos ciclos de 28 días nos muestran los ritmos de la naturaleza y de la vida. Crecer y decrecer, nacer y morir, movimientos constantes que no se detienen.

Un primer hito importante en la historia de los cuerpos de las mujeres es la llegada de la menstruación.

En la cultura occidental, generalmente el primer encuentro con la menstruación suele ser un enfrentamiento difícil; socialmente se nos presenta como una batalla y vivimos este período como si fuese una enfermedad. Es el comienzo de un tabú que se esconde silenciosamente bajo nuestras experiencias. Es por esto que muchas evitamos incluso tratar el tema o de plano la aborrecemos.

Durante las entrevistas nos sorprendió el hecho de que muchas mujeres mayores nunca fueron preparadas para ese momento y cuando fueron madres tampoco lo conversaron con sus hijas. Como consecuencia, varias de ellas dejaron esos temas para ser abordados en la educación formal. Otras nos comentaron que con los años fueron aprendiendo a valorar la menstruación, a tomar conciencia de sus ritmos, sus ciclos, y aceptar las transformaciones que las mujeres viven a lo largo de sus vidas.

No obstante, la menstruación es un período muy poderoso para la mujer, que deberíamos considerar importante para poder entendernos y sentirnos cómodas con nosotras mismas.

Nuestras entrevistadas nos comparten algunas enseñanzas de cómo vivir este momento desde el cuidado y la conciencia corporal: aprender a escribir y registrar cada ciclo es una de las maneras de hacerlo.

“Ha sido todo un proceso, como un aprendizaje, porque una mujer es increíble cómo cambia tanto, no solo en términos de edad, sino que todos los meses y a cada rato estás como transformándote. Eso ha sido algo que he descubierto y ha sido muy bonito, muy grato, desde la primera vez que menstrué, como que me acuerdo con sorpresa. Pero de ahí en adelante darse cuenta realmente de lo que significa, siempre lo he vivido como un momento de fiesta, como un momento de felicidad. Agradezco el hecho de menstruar y siempre hago cosas, hago rituales, pequeñas cositas que son regalos para mí, que van marcando la diferencia de eso y en verdad me han ido despertando el ser mujer: el ser consciente de cuándo me llega y cómo me siento. Llevo años registrándolo y para mí ha sido maravilloso, maravilloso darme cuenta cómo estoy, de lo que me está pasando, de aceptarlo y de fluir con eso, sin estancarlo. Me ha despertado mucho el hecho de ser mujer, encuentro que es como una mezcla, porque por un lado está todo el trabajo de menstruar, como de botar y sacar y de volver a nacer. Conectarse con la propia esencia de una, y eso a su vez en el camino se empieza a cruzar con la sexualidad. Eso también ha sido un aprendizaje, como que una en el camino también se va dando cuenta de cómo conectarse con el sentir y con el ser femenino, con sentirse tú mujer, sentirte tú coqueta” (MARCELA CASTILLO, Quilpué).

“Yo me acuerdo que yo la esperaba, porque me fue explicado; no lo viví como algunas niñas, que se asustan o les parece vergonzoso; me acuerdo que algunas de mis compañeras no lo hablaban. Yo estaba preparada (...) Me acuerdo que mi mamá me dio un calendario. Era un calendario de bolsillo, no un calendario específico de menstruación, ni de ciclo; entonces me dijo: ‘tú anota cada vez que te llegue, y cuánto te dura, tienes que saber si te llega todos los meses’” (CLAUDIA ROJAS, Villa Alemana).

“Es un momento increíble el de tu regla, es como ese nido maravilloso que se formó, que no fue fecundado. Entonces es como valorarnos, cuidarnos, querernos, saber lo maravilloso que es el ser femenino. Es la Tierra, es la Pachamama, es la luna, las mujeres son diosas todas” (GILDA BIBIANO, Olmué).

Vincularse con la sangre menstrual es central para la relación consigo misma. La sangre es la conexión con la vida, la muerte y el renacer; sin embargo, en nuestras sociedades se le ha dado el significado de sucio, desechable e impuro. Estas mujeres nos cuentan cómo el valorar su sangre y conocer su cuerpo les ha dado confianza, autoestima, y han recuperado su poder.

“Ver la sangre, relacionarte directamente con ella, reciclarla, eso también es como importante; que muchas mujeres le tienen asco a su sangre y es su sangre, su cuerpo: no se tocan, no se miran, no se conocen; prefieren que un extraño las mire y les diga cómo están, antes de ella poder mirarse. Entonces también el contacto con la sangre ayuda a acercarse a una misma con el cuerpo. La sociedad te ha impedido, te prohíbe de alguna manera tocarte, reconocerte, como que por ese lado hay sutilezas para desconectarte de ti misma” (PAULINA DÍAZ, Villa Alemana).

“Sí, porque en el fondo la menstruación es el método de conexión... el gran ciclo de las cosas, digamos, de la naturaleza, de los ciclos de la naturaleza, el universo. Entonces, cuando las mujeres nos alejamos, no nos conocemos desde nuestro propio ciclo menstrual, estamos delegando nuestro propio poder, nuestra propia fortaleza a un tercero y nos volvemos más débiles también, nos alejamos de nosotras mismas... Las menstruaciones son una de las maneras, la principal, creo yo, de retomar la confianza en nosotras mismas y recordar también cuál es nuestro rol como la otra parte del todo; o sea, está el lado femenino y el lado masculino, y este mundo es muy masculino; entonces ha anulado, prohíbe, ignora todo lo que tiene que ver con el conocimiento femenino, y a través de reconocer nuestro propio ciclo, que se hace reconociendo tu menstruación, puedes hacerte cargo, en el fondo, de todo esto” (PAULINA DÍAZ, Villa Alemana).

Posteriormente, durante el embarazo y la menopausia, el cuerpo vuelve a experimentar transformaciones. Las mujeres reconocen la sabiduría y el aprendizaje que encierra cada momento del ciclo femenino.

“Desde que uno nace, a medida que uno va creciendo, el cuerpo va cambiando... yo me adapté muy bien a los cambios corporales de la maternidad, para mí no fue un conflicto, yo lo viví como con alegría, era como parte de ser mamá” (CLAUDIA ROJAS, Villa Alemana).

“El tema de la menopausia, que también es un período tal como te llegó la regla... bueno, se te va la regla, y qué maravilloso que se te vaya la regla, porque ya tuviste hartos años de fertilidad y es una fiesta, ¿no? O sea, qué maravilla que esto se vaya y puedas disfrutar de tu sexualidad cero problema” (GILDA BIBIANO, Olmué).

En general, la medicina alópata es vista por estas mujeres con desconfianza, la perciben ajena e invasiva. Por el contrario, optan por el uso de hierbas medicinales y el autoconocimiento. Darse tiempo para escuchar, reconocer y validar lo que éste manifiesta y expresa es lo que recomiendan.

“Yo no creo en la medicina alópata, porque la veo tan agresiva que yo trato de evitarla lo más que pueda, y con mi familia lo mismo. ¿A qué recorro? Yo fui criada en un hogar donde mi madre nos enseñó siempre las cosas naturales que eran buenas. Yo me crié con la cataplasma de barro, por ejemplo, y creo demasiado en ella, porque sé que nuestra madre Tierra lo tiene todo, y eso es fe (...) La misma fe que tiene la gente en ir tomarse ese medicamento que ni siquiera sabe lo que es; la misma fe tengo yo con mis hierbas (...) Si la gente se conociera y se supiera cuidar y supiera comer, no necesitaríamos un médico, menos medicamentos, porque eso de las farmacias es el negociado más asqueroso que puede existir” (REBECA DAWSON, Villa Alemana).

“Yo creo que es intuición, yo creo que es sabiduría femenina, sentir qué es lo que uno necesita, porque cuando las mujeres caemos en tener susto, en tener miedo, ahí es cuando aceptamos intervención externa, está como ese susto de lo que podría pasar si no interviene el médico (...) Yo siento que todas las mujeres tenemos esa capacidad, o esa intención, de querer cuidarnos de mejor forma, de buscar lo más natural, lo menos invasivo, y de vivir el ser mujer de manera positiva” (CLAUDIA ROJAS, Villa Alemana).

Existe el conocimiento popular de que hay ciertas plantas medicinales que ayudan a la mujer durante todo su ciclo. La Artemisa, “planta cuyo nombre se deriva del griego ‘Diana’, lo que se podría traducir por ‘hierba de las vírgenes’ (ZIN, J. y WEISS, C. 1998: 55)”, fue reconocida por varias entrevistadas como una planta sanadora de muchos síntomas y malestares que se presentan durante el ciclo menstrual. Existen muchos tipos de Artemisa, y todas gozan de propiedades similares. Por nombrar algunas: es tónica, estimulante y regularizadora de la menstruación.

“La Artemisa es una planta que también es de las diosas, la diosa Artemisa, que está relacionada con todo lo que es cálido. Es una planta que básicamente ayuda a regular el sistema uterino” (MARCELA CASTILLO, Quilpué).

Otra planta reconocida por las mujeres fue la Salvia.

“Es como la madre de las plantas para la mujer. La *Salvia officinalis*, que es la Salvia blanca, siempre la han usado las mujeres para ritos de conversación, en ceremonias se preparaban cigarrillos de Salvia y se hacen círculos de conversación para mujeres. Lo que pasa es que la Salvia tiene componentes en la naturaleza súper parecidos a los estrógenos, entonces para ciertas cosas no es recomendada, como para enfermedades que se producen por alto nivel de estrógenos (como algunos cáncer de mamas, o cosas así), pero normalmente para una mujer joven ayuda en todos los desequilibrios hormonales; también para dolores menstruales, es súper bueno tomar Salvia durante los 10 días del ciclo menstrual o una semana antes de la regla” (ANA MARÍA SEPÚLVEDA ROMÁN, Olmué).

DOLOR DURANTE LA MENSTRUACIÓN

La ciencia médica denomina *Dismenorrea* al dolor o molestia que se produce en el útero al momento de menstruar. Comúnmente las mujeres hablamos de dolor de ovarios, de útero, de regla, de enfriamiento, etc. Sin embargo, las teorías sobre lo que sucede específicamente en ese momento son diversas y particulares. Sin ir más lejos, nos duele, y muchas veces buscamos un medicamento inmediato que nos ayude a aflojar el dolor. Para ello existen plantas medicinales con propiedades sedantes, relajantes y reguladoras de la menstruación que nos ayudan en estos casos.

“Para dolores menstruales o cólicos menstruales podemos utilizar la Artemisa, que es calmante de los dolores, la Manzanilla... en general las hierbas que son relajantes, como la Lavanda, la Melisa, la Menta, el Poleo. El Aloe Vera es muy recomendable tomar el gel todos los días durante la menstruación y también terminando el octavo día consumirlo, para sellar los primeros días de menstruación, para purificar el cuerpo y la sangre” (JENNY RASTAFARI, Olmué).

El Orégano, que es utilizado comúnmente para condimentar en la cocina, es una planta reconocida por la sabiduría de las mujeres, quienes la identifican como facilitadora en casos de menstruaciones dolorosas.

“El orégano lo que hace es desinflamar y hace que la energía descienda. Entonces al descender, si está, por ejemplo, contenida la menstruación, puede bajar”

(ALFONSINA ALBARZÚA, Villa Alemana).

Así mismo se repite con la Manzanilla, la Lavanda, el Romero y la Canela:

“La Manzanilla y la Lavanda, como infusión, porque ambas son sedantes, relajantes y no tienen ninguna contraindicación” (ALFONSINA ALBARZÚA, Villa Alemana).

“La Canela para el enfriamiento de ovario, porque cuando se contrae el ovario es por puro hielo, la Canela es calórica” (ROSANA OLIVARES, Olmué).

Hay mujeres a las que el dolor les afecta muy intensamente, paralizándolas sus actividades y cayendo en reposo, siendo tratada como una enfermedad todos los meses:

“Tenía esa menstruación escandalosa, le llamo yo, que me daba con vómitos, unos dolores horribles, y venía mi abuela y me preparaba la Manzanilla, como hierbita. Ella me cocía en un sartén Manzanilla con aceite y a mí me encantaba el olor, lo encontraba tan rico. Me la ponía calentita en la guatita, y ese calor era tan rico, como era Manzanilla, desinflamatoria; entonces, por supuesto que se me pasaba. Para mí era lo más lindo cuando mi abuela me hacía esos remedios. Manzanilla con aceite de comer calentita, la frías y la pones en un algodón, y todo lo que tú puedas resistir de calentito. Es como ponerse un guatero, en el fondo” (REBECA DAWSON, Villa Alemana).

Muchas veces los dolores y las molestias no solo afectan al vientre, sino que incluyen todo nuestro ser, afectando nuestro sistema nervioso y en consecuencia también el digestivo. Asimismo pueden existir dolores en los senos, en la espalda, de cabeza, etc. Para todo esto existen hierbas analgésicas.

“Las hierbas analgésicas naturales, como la Borraja, fíjate que es buena. Si tú, por ejemplo, combinas la Borraja con una Manzanilla, queda excelente. Además de hierbas que son inductoras del sueño, para relajar todo el sistema, como: Melisa, Pasiflora y Valeriana” (NADJA CALDERÓN, Valparaíso).

Existe la costumbre de que para evitar el dolor durante la menstruación hay que abrigarse bien la espalda y los pies, no lavarse el cabello el primer día de sangramiento, y si el dolor

es muy intenso quemar un paño y luego oler el paño quemado. También existen brebajes que incluyen masajes en el vientre para hacer desaparecer el dolor.

“¿Sabe lo que ocupaba mi mamá cuando sacrificaban una gallina, sabe qué es lo que guardaba ella? La granita de la gallina, que le llaman la ‘infundia’. Y la guardaba como una cremita, la guardaba en un frasquito, porque ya estaba como cocinada, porque cuando la hierve y queda encima, guardaba ese aceitito. Ya, y eso ayudaba cuando habían dolores de ovario, y lo mezclaba con Manzanilla, hacía una mezclita así, pa’ sobarlo en la parte de los ovarios” (MARTA LEIVA, Villa Alemana).

“Yo preparo un aceite menstrual que es muy fácil de hacer y es efectivo. Tienes que tener pétalos de Caléndula, Manzanilla y también Lavanda. En lo posible, cuando vayas hacer el aceite ahí mismo cosechas las florcitas. Entonces las retiras y las pones en un frasquito de esos para hacer conservas y con aceite de primer prensado en frío, que es el mejor, o si no aceite de almendra, que es un poquito más caro, pero también su consistencia es mejor, y eso lo pones a macerar a la luz solar. Lo dejas como por un mes, y luego si quieres acelerar el proceso (les voy a contar el dato) se puede esto llevar a baño maría y funciona, así aceleramos el proceso. Siempre y cuando si pones más de un frasco, que los frascos no se topen entre sí, hay que separarlos con un pañito. Luego de eso lo cueles y ahí tienes un aceite y un preparado con todas las propiedades de la Lavanda, la Caléndula y la Manzanilla, que aminora los dolores menstruales. Y con eso tú sobre tu vientre te haces masajes circulares y vas bajando el dolor de pancita” (PATRICIA HERNÁNDEZ, Villa Alemana).

DESORDEN DE LA MENSTRUACIÓN

Desde nuestra Menarquía (primera menstruación), nuestra sexualidad va experimentando cambios, ya sea por el crecimiento, alimentación, cambios emocionales, iniciación en las relaciones sexuales, etc. Así, nuestra menstruación también va cambiando. Pasamos por períodos en los que tenemos un ciclo regular y también por meses donde se desordena. Todas son manifestaciones que provienen de nosotras mismas, ya que somos la sangre que fluye cada mes desde nuestro cuerpo y debemos reconocernos en ella.

Mucho se habla del síndrome premenstrual, ovarios poliquísticos, menstruaciones irregulares, desórdenes hormonales, etc. Sin embargo, cuando tratamos de buscar una explicación del por qué existen estos malestares, encontramos que la ciencia no siempre tiene respuestas. Aún así, la industria médica patenta y genera químicos para tratarlas. Es por esto que, como alternativa, quizás sea bueno mirar hacia adentro y buscar una respuesta o solución en nosotras mismas, para reconocer por qué nos suceden ciertas dolencias, que creemos inexplicables.

Por ejemplo, un suceso común en las mujeres es lo que la medicina denomina *Amenorrea*, cuando existe ausencia de la menstruación, supuestamente causada por alguna enfermedad o por alguna alteración hormonal. Así mismo le llaman *Hipermenorrea* a la salida abundante de sangrado menstrual, fuera de lo común. Escenarios frecuentes que nos suceden y que podemos vivenciarlos más armoniosamente con la ayuda de ciertas plantas medicinales, como la Borraja, que tiene efectos diuréticos, depura el organismo y ayuda en casos de menstruaciones irregulares.

La Borraja es reconocida por ser de tipo abortiva, por lo que no se recomienda consumirla durante el embarazo. No obstante, llegamos a la conclusión de que es más bien una planta que ayuda a restablecer las menstruaciones.

“La Borraja no hace que la regla ‘llegue’ o que tengas alguna pérdida, es mucho más fuerte la Ruda en ese caso; tomarte tazones y tazones de Ruda viene a cumplir una función mucho más fuerte. La Borraja es más

bien un regularizador, viene a regularizar el proceso menstrual como tal" (NADJA CALDERÓN, Valparaíso).

"La Borraja sirve cuando hay variaciones en los ciclos, me refiero un poco a eso, no sólo que llegue siempre en la misma fecha, sino que es, también, cuando llega poco, llega mucho o cuando hay mucho coágulo o cuando hay mucho dolor, todo asociado al cuadro menstrual" (MARCELA CASTILLO, Quilpué).

La Salvia y la Artemisa, comentadas anteriormente, también están recomendadas para estos casos, ya que ayudan a regularizar la menstruación. Otra es la Sanguinaria: "Es muy buena para el tema de desorden hormonal, también regulariza la menstruación" (PATRICIA HERNÁNDEZ, Villa Alemana).

MENOPAUSIA

Podemos hablar de menopausia cuando ya ha transcurrido un año sin menstruación. Por lo común sucede entre los 45 y los 55 años de edad, aproximadamente, pero esto varía en cada mujer. En nuestra cultura se habla poco de este período, y si se habla se hace despectivamente. Sin embargo, es un momento de plenitud, la mujer ya no tendrá que preocuparse por su fertilidad y gozará de su sexualidad.

Se hace urgente que la mujer no se sienta aislada y enferma. Debe ser un tema abierto y conversado con su entorno para poder sentirse apoyada y comprendida. Es importante que las mujeres se alimenten bien, realicen ejercicios y que se otorguen espacios para el placer durante este período, procurando descansar las horas necesarias y sobre todo poniendo atención a cada cambio que estará sucediendo en su sexualidad.

En relación a los cambios hormonales que se experimentan en la menopausia, varias mujeres comentaron que éstos están relacionados con el sistema digestivo y nervioso. Recomiendan hacerse limpiezas y depuraciones.

"La Salvia y el Geranio son súper buenas para regular las hormonas y limpiar la sangre. También tomar mucha agua, hacer deporte y levantar las endorfinas de manera natural, ya que muchas de las tensiones que tenemos tienen que ver con un hígado sobrecargado, porque el hígado no solamente sintetiza los alimentos, sino que también los sentimientos, las emociones fuertes o negativas; entonces un proceso tan fuerte como la menopausia se acompaña mucho mejor si tu organismo y tu colon están depurados. Entonces es bueno para las mujeres hacer depuraciones y limpiar un poco el hígado, y para eso tomar plantas amargas, como el Toronjil Cuyano, el Boldo, la Ruda, como la Artemisa, o el Ajenjo, junto con la Hierba del Platero, que lo que hace es limpiar las vías urinarias. Pero siempre que uno limpia el hígado limpia las vías urinarias, porque necesitas que se elimine bien, porque si no te puede hacer peor, y así limpias el colon un poco. Y en general todas las plantas que tiñen roja el agua, la Sanguinaria, la Zarparrilla, son para limpiar la sangre, para fluidificar la sangre; entonces es bueno para una mujer hacer esas limpiezas cada cierto tiempo, para que sus reglas sean más regulares y no sean con dolor a la vez" (ANA MARÍA SEPÚLVEDA ROMÁN, Olmué).

La alimentación también es un punto muy significativo para tratar la menopausia: "Para la dismenorrea y trastornos menopáusicos tomar Maracuyá y Pasi-flora. Y para la Menopausia consumir cohayuyo" (DANIÉLA SAIEG, Viña del Mar).

Es también frecuente que ocurran los denominados "bochornos", que son una especie de olas de calor que son muy molestas para algunas mujeres.

"La Flor Blanca es lo que más doy yo para dolores, y para el bochorno la Cola de Caballo" (SILVIA GONZÁLEZ CANEO, Villa Alemana).

“Para la menopausia: Salvia. También puede ser Ginseng, siempre y cuando esa mujer no sufra problemas de presión arterial. La Salvia es como la cabecera para los bochornos, pueden ir mezclando también con otras hierbas como con Manzanilla” (MARCELA CASTILLO, Quilpué).

TESTIMONIOS SOBRE TOALLAS HIGIÉNICAS

Existe mucha diferencia en cuanto a lo que se utiliza en la actualidad para contener la sangre menstrual y lo que se utilizaba años atrás. Hay mucha información que demuestra que el plástico que es utilizado para la confección de toallas higiénicas desechables (además del blanqueador, que también contienen los tampones) es muy tóxico para la salud, siendo agente responsable de muchos hongos vaginales, infecciones, y shock tóxicos al cuello del útero.

Actualmente, muchas mujeres conscientes de su salud y del medio ambiente han vuelto a utilizar toallas higiénicas de tela de algodón, dando con esto un paso para conocer su cuerpo y su sangre menstrual. Aquí compartimos algunas de las experiencias que nos relataron las mujeres más mayores, quienes han usado ambos tipos de toallas higiénicas.

“Antes usábamos toallitas de paño de algodón, de toalla o de sábanas. Éstas se doblaban y se ponían. Luego se lavaban y quedaban blanquitas. En cambio, con las toallitas de plástico, las de mala calidad, una cría hongos, a mí hacen mal, me irritan además” (MARY LUZ TAPIA, Mujeres AMO, Olmué).

“Nosotras lavábamos las toallitas y las volvíamos a usar, las hervíamos y quedaban limpietas. Yo encuentro que es lo más higiénico que hay, las limpiábamos con el jabón gringo que había antiguamente que era tan bueno, y quedaban como nuevas” (LILY VALENCIA, Mujeres AMO, Olmué).



Pasiflora
.....

Pasiflora

Passiflora coerulea, L.



Conocida también con el nombre de Flor de la pasión o Pasionaria. Es una bella enredadera que tiene frutos comestibles y flores muy llamativas. Constituye uno de los mejores remedios naturales sin contraindicaciones para problemas nerviosos, de insomnio y depresión. Ya que es sedante relaja el organismo, y calma el cuerpo en casos de dolor, nerviosismo, espasmos producidos por el estrés, síndrome premenstrual, entre otros.

“La infusión de la Raíz se utiliza en casos de contusiones, caídas, impresiones fuertes, enfermedades urinarias y lombrices”
(ZIN, J. y WEISS, C. 1998: 261).

Es conocida por ser usada en períodos de climaterios y menopausia. También tiene propiedades medicinales para el sistema circulatorio, y su uso es “recomendado para disminuir la presión arterial, por lo que puede ser usada en casos de hipertensión arterial, para realizar el tratamiento se debe utilizar durante 15 días”
(*Manual de medicina Natural*, 2006: 103).

Por último “de su raíz se extrae un jarabe eficaz en casos de pulmonía, y se hace tomar en infusión”
(ROZZI, A. 1984:256).



Preparación: Infusión.

Se mezcla 1 cucharada de las hojas y flores secas en un litro de agua. Beber 3 tazas al día.



Manzanilla



Manzanilla

Matricaria chamomilla, L.



Es utilizada popularmente para mejorar muchos trastornos estomacales, debido a sus propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas. También posee virtudes “estomacales, anti flatulenta, calmante, laxante, diurética y sudorífica, entre otras” (ZIN, J. y WEISS, C. 1998: 216).

Es utilizada además para cólicos menstruales, úlceras gástricas, enfermedades nerviosas, como desinfectante en infecciones urinarias, diarreas. Para uso externo es un excelente colirio para infecciones oculares, inflamaciones de la piel, dolores reumáticos, golpes y contusiones.

El término *Matricaria* deriva de “matriz”, o “útero”, aludiendo a las excelentes propiedades ginecológicas que posee la planta.



Uso interno: Se utilizan las cabezas de la flor. Se mezclan 2 cucharadas soperas de flores en un litro de agua. Y se toma caliente en infusión. 3 tazas al día.

Uso externo: Las flores y extremos de la planta se aplican, triturados, como cataplasmas que enrojecen la piel y estimulan la circulación de la sangre. Se recomienda esta planta como un poderoso cicatrizante, aplicada sobre heridas recientes, y para combatir la infección purulenta. Se usan las flores calientes, encerradas en bolsitas de algodón, para mitigar los calambres e inflamaciones, en este caso se utiliza mucho para cólicos estomacal y uterino. Las compresas, cataplasmas y el aceite de manzanilla se utilizan contra la gota y el reumatismo. Como gargarismo, sirve para aliviar las irritaciones de la garganta y boca.

Salvia



Salvia

Salvia officinalis, L.



Llamada también Hierba Santa o Salvadora, debido a que posee múltiples propiedades medicinales, las que se destacan por ser cicatrizantes, antisépticas, antiinflamatorias. Es tónica, estimulante, ayuda a la digestión, purifica la sangre, regula el sistema nervioso; es afrodisíaca y hormonal, siendo muy favorable para las mujeres en casos de cistitis, infecciones vaginales, menstruaciones irregulares, además de facilitar el parto. No se recomienda durante la lactancia, ya que detiene la producción de leche.

Se puede beber en infusión para las molestias anteriormente nombradas. Realizar gargarismos para infecciones de garganta y encías, realizar baños vaginales en casos de infecciones o heridas postparto y fumar las hojas secas en casos de tos asmática.

Al purificar la sangre es recomendada tomar la infusión de la planta unas semanas antes de la menstruación, para regular el flujo de la sangre y purificar el organismo.

Tonifica el corazón y también se utiliza para curar la tuberculosis: "comer 2 cucharaditas del polvo de sus hojas, mezcladas con agua" (ROZZI, A. 1984:301).

Tomar la Salvia "hervida con agua y vino, purifica los riñones y el hígado (...) Más eficaz es si le agregamos un poco de Ajenjo y la mezcla se prepara en infusión" (ZIN, J y WEISS, C. 1998:297).



Preparación: Infusión.

Se prepara una cucharada de las hojas en una taza de agua hirviendo, se deja reposar y se filtra. Beber 2 ó 3 tazas al día.

En los humanos es el período de aproximadamente nueve meses durante el cual se sustenta al embrión en el útero de la mujer. Conviven conectados por el cordón umbilical, por el cual la criatura logra alimentarse, oxigenarse y botar sus desechos. Durante este tiempo crece y desarrolla todos sus órganos para poder vivir en el ambiente extrauterino.

USO DE HIERBAS MEDICINALES DURANTE LA GESTACIÓN

Usualmente se recomienda que durante la gestación las mujeres no ingieran ningún tipo de hierba medicinal, para evitar dañar la salud del bebé o provocar una posible pérdida. Sin embargo, la mayoría de las mujeres entrevistadas consumió y consume hierbas medicinales durante la gestación.

En resumen, nos comentan que ellas prefieren evitarlas durante los tres primeros meses, ya que son los más delicados, pero pasado este período se pueden consumir las más suaves y evitar las hierbas abortivas.

"Mi experiencia personal con las hierbas medicinales durante la gestación fue buena, porque nunca dejé de tomar las hierbas medicinales que tomo siempre. Sí dejé de tomar las hierbas de tipo abortiva, como el Ajenjo, la Ruda o el Palqui, que son de altos contenidos tóxicos y pueden provocar abortos de tipo espontáneo o contracciones; entonces ésas las dejé, pero tomé las más suaves, las que se toman después de las comidas, como la Melisa, la Menta, la Manzanilla, que son hierbas suavizantes. También tomé Yerba Mate y Aloe Vera" (JENNY RASTAFARI, Olmué).

La experiencia de Jenny Rastafari se repite en varias de las mujeres entrevistadas, quienes reconocen ciertas hierbas como abortivas, por lo que se deben evitar.

“En el embarazo no se puede tomar Ruda. Sí se puede tomar Manzanilla, agüita de Menta, Toronjil para el estómago, pero menos Ruda” (MARÍA INÉS VALENZUELA BARRIENTOS, Limache).

Esto quiere decir que también existe un conocimiento sobre las hierbas que inducen la menstruación en casos de retrasos.

“Para el embarazo sé cuáles no se tienen que tomar: el Poleo, ni la Ruda, ni hierbas que son más fuertes, así de energía fuerte, como la Borraja, que sirven en el fondo también para estimular la menstruación. Entonces, cuando una está embarazada no es prudente, si quieres mantener el embarazo. No es favorable que se tomen” (PAULINA DÍAZ, Villa Alemana).

Por otra parte, en los casos de ciertas molestias comunes que suceden durante la gestación, como la acidez, náuseas, mareos, estitiquez, migrañas, etc., nuestras mujeres sí se respaldaron en alguna hierbita medicinal o con ciertos alimentos para solucionar estas molestias.

“Hay mujeres que les da mucha acidez o que tienen problemas para ir al baño, ¿viste? Entonces, por ejemplo, para la acidez hay que comer Zanahoria, va súper bien; o, por ejemplo, hay mujeres que les va súper bien comer Avena para poder ir al baño, o Linaza. Que coman Avena es súper bueno también, porque aparte de ser nutritiva, de ayudar como un laxante, además tiene la particularidad de ayudar a tener una leche mucho más abundante y más nutritiva. También se asocia mucho a dolores de cabeza; entonces, claro, se sugiere tomar Menta, no en exceso, porque la Menta es una planta bien fría, pero sirve para bajar un poco la irrigación sanguínea de la cabeza” (MARCELA CASTILLO, Quilpué).

Otro remedio reconocido para los casos de náuseas es el consumo de Jengibre, una planta originaria de la India, pero introducida en nuestro país y muy utilizada para condimentar en

la cocina. Según el doctor Beauvillard, “es un estimulante energético de la digestión y se emplea contra los cólicos y dolores del vientre, pues obra rápidamente sobre la mucosa” (ZIN, J. y WEISS, C, 1998: 185).

Su aplicación popular en casos de mareos y náuseas se hace “preparando una infusión o masticando un pedacito y dejándolo debajo de la lengua” (ALFONSINA ALBARZÚA, Villa Alemana).

Durante la gestación a las mujeres se les recomienda tomar ciertos suplementos vitamínicos para nutrirse y evitar algunas enfermedades, como anemia, descalcificación, preclampsia, etc. Sin embargo, en los alimentos que nos da la tierra encontramos muchos de los nutrientes necesarios para el normal funcionamiento de nuestros cuerpos. Es muy recomendable comer abundantes verduras verdes oscuro por su alto contenido de ácido fólico y calcio, también comer muchas frutas crudas, frutos secos y beber mucha agua.

La Ortiga, por ejemplo, es una planta rica en hierro, potasio y magnesio. Es utilizada para evitar o tratar casos de anemia durante la gestación o post parto. Además se puede comer cruda en ensaladas o sazónada en un sartén con aceite y aliños.

“La Ortiga yo la tomaba para mantener los niveles de hierro sin la necesidad de tomar suplementos médicos, pero hay que tomarla como tintura, o como infusión, pero de manera regular, para que sea eficiente” (ALFONSINA ALBARZÚA, Villa Alemana).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda, a partir de las 20 semanas de gestación, tomar 400 miligramos por día de suplemento de calcio para las mujeres en gestación. Sin embargo, la partera tradicional Ann Davenport, nos comenta:

“Si mezclas cáscara de huevo seco, lo muelas y mezclas (con agua o jugo de frutas), y tomas este brebaje todos los días, puedes suplir el calcio necesario y prevenir calambres en las piernas, y disminuir riesgos de preclampsia” (ANN C. DAVENPORT, Olmué).

Es importante considerar que tiene que ser huevo de campo, con previo lavado y hervido por dos minutos, y consumido de preferencia al almuerzo¹³.

El Pino Abeto es también una planta recomendada durante el embarazo. “Caminar por bosques de Pino, conectarte con el aroma del Pino, porque el Pino es oxigenante, tiene una cualidad de desinfectar los ambientes, pero al mismo tiempo oxigena mucho y también es de uso popular. Mi abuelita decía que había que caminar por bosques de Pino cuando una estuviera embarazada, era excelente” (ANA MARÍA SEPÚLVEDA ROMÁN, Olmué).

PARTO

Es el momento en el cual el bebé ha cumplido el tiempo necesario de gestación y la mujer entra en el proceso de dar a luz. Se puede decir que la mujer ya está cercana al parto cuando empieza con contracciones muy seguidas, que van desde los 5 a 3 minutos cada una, sin detenerse.

En el contexto de una clínica privada y/o hospital público, es difícil poder tomar decisiones sin que un “profesional de la salud” interrumpa en el proceso natural del parto, por lo que es difícil que la mujer tome líquidos, alimentos, etc. Cualquier decisión que provenga de sus propios deseos, tan básicos como poder moverse, caminar, gritar u otros, está determinada por terceros que realizan su trabajo rutinariamente. Sin escuchar ni poner atención a cada caso de nacimiento, que, como cada persona en este mundo, es una experiencia única y particular, y nunca es igual a otra.

Las plantas medicinales, como parte de la Tierra y de la naturaleza, han sido compañeras de las mujeres por siglos, y su utilización durante el parto es mucho más frecuente actualmente en zonas rurales, indígenas, o simplemente en partos asistidos en casa. Las siguientes experiencias han sido de partos en casa o de trabajo de parto previo en casa utilizando alguna planta medicinal.

¹³ Recomendación del yerbatero Orlando Ramírez Jara.

“Durante mi trabajo de parto ocupé la Lavanda y el Jengibre en infusión. Éstas hacen que el cuerpo entre en calor, y al entrar en calor ayudan en el proceso de dilatación. También me abrigué; cuando una siente frío durante el parto se tulle, se pone inquieta. Con la Lavanda también me di baños calientes en el cuerpo, también ocupé un aromatizante de Manzana verde para entrar en relajación y aromatizar el ambiente” (JENNY RASTAFARI, Olmué).

Estas plantas colaboran durante este proceso, generando un ambiente más grato, calmando el dolor, los nervios y siendo guardianas de este instante.

“En el proceso de parto tomé agua de Cannabis en infusión y eso me calmó. Me calmó como la parte del sistema nervioso, porque estás con todas las contracciones, ya en el último tiempo como cada 5 minutos; ya vienen contracciones fuertes, no son como las primeras que como cada 25, que son más pasables, pero las últimas es como una marea en tu propia guata, que se estruja a sí misma” (CARINA CURAQUEO, Olmué).

“La Manzanilla es buena para relajar los dolores durante el parto. También tomar agüita de Lavanda” (MARÍA INÉS VALENZUELA BARRIENTOS, Limache).

INDUCCIÓN AL PARTO

La inducción es el proceso por el cual se le ayuda a la mujer a acelerar el trabajo de parto, ya sea porque el proceso natural se ha vuelto más lento o porque hay agotamiento, estrés o sufrimiento fetal.

Marta Leiva es hija de una mujer que fue partera tradicional. Ella nos comenta lo que veía cuando era pequeña y cómo ayudaba a su mamá a atender a las parturientas:

“Mi mamá le ponía a los piecitos de las madres baño de Mostaza. Sí, de Mostaza, eso le ayudaba a bajar al niño” (MARTA LEIVA, Villa Alemana).

Ann Davenport, quien vive hace un par de años en Olmué, es partera tradicional y nos comenta lo que aprendió en su estadía con las mujeres de una comunidad Andina.

“En Bolivia aprendí a usar la hoja o la flor del Naranja, o la flor o la hoja de Algodón, tomada en infusión, para causar contracciones. También funciona bien después del parto para prevenir la hemorragia postparto. La mejor cosa para prevenir hemorragia postparto es su propia oxitocina que viene cuando el bebé agarra el pezón y empieza succionar. La mujer misma secreta oxitocina, eso es lo mejor. Si está con mucha hemorragia es otra cosa, pero para prevenir hemorragia es esto. Sí, y la mirada entre tus ojos (de la madre) y sus ojos (del bebé), en esta mirada también libera oxitocina en el hipotálamo de él y de tí” (ANN C. DAVENPORT, Olmué).

CUELLO DEL ÚTERO Y ACEITES ESENCIALES

En Olmué nos encontramos con Ana María Sepúlveda, quien reside en una casa rodeada de naturaleza a los pies del Parque Nacional La Campana. Ella conoce en profundidad el uso de las plantas medicinales y específicamente el uso y preparación de aceites esenciales, hace clases de esto y además prepara remedios y productos de cosmética natural en base a hierbas y aceites esenciales. Nos comenta que para usar los aceites en el cuerpo primero se debe conseguir un aceite que será la base para mezclar el aceite esencial y así diluirlo. Las bases que utiliza son la de almendras o el de maravilla (este último debe estar prensado en frío).

“Para inducir en el último momento del parto, se ocupa mucho el Jazmín, ya que produce una dilatación, suelta el músculo liso, que es el que se contrae involuntariamente, y este aceite se pone en el cuello del útero, disuelto previamente en una base de Almendras. La Lavanda también relaja el músculo y también se le puede aplicar este aceite” (ANA MARÍA SEPÚLVEDA ROMÁN, Olmué).

También nos comenta que para trabajar con el cuello del útero anteriormente, es decir, durante la gestación, se puede preparar una mezcla de aceite de Almendras como base con un poco de Lavanda; también puede llevar Ciprés y Pino. Éste se va poniendo en el cuello del útero y aplicado en masajes en la zona del periné, para así evitar desgarros durante el parto.

En el caso de no tener aceite esencial de Lavanda, se puede preparar una maceración suave de las flores y trabajar con el cuello del útero durante todo el embarazo.

RELAJAR Y DISMINUIR EL DOLOR CON ACEITES ESENCIALES

Para el dolor durante el parto y ayudar a relajar a la mujer se prepara un aceite relajante, que con la ayuda de la persona que acompañe a la mujer en el parto se le irá aplicando y haciendo masajes en toda la zona lumbar, que es donde se concentra el dolor de las contracciones generalmente.

“Para esto se hace un masaje activo de transmisión de calor, porque es el calor el que distiende y suelta. Se hace una mezcla de aceites, con la base de Almendra y Romero, Petit Grain (que es como el Calorub) y Mejorana, que son aceites que transmiten mucho calor, desinflan y relajan el músculo” (ANA MARÍA SEPÚLVEDA ROMÁN, Olmué).

EVITAR FISURAS Y DESGARROS

Para evitar desgarros y fisuras en la zona del periné durante el parto existen muchas técnicas tradicionales. La medicina occidental arbitrariamente realiza episiotomías de rutina a las parturientas, es decir, les hace un corte en la zona del periné, para así evitar una fisura natural, que puede o no suceder. En el caso de que suceda naturalmente, muchas veces puede ser mínima y no tan grande como el corte de episiotomía, que además tiene una recuperación más lenta que una fisura vaginal normal.

Una técnica es preparar durante la gestación la zona del periné, realizando un ejercicio práctico que se conoce con el nombre de Kegel. Éste se basa en apretar y solar los músculos de la zona pélvica. Se puede hacer todos los días de la gestación durante un par de minutos. Es fácil realizarlo cuando se va a orinar y se realiza soltando la orina y reteniéndola cada 10 segundos.

Se puede también evitar un desgarro o fisura, con la ayuda de compresas.

“Para que el tejido suelte, y para el dolor, es buenísimo un pañito caliente, o sea, yo tuve un parto con compresa y otro sin compresa, y es realmente notoria la diferencia. Para la zona del periné, colocas una tolla, ojalá que guarde harta agua, porque cuando ocupan pañitos muy delgados el agüita se va; entonces a esa agüita le pones una infusión concentrada de Lavanda y Manzanilla, que también es antiespasmódica y también suelta toda esa región, más el calor de la compresa” (ANA MARÍA SEPÚLVEDA ROMÁN, Olmué).

Este es un secreto que se ha ocupado generación tras generación y es muy efectivo para ayudar a relajar y evitar una fisura o desgarro.

TRATAMIENTO PARA LAS EPISIOTOMÍAS, DESGARROS O FISURAS VAGINALES

Para sanar y cicatrizar las heridas que puedan haber en la vagina, posterior al parto, es recomendable mantener la higiene, cambiarse las toallas de manera frecuente debido al sangramiento y lavarse con cocimientos de plantas cicatrizantes, además de tener mucho cuidado al secarse para no pasar a llevar los puntos o dejar restos de pelusas. Por esto es recomendable secarse con un secador de pelo con aire frío. Para realizarse lavados es muy efectivo el Llantén, Matico y Canelo; esta es una buena mezcla, según nos comenta Doña María Inés Valenzuela Barrientos (Lima): “Hacerse una agüita cocida y lavarse para cicatrizar”.

El Matico, por sus propiedades cicatrizantes, es muy bueno aplicarlo en baños de asiento sobre un lavatorio o simplemente hacer un cocimiento de la planta y dejarse correr esta agua sobre la vagina en el inodoro: abrir con los dedos los labios de la vagina y dejar correr el agua hacia abajo, y no pasar las manos, ni devolver el agua hacia arriba, sólo dejarla correr. También darse “un baño de asiento de Llantén y Manzanilla, para las laceraciones o desgarros pequeños” (ANN C. DAVENPORT, Olmué).

POSTPARTO Y PUERPERIO

Es el período que se refiere al momento justo después del nacimiento y que se extiende por unos meses, durante los cuales la mujer amamanta y atiende al bebé. En esta etapa a la mujer se le denomina como “puérpera”. Durante este tiempo la mujer ha perdido muchas energías; sin embargo, deberá dar más de su cuerpo con los cuidados al recién nacido.

Puede suceder que el nacimiento haya sido por cesárea, o, en el caso de un parto, haber sucedido una episiotomía o desgarro. En cualquiera de estos casos la mujer deberá tomar ciertos cuidados para curar sus heridas. Igualmente puede suceder que en un primer momento el bebé al amamantar rompa los pezones de la madre, debido a que el pezón sea muy pequeño o que no esté formado. También puede suceder que la postura de poner al bebé a mamar no sea la correcta y esto también provoque que succione mal y rompa el pezón al mamar.

PEZONES ROTOS

“Lo ideal es hacerse el pezón antes del parto, durante el embarazo, aproximadamente desde los 6 meses en adelante. Antes de eso te puede activar contracciones el manipularte los pezones, pero ya después tú tienes que hacerlos así en forma de flor, que tú lo abres y lo tomas hacía arriba como un pitutito, y después así de nuevo para arriba. Hay que

ser constantes, tienes que hacértelo por lo menos tres veces a la semana, en tus ratos de ocio, cuando estés viendo tele, cuando estés así como descansando echadita, tú te haces tus pechos. También los mismos médicos te dicen que tu pareja te tome los pechos, te succione, para que se empiece a formar el pezón y sobre todo para las chiquillas que tienen pezones infantiles” (NADJA CALDERÓN, Valparaíso).

La planta excepcional para esta etapa en la que la mujer debe curar sus heridas es el Matico, reconocida por sus propiedades cicatrizantes. Es de uso popular masivo y se utiliza para acelerar la cicatrización de las heridas, ya sea usándola directamente como compresa con las hojas o haciendo una agüita cocida para lavarse o preparar un ungüento de la misma. Fue una respuesta recurrente entre las entrevistadas, muchas conocían las propiedades del Matico y más de alguna la usó y la recomendó a sus hijas, amigas y hermanas. En las farmacias naturistas es fácil conseguir una versión de Matico en pomada cicatrizante.

“Tenemos una experiencia bastante buena con cuidado de los pezones con el Matico, y esto nos lo transmitió la matrona, que la hoja de Matico la pusiera en agua hirviendo hasta que se entibie, y esas hojas que están medias así blanditas, inmediatamente cuando terminaba de dar pecho se las ponía y se las mantenía, hasta que le tocaba dar pecho de nuevo. Inmediatamente se empezaba a cicatrizar y no tuve nunca más problemas” (YERKA GIADROSICH, Villa Alemana).

Otra práctica es poner los pezones rotos a la luz del sol o en las noches a la luz de una lámpara, lo que ayuda bastante a secar la herida y cicatrizarla. Además, existe el secreto popular de hacer dos agujeros a la altura del pezón a una polera y tomar sol, para ir secando las heridas. También pasarse con los dedos la misma leche materna:

“Sirve la misma leche materna para cicatrizar, como también aceite de palta o la clara de huevo” (ANN C. DAVENPORT, Olmué).

También existen mujeres como la señora Hilda Villarroel, quien nos cuenta que, cuando no tenían nada al alcance, “antiguamente las mujeres solo se echaban aceite de comer en los pezones” (HILDA VILLARROEL, Limache).

Otra reconocida planta cicatrizante es la Chinita o Caléndula, excelente cicatrizante y que se utiliza en casos de grietas en los pezones. Este remedio lo pueden preparar unas semanas antes del parto.

“Puede hacerse una maceración de los pétalos de la flor de Caléndula con hojas de Matico. Dejarlas en un frasco de vidrio oscuro, lo llenas con aceite de almendra o de maravilla y se dejan macerar unas 2 semanas mínimo en una ventana donde le dé el sol y removerlo todos los días. Al final filtrarlo en un paño limpio y poner en las heridas” (ANA MARÍA SEPÚLVEDA ROMÁN, Olmué).

Carina Curaqueo se dedica a preparar productos naturales de uso cosmético, tales como cremas, ungüentos, aceites y champús. Todos están preparados en base a plantas medicinales orgánicas. Ella nos cuenta que cuando parió a su primer hijo, se le partieron los pezones:

“Las pequeñas argollitas de pezón se me abrían completamente y me sangraban, entonces yo me ponía un cataplasma de Matico con Llantén y me hacía cataplasmas de barro también sobre los pechos, y alternaba” (CARINA CURAQUEO, Olmué).

LACTANCIA

Primer alimento de la vida, que se basa en entregar leche al recién nacido a través de las mamas.

La Organización Mundial de la Salud recomienda alimentar a los niños recién nacidos hasta los 6 meses exclusivamente con leche materna, evitando la ingesta de cualquier otro líquido. Esto debido a que es el alimento naturalmente hecho para los infantes

y trae infinitos beneficios para la salud futura de los niños. No obstante, existe una campaña global de las empresas de sucedáneos alimenticios, que con su constante publicidad en los medios de información hacen creer a las mujeres que la leche materna no es alimento suficiente para nutrir a sus hijos. Así promocionan una serie de productos que reemplazarán la “teta”, por el “tete”, la mamadera con leche artificial por la leche materna, etc.

Sin embargo, la tradición y la búsqueda de una alimentación saludable que mantenga sanos nuestros cuerpos nos devuelve al origen, el cual demuestra que la naturaleza es bastante sabia, y que por más suplementos alimenticios que se presenten como “más nutritivos”, la leche materna es y seguirá siendo el alimento ideal para los bebés. Es sumamente digestiva para su estómago (no así la leche de vaca, que es muy difícil de digerir para un bebé), no posee contraindicaciones ni contiene endulzantes, colorantes o preservantes. Estos últimos componentes resultan dañinos para la salud del niño, que está en crecimiento y generando los cimientos de su salud futura.

En los casos donde la madre no puede amamantar a su bebé, existe una alternativa muy sana que se realiza a partir de las Almendras. Jenny, una joven adherente a la cultura Rastafari, nos explica cómo prepararla:

“Cuando la madre no puede amamantar al bebé, el mejor suplemento de la leche materna es la leche de Almendras, porque fortalece el cerebro de la madre y el bebé, es una leche sumamente digestiva. Se prepara dejando reposar 10 Almendras durante la noche en agua cocida o filtrada; al otro día en la mañana se le saca la cáscara café, que ya está más suelta, y lo pones en la licuadora con un poco de agua cocida o filtrada. Lo licúas y se pasa por cedazo para que los pedacitos más grandes de la Almendra no se queden en la garganta. No es necesario endulzarla, pero si el niño es más grande (mayor de 2 años) se puede endulzar con miel o azúcar integral” (JENNY RASTAFARI, Olmué).

MASTITIS

La mastitis es una inflamación e infección de la glándula mamaria que se produce en las mujeres después del parto, cuando la leche no es succionada por el bebé. Los pechos se llenan de leche y se endurecen, causando dolor, fiebre, enrojecimiento, inflamación, decaimiento, escalofrío, entre otros síntomas.

Para evitar una posible mastitis es importante evitar las heridas en los pezones, hacer que el bebé mame o simplemente vaciar las mamas completamente, ya sea con las manos o usando un extractor de leche.

Nuestras mujeres amamantaron a sus hijos y reconocían el uso de la hoja de Repollo como compresa para descongestionar los pechos y así evitar una posible Mastitis.

“Lo que usamos ahí es la compresa de Repollo (hojas de Repollo que se ponen directo en la piel). Entonces lo que hago es darle una pasadita por el agua caliente a las hojas del Repollo, y listo. Pero también se le puede poner aceite esencial de Manzanilla, o si no también hacer una infusión concentrada de Manzanilla caliente y ahí mojas la hoja de Repollo y luego te la pones. También puedes usar barro, hacer un cataplasma de barro que lo preparas en agüita de Manzanilla. Igual venden en la farmacia barro para cataplasma, que es como de terma, que viene coladito, limpiecito; pero puede ser cualquier barro (igual funciona), porque la tierra, el barro es súper terapéutico. Es un conductor del calor, ya sea para sacar calor interno como para meter. Entonces, por ejemplo, para una mastitis, que es una infección que está adentro, hay un foco de calor, y tú pones el barro más frío y conduce esa infección hacia el barro y después te sacas el barro que ya está todo caliente. Y al revés, si tuvieras frío o una lesión muscular o dolor articular usas el barro caliente y es un conductor increíble del calor. Siempre el barro es desinflamatorio” (ANA MARÍA SEPÚLVEDA ROMÁN, Olmué).

PARA AUMENTAR LA LECHE

Luego del parto, muchas mujeres estaban de acuerdo que al tomar Hinojo en infusión la leche materna aumenta, así como también beber abundante líquido, comer Avena, tomar Yerba Mate y tomar malta con huevo.

“Tomar en infusión las hojas de Alfilerillo, es una que sale en el campo y le encanta comer a los conejos, con esta hierba baja mucho la leche materna. También tomar en agüita las hojas de la Higuera. Es importante que las mujeres en este tiempo tomen harto líquido, calditos, sopitas, ya que así baja más líquido, y no es bueno comer legumbres o comidas que hinchen ya que se los traspasa al bebé” (MARÍA INÉS VALENZUELA BARRIENTOS, Limache).

EXPERIENCIAS DE AMAMANTAMIENTO

- ♦ “Tomé harto Hinojo para tener leche y Galega, que también es una hierba que se usa para aumentar la secreción de la leche; tomé harto Anís y todas las hierbas que son usadas para el proceso digestivo del bebé” (CARINA CURAQUEO, Olmué).
- ♦ “Comer ensalada de raíz de Diente de León para las mujeres que no tienen nada de leche” (ROSANA OLIVARES, Limache).
- ♦ “Se raspa el palo de la Higuera y se hace con harina cruda como una mazamorra, y se le pica ese palo. Eso es bueno para bajar la leche. Como una mazamorrilla pero más clarito y para que se lo tome le puede echar azúcar quemada también” (HILDA VILLARROEL, Limache).
- ♦ “Cuando la mamá no tiene mucha leche, le dan leche con palitos de Higuera. Hacían hervir la leche con palitos de Higuera. Y tomaba su vaso de leche fría así con ese sabor. Y, según, le bajaba mucha leche” (MARTA LEIVA, Villa Alemana).
- ♦ “La madre que va a amamantar, sobre todo cuando es primera, le influye mucho tu estado anímico, tu estado mental.

¿Por qué? Porque vienen los miedos, tú frenas tu lactancia, porque eso tiene que ver con tu mente; tú estás asustada, porque no tienes pezón, porque tu pezón es muy chico, porque duele, al principio, los primeros días duele. Entonces tú la frenas, mentalmente bloqueas y haces que no salga la leche (...) Entonces qué es lo que ocupas ahí, alguna cosa que te pueda dar tranquilidad, como la Lavanda, como la Melisa, que son las hierbitas mágicas y maravillosas que hacen que tú puedas tener tu mente tranquila y en paz, porque eso es lo más importante” (REBECA DAWSON, Villa Alemana).

- ♦ “Es lo que tomaba yo cuando estaba chiquilla, el agua de hoja de Naranja, con leche; más encima esa cuestión hace que una se llene de leche. Pero, sabes que yo creo que eso tiene que ver con el sistema nervioso, cuando una está alterada, estresada, no produces leche, se te corta; cuando te relajas, parece que las glándulas se relajan y ppfff...” (VICTORIA NIETO, Villa Alemana).
- ♦ “Se puedan ocupar las semillas del Hinojo para aumentar la leche, y también para fortificar la leche, para que no sea tan líquida, la semilla de Anís también y la leche de Almendra” (JENNY RASTAFARI, Olmué).

Relatos

PARTO EN CASA

“Yo tuve un parto sola en el campo, mi primera hija, fue mi primer parto y ella ahora es matrona. Nació sanita, ni tuve hemorragia, ni nada. Tenía yo 16 años, ya casi ni me acuerdo. Fue más fácil y menos doloroso, no como en el hospital, donde tuve después a mis otros hijos, que ahí pareciera que a una más le hacen doler.

Yo atendí a mi hermana primero, ella lo tuvo igual en el campo, estábamos las dos solas. Y ella tuvo su guagua y nosotras

no sabíamos qué hacer entonces. Cuando vi que la guagua había salido y tenía una tripa (el cordón), pensábamos que si le sacábamos la tripa se le iba a salir todo el intestino. Entonces agarré una tijera y se lo corté, y lo envolví con un trapo, así, y lo puse detrás de la estufa. Entonces fui caminando como 5 kilómetros donde unos vecinos, a ver qué teníamos que hacer. Y ellos me preguntaron: '¿Y nació la placenta?' Y yo que ni sabía nada. Y le dije que no. Entonces me dijeron: 'Ándate corriendo a la casa y envuélvela a tu hermana en la panza y aprétala para que nazca la placenta, si no tu hermana se va a morir'.

Entonces llegué y la apreté y la apreté, le puse una faja hasta que nació esa cuestión. Y la matrona llegó a la tarde en la casa y ella revisó al bebé, que era hombre, y le vio que tenía un tremenda tripa colgando y ahí ella se la cortó.

Mi sobrino nació el día 31, y luego yo parí el 11 del otro mes a mi hija. Nos llevábamos por 11 días no más, mi hermana se iba a casar ese día y yo justo tuve a mi hija, y mi hermana antes de irse para el pueblo me atendió, pero después me dejó sola. Estábamos sin padre y madre y nosotras no sabíamos cómo nacían las guaguas, pensábamos que salían por la boca (ríe). Luego llegó una matrona a verme, pero dos días después.

Yo el día antes, el 10, ya tenía malestares, y justo ese día mi hermano se iba a hacer el servicio militar. Entonces él se fue y empecé con contracciones. Yo pensaba que en Porvenir (en la ciudad) iba a tener mi guagua, tenía todo preparado para ir, pero nació antes y yo estaba sola. Entonces lo tuve sola, acostada.

Después yo tuve otros partos en el hospital, y la diferencia fue que en el hospital se me subieron encima y entre varios me agarraban y me quitaban la ropa, y yo los agarré a combos. Y me hicieron sufrir harto, pero al final me hicieron cesárea, y esa cuestión es más dolorosa que un parto normal" (FEDORA MORENO, Mujeres AMO, Olmué).

NACIMIENTO DE LA PLACENTA

"Cuando yo era pequeña en mi casa tenían animales, y yo veía como parían las vacas, y todo, y cuando las vacas después de parir no botaban la placenta, le hervíamos agua con Albahaca y le dábamos a tomar en botellas a la vacas, y después ahí eso le ayudaba y botaban todo. Esto también sirve para las mujeres después del parto, como también la Borraja y el Molle, que también sirven" (LILY VALENCIA, Mujeres AMO, Olmué).

PARTO HOSPITALARIO, PERO NO ASISTIDO

"Yo quiero contar la experiencia del parto de mi hijo menor, que ahora tiene 37 años. Me fui al hospital de Limache (el hospital viejo), y allá me fue a dejar mi marido a las 4:30 de la mañana. Yo a las 6 de la mañana me mejoré de mi hijo, pero sola, sin la ayuda de doctor ni matrona, ni anestesia, ni nada. O sea el nacimiento de mi hijo fue como el de un animal, por ejemplo, el de una vaca, que no le ponen inyecciones, ni nada, lo tienen solita; y vivimos los mismos dolores, porque yo veía cuando era pequeña y parían los animales, y fue como eso. Porque yo a mi hijo lo tuve sola, porque la matrona que me iba a atender me dejó sola. Primero me insultó y me tiró a la camilla, porque yo estaba con mucho dolor, y me gritoneaba y me dijo: 'Hay tenido 3 hijos', me dijo, 'y con el cuarto casi te morí', y más lo que alharaqueas'. Y yo le dije: 'Señorita, si yo siento que mi hijo ya va nacer', y no me escuchó y me dijo: 'Quédate ahí, no más'. Y la matrona sintió llorar a una guagua en otra sala y se encerró en otra pieza y se fue.

Yo sentía las contracciones y que mi niño ya venía saliendo, y yo gritaba y nadie acudió a ayudarme. Entonces yo empecé a resbalar y a resbalar de la camilla, como tirándome para abajo y mi guaguüita de pronto nació y cayó al piso. Nació muy rápido y cayó al suelo con el cordón colgando por el suelo, y cayó a una esquina de la sala. Y yo me desesperé y me tiré al piso y me golpeé en la cabeza. Como un animalito me tiré al piso, arrastrándome por mi bebé, y lo trataba de agarrar de una patita y se me resbalaba, el bebé lloraba y pataleaba.

Hasta que lo agarré y me lo puse en el pecho, y mi bebé me buscaba el pecho, hasta que lo agarró y de ahí no se soltó más. Hasta los 7 años que lo amamanté, y fue siempre un niño sano, hasta hoy, que tiene 37 años y es un gran hombre” (LILY VALENCIA, Mujeres AMO, Olmué).

MUERTE HOSPITALARIA

“A veces los hospitales son muy crueles. Yo cuando tuve a mi primera hija había una señora que había tenido 6 hijos, entonces iba a parir el séptimo. Y la señora estaba con los dolores normales, sin ninguna anestesia, pero ella reclamaba hartito, porque le dolía. Y las monjitas del hospital de Limache la maltrataban y la gritoneaban y le decían: ‘Ya hay parido 6 veces y te ponís a alharquear, quédate callada no má’”, y la dejaban sola, y la mujer estaba con muchos dolores, si ella ya sabía lo que se venía. Entonces la dejaron ahí no más, y le decían que le faltaba, que le faltaba, pero la mujer estaba sufriendo desesperada, y cuando se la llevaron para pabellón la señora no podía tener el hijo, porque el niño era inmenso de grande. Y las monjas se la sacaron a la fuerza no más, con fórceps, y le mataron la guagua porque le apretaron mucho la cabecita. Era una guagua enorme, y la mujer no podía tenerlo. Pero fue pura negligencia de las monjas, que nunca se preocuparon a tiempo de ella y la maltrataron todo el tiempo, así que es mentira que las monjas tienen el corazón tan grande, porque ellas no saben lo que es tener un hijo” (INÉS BAQUEDANO, Mujeres AMO, Olmué).

HIJOS DE LECHE

“Cuando yo fui a tener mi hijo del medio, el Alejandro, hubo el caso de una señora en Narvaez que parió a sus hijos en la calle, y la señora murió. Y resulta que eran dos niños, y yo como estaba hospitalizada y tenía tanta leche, que amamanté a los dos niños, y me tuvieron hartito tiempo dándoles, así que tengo dos hijos de leche” (LILY VALENCIA, Mujeres AMO, Olmué).



Frambuesa
.....

Frambuesa

Rubus idaeus



La Frambuesa es la fruta del Frambueso y es de color rojo, a diferencia de la Mora, con la que se confunden habitualmente al ser de la misma familia, las Rosáceas.

Esta planta posee múltiples propiedades medicinales, al igual que sus frutos, los que se destacan por tener mucha vitamina C y en menor cantidad A y E, ácido fólico, hierro, potasio, calcio, magnesio, entre otros. Constituye un importante antioxidante, lo que ayuda a prevenir muchas enfermedades degenerativas, siendo el más importante el cáncer. Además posee propiedades antibacterianas y antivirales, que ayudan a incrementar las defensas en el cuerpo. Al tener potasio, ayuda a eliminar la orina del organismo con facilidad, siendo recomendado el zumo de sus frutos en casos de infecciones urinarias.

Por su contenido de vitamina A, es un remedio eficaz para mantener una buena visión a través de los años.

En la tradición oral de las mujeres se dice que la ingesta del zumo de Frambuesas durante el embarazo ayuda a que el parto sea menos doloroso. Es posible que esto se deba a la gran cantidad de potasio y magnesio que contiene, lo que ayuda a tonificar los músculos pélvicos y además a tonificar el útero. Es por esto, además, que se recomienda la infusión de sus hojas para casos de fibromas, miomas y quistes.

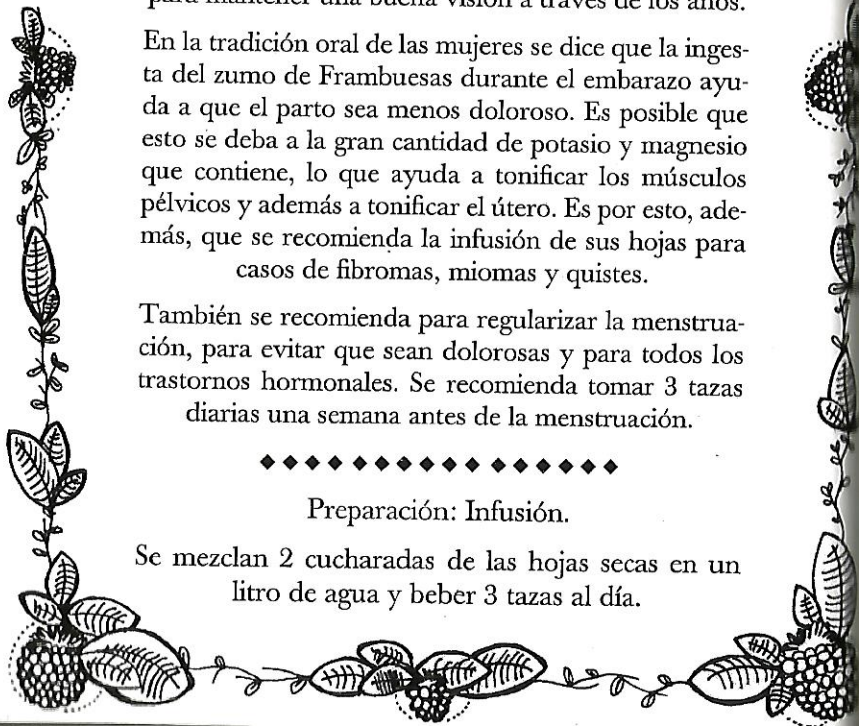
También se recomienda para regularizar la menstruación, para evitar que sean dolorosas y para todos los trastornos hormonales. Se recomienda tomar 3 tazas diarias una semana antes de la menstruación.



Preparación: Infusión.

Se mezclan 2 cucharadas de las hojas secas en un litro de agua y beber 3 tazas al día.

Hinojo



Hinojo

Foeniculum vulgare Mill



“Es digestiva, calmante para el estómago y el intestino, suavemente laxante, diurética, carminativa (expulsa los gases del intestino)”, estimula las menstruaciones insuficientes o regula las caprichosas” (ROZZI, A. 1984:152).

Aumenta la producción de leche durante el período de lactancia, al igual que el anís. Sus hojas trabajan como antiséptico y cicatrizante, por lo que es un excelente colirio para los ojos y el cataplasma de sus hojas frescas sirve para sanar forúnculos y abscesos en la piel. La raíz es diurética, lo que beneficia al sistema urinario, aliviando problemas como cistitis, uretritis, gota, retención de líquido.

“En afecciones respiratorias ayuda a descongestionar los bronquios, alivia la tos y el dolor del pecho” (HOFFMANN, A. 2003:102).



Preparación: Infusión.

Se mezclan tres cucharadas de sus hojas o semillas en un litro de agua hervida, se deja reposar durante 10 minutos y se filtra.


No se recomienda en mujeres gestantes, ya que en grandes dosis puede provocar aborto.



Matico



Cáncer de cuello uterino

 Existen distintos tipos de cáncer. El más frecuente comienza en el endometrio. Los síntomas comunes son: sangrado anormal o excesivo, dolor al orinar, dolor durante las relaciones sexuales, dolor pélvico, entre otros. Se puede detectar, a través de un Papanicolaou alterado con un cuello de aspecto normal, hasta la visualización de un cuello que es reemplazado por un tumor. Además se realizan biopsias y colposcopías, técnicas que permiten diagnosticar lesiones pre invasoras y cáncer, que no son visibles.

En nuestra búsqueda de tratamientos naturales y menos invasivos para el cuerpo, las mujeres entrevistadas nos entregaron información valiosa acerca de tratamientos tradicionales para el cáncer, o más bien para prevenirlo. No hablaron exclusivamente del cáncer al útero, más bien mencionaron y reconocieron en su experiencia plantas que son utilizadas popularmente para curar cualquier tipo de cáncer, ya sea por sus propiedades cicatrizantes, antienvjecimiento o regenerativas.

“Es muy bueno tomar la Caléndula o también conocida como Chinita. Se puede tomar cualquier parte de la planta, la que usted quiera, ya sea los pétalos, las hojas o la raíz; es una excelente planta medicinal para prevenir el cáncer” (MARÍA INÉS VALENZUELA BARRIENTOS, Limache).

Encontramos la historia de una mujer que se curó de un cáncer al estómago, quien solo se trató con remedios naturales y no alopáticos.

“Con Aloe Vera una conocida se curó de un cáncer tomando esta planta todos los días. Con el Aloe Vera mexicana, que es la larguita, esa que no es amarga. Se le sacan los extremos de la planta (las espinas) y se pone en la licuadora con un vaso de miel y otro de ron o aguardiente. Se mezclan todos

y se forma un batido. Y así la persona debe tomarse una cucharada todos los días en ayunas, hasta que se le quite el cáncer” (MARÍA INÉS VALENZUELA BARRIENTOS, Limache).

Este remedio es conocido popularmente y es recomendado en distintos sitios naturistas y en textos como *Cuidados Naturales para la Mujer* de Txumari Alfaro. Se trata de un tratamiento que propone Fray Romano de Belén, un fraile franciscano, quien lo ha aplicado a muchas personas con gran éxito.

Del mismo modo, otras mujeres reconocen el poder sanador de la Aloe Vera para sanar el cáncer:

“Recomiendo el Aloe Vera y todo lo que son las hierbas cicatrizantes y que ayudan a la regeneración de los órganos o de la piel; son hierbas que yo recomiendo para los cánceres que son ulcerosos generalmente. Entonces el Matico y el Aloe Vera son hierbas que yo recomiendo para los temas de cáncer. Cáncer al útero, cáncer al estómago, cáncer al esófago, cánceres en general” (NADJA CALDERÓN, Valparaíso).

El Llantén también es reconocido por sus propiedades cicatrizantes, del cual existen 22 tipos de plantas en Chile.

“Tiene cualidades en cuanto que mucha gente se ha tratado tempranamente de un cáncer” (MARÍA ANGÉLICA SAAVEDRA JUIGA, Olmué).

“El Llantén para cáncer, el Llantén de la hoja grande, se toma como por agua de pasto. Dicen que es muy bueno para combatir el cáncer, y el Matico también es bueno para el cáncer” (HILDA VILLARROEL, Limache).

“El Llantén es el anticancerígeno por excelencia. Cuando es curativo hay que comerlo, meterlo fresco en las ensaladas el Llantén, incluirlo con todo su poder” (VICTORIA NIETO, Villa Alemana).

Doña Silvia González, quien trabaja en un puesto de medicina mapuche, se dedica a la venta de hierbas medicinales y posee un amplio conocimiento de remedios que sirven para el tratamiento de cáncer:

“Sirve la Graviola, el Tilo, la Salvia, Quintral, Murielago, todas esas hierbas sirven, y Uña de Gato también” (SILVIA GONZÁLEZ CANEO, Villa Alemana).

OVARIO POLIQUÍSTICO

Primero queremos aclarar que muchas enfermedades no tienen origen conocido y responden a un conjunto de síntomas, por lo que es muy difícil referirse a ellas. Debido a esto creemos que muchas de las enfermedades del útero, como los ovarios poliquísticos, se pueden tratar de manera natural consumiendo plantas medicinales femeninas que son utilizadas para tonificar el útero, los ovarios y regular el sistema hormonal, entre otras.

Las hojas de Frambueso, por ejemplo, son conocidas por tonificar el útero, regulando así menstruaciones, ayudando en el parto, disolviendo quistes, etc. La Artemisa también es buena para regular los ciclos:

“Lo que he sabido de una mujer con ovario poliquístico es que se preparaban unos cataplasmas con Repollo y con unas semillas que se llaman Pasto Miel, las que se meten como en unos saquitos, entonces se hacían cataplasmas. En el fondo a los quistes lo que hacen es disolverlos con calor, a través del calor o disolverlos también con cataplasmas de Platero, Repollo y Pasto Miel y ahí van alternando” (MARCELA CASTILLO, Quilpué).

Infecciones, hongos y enfermedades de transmisión sexual

Es común que las mujeres suframos alguna molestia relacionada a hongos vaginales. Éstos forman infecciones mucosas y cutáneas, generalmente creadas por la *Candida albicans*, que es un microorganismo que puede causar incluso infecciones generalizadas en los órganos de nuestro cuerpo. En las mujeres, la Cándida se aloja mayoritariamente en la zona vaginal y la medicina alópata la trata con óvulos y cremas, que también son utilizadas para los hongos de los pies.

Se produce por muchos factores, todos relacionados al desequilibrio de nuestro cuerpo, que altera la flora vaginal, como una mala alimentación, estrés, ropa sintética, baja de defensas, desodorantes vaginales, toallas higiénicas desechables, etc. Se reconoce por una descarga de flujo vaginal blanco, espeso, a veces con mal olor y picazón en la zona de la vulva. Al ser una molestia recurrente entre las mujeres existe mucha evidencia empírica de cómo tratarla natural y eficazmente.

“Cuando una tenga Leucorrea, flujo blanco o Cándida, que es el hongo más común, se pueden hervir tronquitos del árbol de la Higuera, cocerlos, y con eso hacerse lavados vaginales; en el baño dejar correr el agua por los genitales. Y también hay otro que es muy bueno, que es el Nogal, la hoja del árbol de la Nuez; también cocerlo y hacerse lavados vaginales. Y también son muy recomendadas las hierbas medicinales que son amargas, como el Natre o el Toronjil Cuyano, porque son insecticidas y matan bacterias... Entonces, esa mi recomendación: hacerse lavados vaginales helados con las hierbas medicinales que mencioné anteriormente (JENNY RASTAFARI, Olmué).

“Hacer vahos calientes de Caléndula. La Caléndula es una planta que es antihongo, pero que además

tiene una afinidad con la piel, especial para nuestra zona vaginal; esa zona de la piel es muy delicada, la piel es distinta, hay mucha humedad (...) También puedes mezclar un poco de Tomillo o Hierba del Platero, que puedes poner en el mismo vaho. Y eso, por ejemplo, en la época de crisis, cuando una tiene mucho flujo, lo puedes ocupar (hacer el vaho) tres veces al día por cinco días mínimo; y limpiar la ropa, hervir la ropa interior como se hacía antiguamente, porque se quedan ahí los hongos. Vaho no es un baño de tina, es algo local; te pones encima de un bol con el vaho de agua caliente y te pones encima una toalla, como que te sientas arriba de él" (MARCELA CASTILLO, Santiago).

El Ajo es reconocido por prevenir infecciones, favorecer la circulación sanguínea y fortalecer las defensas del organismo. "Un diente de ajo, recién pelado, se baña en aceite de oliva o con tus propias secreciones. Debes insertarlo en tu vagina por la noche, antes de acostarse (durante tres noches), y al hacer pipí en la mañana te lo mojas y lo sacas" (ANN C. DAVENPORT, Olmué).

Este remedio es eficaz contra otras infecciones, como *Clamidia*, *Triconomas*, *Streptococos* y *Garnarela*, en las cuales el tratamiento se realiza de la misma forma.

Existe un dicho popular que dice "agua de Tomillo mata el gusanillo", debido a que es un eficaz remedio para combatir las lombrices intestinales y otras infecciones. "El Tomillo también es espectacular. Por ejemplo, en un tiestito tú pones harto Tomillo y le dejas caer el agua hervida y una se agacha ahí y toma ese vapor, ese 'vaho'. Quita las infecciones, porque eso es siempre por una infección y por enfriamiento" (MARÍA ANGÉLICA SAAVEDRA JUICA, Olmué).

Otro poderoso remedio contra hongos o infecciones vaginales es el siguientes: "10 gramos de Sanguinaria, 10 gramos de Pichi Romero y 10 gramos de Hierba del Platero, todo hervido en 2 litros de agua, y tomar frío en abundancia. Para las señoras casadas, recomendamos el siguiente lavado vaginal: 1 paquete de

hojas de Nogal, y un paquete de Matico. Hervir estas hierbas en dos litros de agua, colocarlas en un lienzo fino y hacerse irrigaciones" (NADJA CALDERÓN, Valparaíso).

Para restablecer la flora vaginal, en caso de cualquier infección vaginal, existe el secreto popular de introducirse yogurt natural (comúnmente llamado "de pajarito" o kéfir) en la vagina. Al ser una bacteria viva ayuda a restablecer la acidez natural de la vagina, la que se ha visto alterada y ha desatado una infección. Se realiza en la noche, al momento de ir a dormir: se introduce el yogurt en la vagina con la ayuda de una jeringa (sin aguja), luego se tapa con una toalla, y la mujer debe recostarse para que el yogurt no salga. A la mañana siguiente lavarse como de costumbre. Este remedio se debe realizar durante unas 3 ó 4 noches.

Para las molestias relacionadas al mal olor y a la picazón en la zona de la vulva, existe la costumbre de lavarse con limón o vinagre de manzana. La proporción es de una cucharada sopera por 1 litro de agua cocida.

TRATAMIENTO CON ACEITES ESENCIALES

La Aromaterapia es eficaz para tratar muchas dolencias. Como se trata de plantas aromáticas a las que se les ha extraído la esencia poseen componentes muy potentes, los que generalmente se deben diluir para utilizar. "El aceite esencial del Árbol de Té es uno de los pocos aceites que se puede utilizar puro y directo sobre la piel (...) Éste es un excelente desinfectante y fungicida. Para esto puedes prepararte una agüita para hacerte lavados, colocando un par de gotas en el agua. Se diluyen las gotas en agua tibia y se lava. También se puede realizar con agua de Orégano para lavarse. El Tomillo también sirve para estos casos" (ANA MARÍA SEPÚLVEDA ROMÁN, Olmué).

Otra experiencia con el Árbol de Té: "Aplicar directamente al calzón tres gotas de Árbol de Té, o en la toallita de protector diario tres gotitas. Esto soluciona cualquier hongo o infección vaginal" (CARINA CURAQUEO, Olmué).

INFECCIONES URINARIAS

Se refiere a la presencia de gérmenes en el tracto urinario, uretra, vejiga, riñones, y próstata en los varones. Los síntomas son: aumento en la frecuencia urinaria, dolor al orinar, mal olor en orina, color más oscuro de la orina, etc. Las infecciones urinarias son más frecuentes en las mujeres, ya que éstas presentan los orificios vaginales y anales más cercanos a la uretra. El tratamiento que ofrece la medicina alópata es el suministro de antibióticos. Comúnmente se usa: Nitrofurantoina, Cefadroxilo, Ceftriaxona, Amoxicilina, etc.

Es frecuente que las mujeres se aguanten mucho el orinar. Esto sucede desde que somos niñas: en un principio en la escuela, luego en el trabajo, o simplemente evitamos hacerlo en otro lugar que no sea nuestro hogar. De esta manera nos generamos un enorme daño interno, además de ser una práctica dolorosa e incómoda a la que a la larga nos vamos acostumbrando.

Como otras molestias sexuales en las mujeres, nuestras madres y abuelas nos recomiendan no "tomar hielo", es decir, abrigarse siempre, para evitar que el frío se acumule en nuestros riñones. "La cistitis entra mucho a través de los pies, por eso yo siempre a las chiquillas con cistitis, las que son propensas, les recomiendo que deben mantener sus pies bien abrigados: su buena pantufla, sus calcetines gorditos, que no te hagan transpirar el pie, sobre todo a las chiquillas que son medias sudorosas. Entonces siempre inviertan un calcetín de algodón, pero calentito; y encima del algodón si tú quieres te pones uno de polar, uno de lana, pero siempre el que está en contacto directo con el pie que sea de algodón o de una tela que sea natural" (NADJA CALDERÓN, VALPARAÍSO).

Las mujeres tendemos a ser muy friolentas. Manuel Leazaeta Acharán, un reconocido naturista, lo relaciona a una fiebre intestinal, y para esto recomienda hacer depuraciones del organismo a través de dietas crudas, ingesta de mucha agua y cataplasmas de barro para el vientre.

Por otra parte, existe un secreto tradicional para no entrar en enfriamiento y así mantener el calor en el cuerpo: "Para evitar

el enfriamiento, ya que te puede dar cistitis, el Pimentón sirve para el frío de los pies. Te pones un pedacito de Pimentón en el calcetín y tienes los pies calentitos. Pelas el Pimentón, lo pones en los zapatos y te calienta, yo lo hice, por eso te lo digo" (ROSANA OLIVARES, Olmué).

Para calentar el cuerpo, es bueno también "hacerse compresas con Mostaza molida, para cuando hay enfriamientos, en esa parte de los ovarios, y todo eso. Porque a veces vienen enfriamientos, y viene la cistitis" (MARTA LEIVA, Villa Alemana).

Además de retenerse mucho la orina y de "guardar hielo", existe la visión psicósomática de que al contener muchas emociones fuertes, como estrés, rabia, pena, etc., las mujeres también contribuimos a sufrir de infecciones urinarias. Todo está analizado desde un punto emocional, ya que por los riñones se sintetiza todo lo que consumimos, todo lo que nos entra; pero no solo lo que comemos, sino que también lo que sentimos, y contener las emociones fuertes afecta también a los riñones y las vías urinarias.

"La Milenrama sirve para las mujeres que, por ejemplo, están con mucho frío o, como lo que te decía yo, desconectadas con su vientre. Entonces, generalmente, tienen cuadros de cistitis. También hay dolor o temas relacionados con el dolor de la espalda, que está relacionado más bien como con un frío. Y ahí ocupó Milenrama, ya sea como compresas, ya sea tomar como diurético, pero tomar y calentar toda esta zona renal y uterina. La Milenrama es una planta que se usa bastante. Pero más que nada como que está asociada a todo lo que es el sistema urinario, porque es una planta que es diurética, es fuerte. Pero, sin embargo, trabaja aportando calor en este sentido. Entonces, como que también la uso mucho porque sé que aporta, en ese frío que tienen las mujeres, ayuda como a calentarlo" (MARCELA CASTILLO, Santiago).

Está demostrado que el Arándano tiene propiedades tónicas, astringentes; es antioxidante, contiene ácido fólico, vitaminas A,

B6, C y E, entre otras. Sin embargo, lo más importantes es que es un eficaz remedio contra infecciones urinarias. Para esto se deben tomar zumos del fruto. Se licúan los frutos, se mezclan con agua y se toman de inmediato unos 3 ó 4 vasos al día.

Además, la experiencia de las mujeres avala que en casos de infecciones urinarias son muy efectivos los baños de vapor o vahos, como les llaman, donde se hace un cocimiento de la planta o de varias plantas y se coloca en un tiesto o lavatorio. Una se debe poner arriba del tiesto tapada con una toalla y dejar que todo el vapor entre por la zona de la vagina. “La agüita de Perejil, el agüita de Manzanilla, vapores de Manzanilla en el baño; vapores calientes, guateros calientes, pies abrigados, reposo, y si puedes evitar los antibióticos, ideal” (CARINA CURAQUEO, Olmué).

Y por último, doña Silvia, quien se dedica a vender hierbas medicinales, nos informa de una serie de plantas que también sirven para estos casos: “Para las infecciones urinarias tomar: Sabanilla, Galega, Michú, Matico, Pichi Romero. Sirve para excitar la orina, es diurético y sirve para los problemas renales también. Y el Molle, Tebuchu, Canchalagua y Achiote” (SILVIA GONZÁLEZ CANEO, Villa Alemana).

HERPES

Es una enfermedad infecciosa producida por un virus. Se caracteriza por la aparición de lesiones cutáneas, que se agrupan en forma de racimo, rodeadas por una línea roja. Existen distintos tipos de virus: El virus Herpes 1, que afecta la boca, la cara y la parte superior del cuerpo; y el virus Herpes 2 que afecta los genitales y la parte inferior del cuerpo. El tratamiento que nos ofrece la medicina alopáta es mantener el área infectada limpia y fuera de contacto con otra persona. Farmacológicamente se usa el antiviral Aciclovir de forma oral o tópica.

Para evitar erupciones se debe evitar consumir café, chocolate, bebidas gaseosas, azúcar refinada, té, cigarrillo, alcohol, entre otros.

“Para los Herpes es bueno el Aloe Vera, va súper bien. También el aceite esencial de Melisa, súper bueno, y el Llantén, pa los herpes que salen en todos lados... pero el secreto en todo esto es la constancia, siempre funciona, pero tienes que ser constante” (MARCELA CASTILLO, Santiago).

Ya que el Herpes es un virus, que una vez que lo tenemos no se va nunca del organismo y reaparece cuando bajamos nuestras defensas, se hace necesario mantener un estilo de vida equilibrado y una alimentación saludable, además de mantener las defensas del organismo fuertes. Para esto podemos utilizar la Equinácea, la que refuerza las defensas, combate estados gripales, es anti-séptica y cicatrizante. Por esto es muy bueno consumir la tintura madre de la planta en gotas diluidas en agua. La dosis es de: 25 gotas de medio vaso de agua, 4 veces al día durante la emanación del Herpes. Y para solo prevenir, tomar en menos cantidad un par de gotas al día.

HEMORROIDES

Para las Hemorroides es bueno trabajar los problemas de circulación en la sangre. Para esto es muy efectivo la tintura madre de Castaño de Indias y Ginko Biloba. También es importante evitar los excesos de peso, la constipación y no hacer mucha fuerza, como puede ocurrir después de un parto.

“Está comprobado que la papa es muy buena... se corta un papa dura y se ralla, y lo pones ahí, con gasa, en el ano, sobre la hemorroide” (ANN C. DAVENPORT, Olmué).

“La Hemorroides, con los vahos de Lechuga. Mi hermana, cuando tuvo su segunda guagua, olvídase: tenía una rosa en el ano, no podía defecar, nada, y como yo sabía mis técnicas y me acordaba, empecé a hacerle unas infusiones de Lechuga y la sentaba ahí. Estuve con ella 5 días, y cuando me vine estaba casi sana” (VICTORIA NIETO, Villa Alemana).

VERRUGAS

Comunmente denominadas Condilomas o Verrugas genitales, su aspecto es parecido al de una Coliflor. Cuando son causadas por transmisión sexual, son generadas por el Virus Papiloma Humano, que se trasmite mediante sexo vaginal, oral, anal o por contacto piel a piel. Tienen una pigmentación un poco más oscura que la de la piel, se reproducen y aumentan de tamaño fácilmente.

La medicina alópata las trata generalmente a través de químicos, el más común es el Ácido Tricloroacético, y si la verruga es muy grande se necesitará cirugía.

Como todas las enfermedades, se manifiestan por un desequilibrio de nuestro sistema y por bajas de defensas, por lo que hay que fortalecer al sistema inmunológico. Muchas veces las verrugas no se van aunque las eliminen con cirugía, ya que pueden volver a aflorar si el problema interno no es resuelto.

Sin embargo, existe un secreto casero que funciona eficazmente en verrugas que proliferan en la piel: "Hay gente que les va bien con la leche del Higo. Lo sacas y sale un líquido blanco, que es una leche, es un látex que es tóxico, pero que sin embargo quema las verrugas" (MARCELA CASTILLO, Santiago). Este líquido quema las verrugas y las elimina, es muy fuerte, y así como el ácido que utiliza la ciencia para quemar las verrugas, la leche de Higo también debe ser usada con precaución.

GONORREA

Esta es una enfermedad bacteriana, que puede transmitirse por contacto sexual y por el parto. En el hombre se produce la inflamación de la uretra; en las mujeres no produce síntomas, pero sí puede llegar a causar infertilidad. El tratamiento que brinda la medicina alópata es a través de antibióticos orales: Ciprofloxacina o Ceftriaxona.

Un tratamiento natural para esta enfermedad es tomar infusiones de las siguientes plantas medicinales: "Cola de caballo, Espadaña, Gayuba, Llaretá, Palmilla, Uva ursi y Zarparrilla" (ZIN, J y WEISS, C, 1998: 398).

SÍFILIS

Infección bacteriana, transmitida por contacto sexual, de madre a hijo/a, a través de la placenta y por el canal del parto. Presenta múltiples síntomas, que se diferencian según la etapa de la Sífilis. El examen para detectarla se realiza en todos los centros públicos del país y el tratamiento que se brinda a los pacientes desde la medicina es la Penicilina, y si la persona eres alérgica/o se puede usar otro antibiótico.

Para esta enfermedad y la Gonorrea encontramos poca información clave; deducimos que son consideradas enfermedades de corte más grave que las mencionadas anteriormente, por lo que es un tema tabú hablar de ellas tan fácilmente. Sin embargo, existe la experiencia de Manual Lezaeta Acharán, quien se sanó de Sífilis a través de tratamientos naturales que él mismo experimentó con su cuerpo. Para más información se recomienda leer su obra *La medicina natural al alcance de todos*.

Para hacer depuraciones de la sangre y combatir infecciones durante la Sífilis, se recomiendan los siguientes tratamientos:

"La Sanguinaria es buenísima, porque tiene que ver con la circulación de la sangre, me entiendes, que te purifica la Sanguinaria. Y esa hierba tú la puedes ocupar en todo orden de cosas, para las infecciones sexuales, hasta para el acné te sirve. Después tú tienes que ver tu filtro, que son tus riñones, tú tienes que tener ese filtro destapado, entonces tú usas la Hierba del Platero, que es junto con la Sanguinaria; te están limpiando, te están purificando" (REBECA DAWSON, Villa Alemana).

“Para la Sífilis yo recomiendo que beban infusiones de Laurel y Boldo” (SILVIA GONZÁLEZ CANEO, Villa Alemana).

“Para las enfermedades de transmisión sexual se necesita una hierba que actúe como antibiótico, y yo siento que, por ejemplo, no es hierba, pero el antibiótico por excelencia natural es el Ajo” (VICTORIA NIETO, Villa Alemana).

El Ajo es muy efectivo comerlo para combatir las infecciones, y demás ayuda a la circulación de la sangre. Otras hierbas para tratar la Sífilis son las siguientes: “Ágave, Boldo, Brionia, Bardana, China, Cicuta, Colchico, Cadillo, Copihue, Dulcamara, Enebro, Guayaco, Hidocotile, Laurel, Mango, Saponaria y Zarparrilla” (ZIN, J. y WEISS, C, 1998: 404).

INSUFICIENCIA INMUNOLÓGICA (VIH)

El VIH es el virus que causa el Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida (SIDA). El VIH daña lentamente el sistema inmunológico del cuerpo, reduciendo su capacidad de combatir las enfermedades. Las personas pueden vivir con VIH muchos años sin presentar signos ni síntomas de infección. El SIDA es una patología en la que el sistema inmunológico del cuerpo colapsa y es incapaz de combatir ciertas infecciones, conocidas como infecciones oportunistas.

Esta es una enfermedad que genera muchas dudas, ya que se patentó como enfermedad hace 24 años y, sin embargo, todavía se desconoce su origen. Sin ir más lejos, los tests que la detectan siempre están llenos de alteraciones que tienen que ver con la baja de defensas del organismo. Invitamos a nuestras lectoras a informarse al respecto a través de medios que proponen otras alternativas de mira hacia esta temida enfermedad.

Para la ciencia es una enfermedad que no tiene cura; sin embargo, existen alternativas naturales para fortalecer las defensas del cuerpo y ayudar a combatir ciertas molestias que,

paradójicamente, crean los mismo medicamentos retrovirales que tratan la enfermedad.

“En Diciembre del año 2007 realicé mi proyecto de tesis en Brasil, denominado “Selección de plantas medicinales que mejoren la calidad de vida de los pacientes con VIH”. En el cual personas con VIH, que estaban bajo el tratamiento anti-retroviral, por ende sufrían varios efectos secundarios, entre ellos el padecimiento de diarrea. Investigamos una serie de plantas que podrían mejorar esta situación y llegamos a los resultados positivos de la aplicación de cáscara de Granada, mejorando los efectos negativos de la medicación” (DANIELA SAIBG).

El aceite esencial de Árbol de Té, que lo hemos mencionado anteriormente, tiene propiedades muy buenas para tratar esta enfermedad: “Este árbol es australiano, es una raíz australiana, un árbol que es maravilloso, porque es anti-bactericida, anti-nicótico, anti-bacteriano, lo tiene todo. Es el antibiótico natural más maravilloso que existe en el planeta, y ese para todo lo que es hongos y todos los problemas femeninos de infecciones, de transmisión sexual, hasta para el SIDA lo usan, es maravilloso” (REBECA DAWSON, Villa Alemana).

Autonomía de nuestros cuerpos

ANTICONCEPCIÓN

Se compone de una serie de prácticas y métodos naturales, químicos o de barrera, que impiden la gestación.

En relación a las plantas medicinales, las mujeres entrevistadas no conocen hierbas específicas para estos fines, y proponen observar al cuerpo, sus ciclos y transformaciones. Según varias de las entrevistadas éste es el primer paso para evitar quedar embarazadas.

“No, no hay plantas... porque, en el fondo, no conozco ni una y nunca he sabido nada. Yo creo que el mejor conocimiento es conocerse una misma, conocerse su propio ciclo; y pa’ conocerse es solo estar pendiente de tu ciclo, de tu proceso y anotar, anotar lo que te va pasando en cada ciclo” (MARCELA CASTILLO, Quilpué).

LIMPIEZA DEL ÚTERO Y ABORTO

El aborto es la pérdida del producto de la concepción. El límite para definirlo son las 22 semanas o hasta que el feto alcance los 500 grs. Además, se puede distinguir entre aborto espontáneo, aborto séptico, aborto retenido y aborto recurrente.

En la sabiduría popular de las mujeres figuran varias plantas que cuentan con propiedades abortivas, y además poseen cualidades de limpiar, de hacer que baje la menstruación, de hacer que baje lo que esté depositado en el útero. La mayoría de las plantas que tienen estas propiedades son amargas. La más común es la Borraja.

“Para que les llegara la regla mi mamá les recetaba Borraja, Toronjil Cuyano, principalmente hierbas amargas. Creo que les recetaba una cosa que se

llama Tamarindo, y remojar las piernas con agua caliente y Mostaza” (CARINA CURAQUEO, Olmué).

“La Borraja tiene un trabajo en el útero que es de eliminar... es conocida por su uso abortivo, pero, sin embargo, trabaja muy bien en el útero. Como que va muy bien como para rasgar, por así decirlo, todo lo que está ahí depositado, limpiándolo todo” (Marcela Castillo, Quilpué).

La señora Marta nos cuenta cómo en el campo se usaba la Borraja con los animales:

“Por ejemplo, a las vaquitas, cuando nacían sus animalitos, y como que no nacía el animalito y quedaba algo, igual como a la mujer cuando le queda la placenta (...) mi papá preparaba hierbas de Borraja con Molle. La Borraja sirve para eso también, para tirar todos los residuos, y a lo mejor es abortiva” (MARTA LEIVA, Villa Alemana).

También se usan los “remedios”, que son combinaciones de hierbas:

“Tú combinas, por ejemplo, Hierba de San Juan con Ruda, con Aloe Vera, con Ajenjo (son cuatro hierbas generalmente que se combinan), y éstas se usaban mucho para las chiquillas asustadas, para todas las que estaban con el susto de estar embarazadas. Generalmente ayuda a bajar la regla. Se hace un cocimiento y se toma. Va a salir un agua negra, porque así queda, porque es una combinación. Son hierbas súper amargas, porque el Ajenjo es amarga. San Juan es amarguísima también” (NADJA CALDERÓN, Villa Alemana).

Estas plantas cumplen una doble función: inducen los trabajos de parto (por tanto serían contraindicadas para mujeres con embarazos deseados), y a su vez limpian el útero.

PLACER

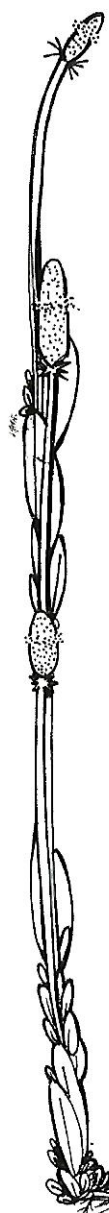
La sexualidad no solo se refiere a las precauciones que se deben tomar para evitar embarazos e infecciones de transmisión sexual, sino también a la capacidad y libertad de explorar nuestros cuerpos en búsqueda de placer. En Chile no hay una gran variedad de plantas afrodisíacas, sin embargo, la más conocida es la Hierba del Clavo.

“Bueno, te mostré ahí el viagra andino, el Pingo Pingo o la Hierba del Clavo, que la pueden usar indistintamente hombres o mujeres para aumentar la libido” (GILDA BIBIANO, Olmué).

“Plantas chilenas que tengan esa cualidad, yo podría decir que sería la única... la Hierba del Clavo y el Romero. Pero nosotros tenemos todo lo que son las especias, todo lo que es Jengibre, Cardamomo, Clavos de Olor, la Canela; todas ellas, general o particularmente, trabajaban a nivel de útero, estimulando las funciones, estimulando la circulación... Ayudan en ese sentido como afrodisíaco, pero, chilenas nuestras... somos como fomes, solo sería la Hierba del Clavo, y se llama así porque, ya tú sabes, ¡levanta todo!” (MARCELA CASTILLO, Quilpúe).



Borraja



Borraja

Borrago officinalis, L.



“Esta planta es emoliente, nutritiva, pectoral, calmante, diurética, sudorífica, algo antirreumática y depurativa”

(ZIN, J. y WEISS, C. 1998: 75).

Es reconocida por el conocimiento popular de las mujeres como abortiva, por lo que no debe ser utilizada durante la gestación. Además es utilizada para regularizar la menstruación y los dolores menstruales. También, por sus propiedades antiinflamatorias, actúa externamente para tratar furúnculos, abscesos o infecciones cutáneas. Por otra parte, ayuda a las vías urinarias, por su acción sudorífica y pectoral ayuda en casos de resfríos y gripes.



Preparación: Infusión.

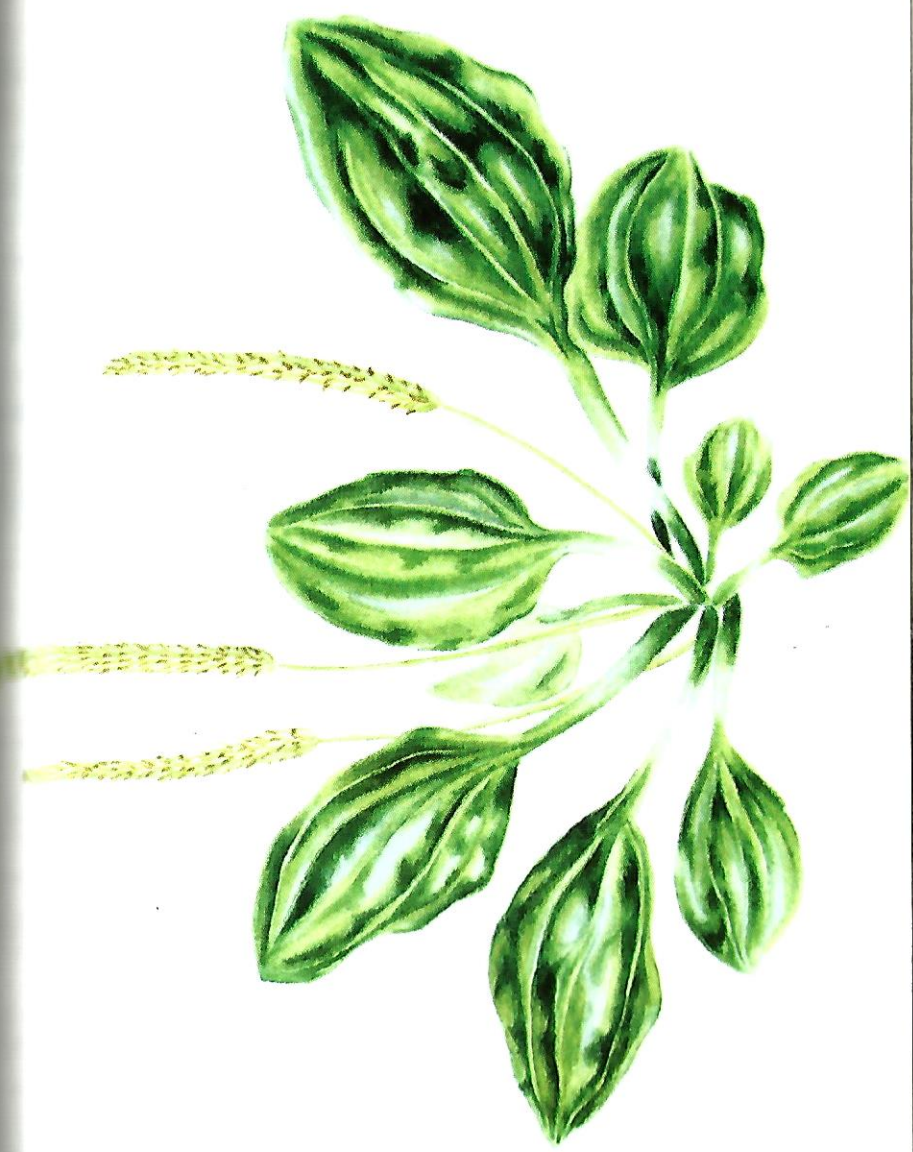
Se prepara mezclando una cucharada de flores y hojas, en una taza de agua hervida, se deja reposar 10 minutos y se filtra, se bebe 3 tazas al día.

Uso externo:

En caso de inflamaciones, abscesos y furúnculos.

Cataplasma:

Se pasan las hojas por agua hirviendo, se dejan 5 minutos, se retiran y colocan calientes sobre la piel.



Llantén



Cómo aprendieron

La mujer, en su rol histórico, ha sido el principal factor de socialización de los hijos; es quien primeramente los atiende en sus enfermedades y cotidianamente prepara sus alimentos. Sabemos que estos roles han cambiado actualmente y que también la conexión que alguna vez tuvieron las mujeres con la naturaleza hoy se ve transformada por el modelo de sociedad globalizada en la que nos encontramos. Sin embargo, muchas de las mujeres aprendieron el saber de las plantas medicinales a través de sus propias madres, abuelas, tías y hermanas.

Otro factor importante es el entorno en el que uno se desenvuelve. Así, muchas de nuestras entrevistadas tuvieron necesariamente que aprender de las plantas medicinales porque vivían en zonas rurales, donde brotan las plantas de manera silvestre y la gente las utiliza por tradición, ya que es una práctica común en el campo. Ha sido un conocimiento que se ha transmitido por generaciones a través de la práctica y ha perdurado en el cuerpo de cada una de ellas, aplicándola en la vida cotidiana hasta el día de hoy.

El conocer cómo se aprenden y transmiten los conocimientos entre distintas generaciones es muy relevante para conocer la historia y la tradición de la medicina popular. Por eso nos interesamos en averiguar cómo nuestras mujeres aprendieron sobre el uso de plantas medicinales, y si han transmitido este conocimiento a otras personas.

“Aprendí de las hierbas por mi mamá, como nos criaron a la ‘antigualla’ a nosotras... Éramos de Limache, yo me casé y me vine para Olmué. Nos sanábamos siempre con hierbas y yo hice lo mismo con mis hijos, tuve seis hijos y todos sanos” (HILDA VILLARROEL, Limache).

“Yo aprendí con mi mamá. Ella, yo creo, que empezó con este negocio de vender hierbas —a ver, qué edad tenía yo... como 8 años, más o menos—. Entonces los fines de semana yo le ayudaba, cuando ella a veces tenía que ir a comprar su mercadería yo me quedaba atendiendo en la mañana, hasta que ella volviera. Y yo también tenía que recetar, entonces la gente me decía: ‘Pucha, algo para el colon’. ‘Ya, esto, antiinflamatorio’ (...) Entonces, yo como desde chica tuve esa conexión, 15, 16 años, como por osmosis” (CARINA CURAQUEO, Olmué).

“Por mi mamá, que tiene toda la familia en el campo, en Chicolco y Petorca. Y ahí usan mucho las hierbas... porque hay hierbas para todo: para el oído, para los dientes, la Manzanilla para hacer vapor, para descongestionar” (ROSANA OLIVARES, Limache).

“Por mi mamá y por mi abuela, que eran las que me hacían siempre el remedio de infusión de Perejil cuando me venían las crisis a la vejiga, cuando yo era niña” (MARÍA INÉS VALENZUELA BARRIENTOS, Limache).

“Aprendí porque siempre en mi casa mis papás tenían ahí la Menta, o cuando me dolía la guata, que me hacían una agüita con azúcar quemada en una cucharita. Qué sé yo, esos remedios caseros cuando una era chica, de todo; entonces eso es como regalar un poco y es como revolver a mis raíces” (MARÍA ANGÉLICA SAAVEDRA JUICA, Olmué).

“A través de que mis papás vivían en el campo, en Petorca... Allá, como en esos años era muy difícil llegar a una farmacia, entonces mi mamá nos curaba a nosotros (...) Ella adquirió los conocimientos de las mismas necesidades que hay en un campo. Rescaté todo de mi mamá, la sabiduría de ella” (MARTA LEIVA, Villa Alemana).

“En lo personal, ha estado presente siempre en mi vida; la verdad, me acuerdo de niña, no sé, el té peccoral, o el agüita de esto con alguna cosa (...) Estoy familiarizada con el uso de las hierbas, no a nivel tal vez tan profundo, pero siempre en mi familia están presentes” (CLAUDIA ROJAS, Villa Alemana).

“Mira, en mi caso, mis padres tienen hasta el día de hoy un pequeño invernadero en casa. A ellos siempre les gustaron las plantas. Después yo, cuando salí de mi casa, me hice una mujer adulta, vivía en departamento y no podía cultivar mucho. Pero siempre tenía como la iniciativa de probar cosas más naturales, hasta que después tomé cursos de hierbas medicinales. Y luego también empecé a probar conmigo, yo siempre digo que para poder ayudar a otro, sanar a otro, tienes que empezar por uno mismo; entonces yo, antes de comercializar algo o hacer algo para mostrarlo para otra persona, lo pruebo en mí. Entonces empecé a probar conmigo misma las hierbas. Primero preparé acá, tengo un patio, soy una agradecida y puedo tener mi huertita atrás. Entonces ahí tengo mis plantitas medicinales que las cultivo yo, les canto, le pongo cuarzo; entonces eso me da cuenta de que tengo un planta realmente que tiene como un poder y que las plantas tienen también elementales, poderes, energía, que son seres vivos” (PATRICIA HERNÁNDEZ, Villa Alemana).

“Yo, igual que mi mamá, soy bien autodidacta y en relación a mis propias necesidades (...) Lo hago para mi entorno, para mí, si alguien me pregunta, por supuesto, le doy (...) Las hierbas las uso así como para dolores físicos básicos así como calmar los típicos dolores que en una casa, un niño con dolor de guata, dolor de cabeza, indigestión, garganta, la tos, heridas” (PAULINA DÍAZ, Villa Alemana).

TRANSMISIÓN DEL CONOCIMIENTO

Una vez aprendido el conocimiento, estas mujeres nos relatan que ellas han puesto en práctica su sabiduría y que han ayudado a sanar a sus familiares y amigos. Lo común es que muchas de ellas han sido abuelas y a sus hijas les han transmitido este saber, y así ellas han puesto en práctica estos métodos de sanación con sus hijos.

“Sí, es algo tan innato, hija, que mi hija, por ejemplo, mi hija mayor... le siguen en todo el amén a su madre, entonces ella a sus hijos le hace muchos tratamientos de este tipo” (REBECA DAWSON, Villa Alemana).

“En el caso mío, yo tengo dos nietecitos que son de 4 y 3 años; y yo por ellos estoy haciendo la tarea que hizo mi abuela conmigo, pero ahora conscientemente, porque mi abuela la hizo en la inconsciencia” (VICTORIA NIETO, Villa Alemana).

“Entonces, yo te digo, esto yo a mis nietos se los traspaso... el agüita de hierba, ellos la piden, ya, las flores las piden, fíjate; cuando se le acaban las flores: ‘Mana (me trae el frasco), se acabó’, y tengo que hacerle sus flores de nuevo. Ellos siempre están tomando sus florcitas y si están con algún problema de guatita o bajarles la fiebre, la temperatura, que sé yo, agüita de hierba” (VICTORIA NIETO, Villa Alemana).

“Sí, ellos (los hijos), por ejemplo, cosas que para ellos son súper habituales, y que para otros niños les resulta extraño, que ellos lleven agua de hierba de colación. Para ellos es habitual de la vida y para otros niños es como: ‘Oh’. Ellos lo tienen súper asumido” (CLAUDIA ROJAS, Villa Alemana).

“Me parece que es fundamental que las mujeres conozcamos, como en los viejos tiempos, para poder transmitir a los demás, a nuestras hijas e hijos también. Es una tarea grande, y, tal como dices tú,

esto es una característica femenina. Yo creo que las mujeres, las mamás, son mucho más formadoras y educadoras que los hombres y los papás, la diferencia de género. Entonces hay que aprovechar esa característica nuestra y probablemente ya después, los hombres, los hijos, van a ir apoyando en esta labor. Pero es fundamental, en realidad, el acercamiento a la naturaleza, el amigarnos con la naturaleza, y que así también aprendemos a cuidarla, a valorar y a usar la herramienta que nos entrega, y por lo tanto también nosotros tenemos que cuidarla” (YERCA GIADROSICH, Villa Alemana).

LA RELACIÓN DE LAS MUJERES CON LA NATURALEZA

Le consultamos a nuestras entrevistadas si ellas creían que el conocimiento de las plantas medicinales es propio de las mujeres, y estas fueron algunas de sus respuestas:

“Yo creo que el conocimiento del uso de hierbas tiene que ver con el género, igual. Lógicamente que hay hombres que son yerbateros, que aplican el conocimiento medicinal, pero generalmente esto siempre está relacionado con la mujer. Porque es la mujer la que se encarga de hacer la tradición oral, de contártelo a través de historias. El conocimiento del cuerpo era más cotidiano, por eso hay que tener en cuenta los dos mil años de patriarcado que tenemos” (NADJA CALDERÓN, Valparaíso).

“No creo que sea un conocimiento de mujeres, porque tanto hombre como mujer pueden tener esta cultura. Hombre y mujer, y, por ejemplo, para ser machi tú tienes que tener ese don” (SILVIA GONZÁLEZ CANEO, Villa Alemana).

“Es que pareciera que fuera más como de las mujeres. Yo creo que es de los hombres si tiene el lado femenino, lo puede desarrollar y a lo mejor... Pero es

como que la hierba, va como, no sé, camino con la feminidad; pero yo creo que puede ser “miti mota”, porque acá en estos lados del mundo, a lo mejor no se nota. En el sur sí, allá los hombres: ‘Mira, esto es para esto, esto para esto’, y machacan la cuestión, ellos trabajan con la tierra todo el día. Entonces allá probablemente hay una cosa cincuenta y cincuenta, aquí es más de la mujer” (PAMELA AGUILERA, Villa Alemana).

“Sí, en las mujeres, es una la que pasa más con la familia. Por ejemplo, en mi casa, mi papá se dedicaba ahí al campo, a cuidar los animales, la siembra; ellos llegaban solamente, salían en la mañana bien desayunado, un desayuno almuerzo que hacían. Llegaban a la hora de almuerzo, que era a las 12, almorzaban, descansaban un poco y partían a sus labores nuevamente, y ya la mujer quedaba en la casa con todos los quehaceres, ver a su familia, sus hijos” (MARTA LEIVA, Villa Alemana).

“Sí, les cuesta a los hombres entender esto, por eso nos dicen brujas. Otra vez volvemos a la ignorancia (...) Yo siento que es la esencia del hombre, el hombre no es como nosotras; nosotras tenemos esta maravilla de las emociones, nosotras manejamos emociones que los hombres no manejan. A lo mejor ellos podrían llegar a manejarla” (VICTORIA NIETO, Villa Alemana).

“Es como natural en nosotras la pasionalidad. O sea, es nuestra característica; además es también por la misión que nos toca como mujeres, la misión de cuidar la vida” (VICTORIA NIETO, Villa Alemana).

“Sí, de las mujeres... absolutamente. Yo creo que tiene que ver como con nuestra esencia, como el cuidar, el sanar, acoger. “Yo te ayudo, yo tengo este dato”, es como bien de mujeres. Mi papá (...) yo sé que usaba... no sé, para la caída del pelo, mi mamá le preparaba algo y él lo usaba, si tenía tos lo usaba.

Mi papá se dejaba influenciar, en el fondo, se dejaba atender; pero él así como buscar conocimientos de hierbas o que él supiese o buscara, no. Mi abuelo también era así, yo me acuerdo que era como parte de la familia normal; no es que los hombres no tomaran, pero la que daba el dato era la abuelita, la mamá. La que preparaba era la abuelita, la mamá” (CLAUDIA ROJAS, Villa Alemana).

“Yo lo veo más de las mujeres, recuerdo pocos hombres que manejen el tema o que se interesen” (PAULINA DÍAZ, Villa Alemana).

USO DE PLANTAS PARA LA SALUD EN LA ACTUALIDAD

Es común encontrar más de una farmacia alópata por cuadra en el centro de una ciudad. Esto quiere decir que, o la gente se enferma mucho, o viven bajo la paranoia de la enfermedad; las conclusiones las debemos sacar nosotras mismas. También vemos que hay un fuerte auge de farmacias homeopáticas y naturistas, lo cual resulta bastante positivo, tomando en cuenta las contraindicaciones que poseen los medicamentos alopáticos. Sin embargo, el hecho de tomar píldoras, aunque sean naturistas, muchas veces sigue la misma lógica de la paranoia ante la posible enfermedad. Si bien son medicinas naturales y menos invasivas, la gente que va en busca de estos remedios muchas veces solo busca una rápida solución, sin cuestionar ni entender su cuerpo, esperando curas inmediatas; saltándose el paso de plantearse el porqué de las enfermedades y cómo nos enfrentamos a ellas.

Creemos que el sanarse con plantas medicinales es mucho más tradicional y coherente hacia la conexión con la Tierra que simplemente tomarse unas píldoras. El reconocer las plantas, recolectarlas, meter las manos a la tierra y entender cuál es la que nos sirve y para qué dolencia, sigue siendo una práctica más sana, vital y de conexión con nuestro entorno, donde vamos aprendiendo a la par de nuestros ciclos naturales con los de la naturaleza.

Es así como nos internamos en averiguar si las mujeres creen

que el uso exclusivo de hierbas medicinales para las curaciones de las enfermedades sigue más o menos vigente que hace unas décadas atrás.

“Tengo la sensación de que las plantas se están volviendo a usar para fines de salud. Creo que en la época de nuestras abuelas se usaba mucho la medicina natural; después, en la época de nuestras madres, vino todo el apogeo químico alópata, así como el *boom*, así como: ‘Oye, ¿para qué me voy a tomar una agüita de Manzanilla, si me puedo tomar una aspirina y soy feliz, y listo?’ La nueva magia de la época. Entonces hemos visto los efectos secundarios que puede tener, ya sea la dependencia de un fármaco o los daños que te pueden producir los tratamientos tan al alcance de la mano” (NADJA CALDERÓN, Valparaíso).

“Ahora se usan mucho más las plantas medicinales que antes, porque la gente está descubriendo que a la larga igual te curan como si fueran pastillas y no tienen contraindicaciones como los otros remedios” (MARÍA INÉS VALENZUELA BARRIENTOS, Limache).

“Ahora la gente está volviendo a lo natural. Porque se están dando cuenta que es efectivo, y que la medicina y los químicos les sirven para unas cosas inmediatas, pero las enferma de otras. Porque mucha gente está enferma de la úlcera, por los medicamentos” (SILVIA GONZÁLEZ CANEO, Villa Alemana).

“Mira, yo creo que las hierbas siempre se han usado, pero desde que las gentes llegan a vivir en las grandes ciudades pierden la memoria de lo que es estar conectado con las plantas; porque cuando yo era chica vivía en Santiago, pero me iba todo el verano a Los Ángeles, al campo, a pasar el verano con mis papás en la casa de mis abuelos, y la vida en el campo es en base a hierbas; en base a comida, en base a cataplasmas, en base a friegas, frotaciones, ventosas” (CARINA CURAQUEO, Olmué).

“Yo creo que se usan menos que antes. Antes había más creencias, ahora no. Todo es la pastillita y se ha perdido la planta” (ROSANA OLIVARES, Limache).

“Sí, yo creo que hay una vuelta al uso de plantas. Porque antes no estaba tan poblado todo, entonces la gente tenía más acceso, pero había poco conocimiento de otras personas. Luego se pobló, empezaron las pastillas, pero igual está la otra mitad de personas que siguen creyendo en eso. Por lo menos es que ‘mi abuela me decía’, ‘la abuelita siempre decía esas cositas’, entonces yo creo que no se ha perdido tanto, el problema es que no se habla mucho de eso” (PAMELA AGUILERA, Villa Alemana).

POR QUÉ SE HA OLVIDADO EL CONOCIMIENTO Y USO DE LAS PLANTAS A TRAVÉS DEL TIEMPO

Quisimos enterarnos si las mujeres creen que el uso de plantas medicinales se ha ido perdiendo en la actualidad, y por qué creen que esto ha sucedido.

“Es que más que el avance, hija, yo te digo el sistema, porque el sistema en que vivimos, el neoliberalismo, nos tiene muy extremadamente acorralados. Nuestra condición de ser, de ser humano, ha cambiado, pero radicalmente, por ese motivo, porque tú dejas de ser tú: te entregas, eres masa” (REBECA DAWSON, Villa Alemana).

“Por la desconexión con la naturaleza. Nos desconectamos con la naturaleza, y ahí es donde viene el problema, porque esta cosa de vivir en el cemento... ¿dónde nos conectamos? Si no miramos ni para el cielo, no nos enteramos que están las estrellas allá arriba. Entonces es tanta la luminosidad artificial, esa es la cuestión que nos desconecta.” (VICTORIA NIETO, Villa Alemana).

“Por ignorancia, por desconocimiento, porque como está toda la gente hacinada viviendo en el cemento, o sea, perdieron de vista que existían las plantas, que existían las aves, y que las abejas polinizan las plantas” (GILDA BIBIANO, Olmué).

“La educación, la publicidad y los medios de comunicación nos han llevado a alejarnos de la naturaleza. Nos han vendido esta cosa de que es maravilloso consumir, y todos los productos, y vivir en la ciudad... No sé el encanto que tiene la ciudad, que yo cada vez le encuentro menos... pero, bueno, es así la cosa” (GILDA BIBIANO, Olmué).

“Yo podría pensar en algún sentido que sí, porque uno ve que muchas personas viven tan apuradas, ¿no cierto?, y es más fácil echarse una pastilla que prepararse una infusión, un cataplasma o preparar una tintura madre. En ese sentido uno podría imaginar (tal vez, porque no es que me conste), imaginar que hay gente que lo usa menos; pero en mi entorno hay mucho interés por lo natural, en las personas que yo comparto hay harta intención de hacerlo. Yo podría suponer que no, una vez que cada vez hay más farmacias, están llenas; entonces uno podría imaginar que hay gente que no lo vive así, pero en mi entorno cercano se trata siempre de buscar lo natural” (CLAUDIA ROJAS, Villa Alemana).

“Igual es curioso, porque como que a ratos se pierde, a ratos vuelve. Ahora, hoy en día hay como un boom por saber todo esto de las plantas medicinales... hace rato que viene mucho la tendencia de comer más sano, alimentarse con plantas medicinales y todo eso; y si yo pienso que esto está cada día más presente, más que nada por una necesidad del ser humano, que está buscando algo que le haga como más sentido consigo mismo... En algún momento se perdió el conocimiento, obvio, pero yo creo que se

perdió porque el mismo comercio que hoy las pone en el supermercado años atrás dijo que eso era una basura... como que no era bueno, y los productos que ellos traían sí eran buenos (...) El mercado nos confundió" (MARCELA CASTILLO, Quilpué).

"Como que ya se dio vuelta, como que ya llegó al punto más desconectado de lo natural, como que ya se llegó a ese punto, y ahora volvió a retomarse... por suerte (...) Yo siento que las mujeres mayores sí lo saben, porque ellas sí tuvieron la enseñanza real de vida de sus abuelas, de sus madres (...) Vivían más relacionadas con la tierra y con esto, no habían tantas farmacias; pero, sin embargo, de alguna u otra forma, no lo siguieron porque es más fácil tomarse una pastilla: 'porque el médico lo dijo, entonces el médico sabe y yo no sé'. Porque también todo tiene que ver con la extirpación del poder femenino, en el fondo, de hacerte creer o hacerlas creer también que no saben" (PAULINA DÍAZ, Villa Alemana).

Enfermedades más frecuentes entre las mujeres

Las entrevistadas reconocen que, dentro del ámbito ginecológico, las enfermedades más comunes son las infecciones urinarias, hongos vaginales y menstruaciones dolorosas e irregulares. Creen que son una problemática que se repite. Sin embargo, resaltan que muchas de estas enfermedades se deben a problemas emocionales.

INFECCIÓN URINARIA

"Las mujeres sufren mucho de cistitis. Para esto lo mejor es el Perejil¹⁴. Yo sufro mucho de infección urinaria y siempre lo uso y me hace muy bien. Tienes que lavar un manojo de perejil, lo echas a un jarro, y encima le pones agua hirviendo y lo dejas reposar, y te tomas esa agua. Esto apacigua el dolor y corta la infección, ya que purifica la sangre. También lo usan para adelgazar o para el resfrío; hace muy bien, ya que una lo bota todo por la orina" (MARÍA INÉS VALENZUELA BARRIENTOS, Limache).

"Es súper habitual el tema de la infección urinaria, y también de pronto los hongos. Yo creo que son temas más de la vida misma, más que de problemas físicos; es como el proceso de ser mamá, el proceso de ser mujer, el proceso de contener a los hombres, a los maridos, a los hijos, la casa, la vida. Yo para esto me curo, y prevengo la cistitis consumiendo arándanos" (CARINA CURAQUEO, Olmué).

DESORDEN MENSTRUAL

"La irregularidad menstrual, la ausencia menstrual. Chiquillas que no tienen su menstruación en tres meses, por ejemplo, y después les llega como una hemorragia brutal. Luego se les vuelve a cortar o les llega sólo por dos días. Son mujeres muy contenidas, que tienen problemas de digestión, van al baño dos veces a la semana, con suerte. Tienen problemas de circulación, andan todo el día muertas de frío, tú las tocas así, se ponen moradas" (NADJA CALDERÓN, Valparaíso).

¹⁴ Orlando Ramírez Jara también recomienda para estos casos la raíz de Perejil.

HONGOS VAGINALES

“Es muy común en las chiquillas los hongos. Es bueno hacerse lavados con agua cocida de Canelo, Matico y Llantén, que son hierbas muy buenas y purificantes y secantes, que te secan ahí. Tienes que agarrar unas hojas de Canelo, por ser, hervirlas, y cuando este fría el agua, lavarse preferentemente en la noche. Te sientas en el baño o en un lavatorio, te sientas y te dejas correr esta agüita y te secas con una toalla que no tenga pelusas que se te peguen ahí, porque eso también forma hongos” (MARÍA INÉS VALENZUELA BARRIENTOS, Limache).

ESTRÉS Y COLON IRRITABLE

A pesar de no ser afecciones enfermedades de corte ginecológico, su padecimiento es muy frecuente entre las mujeres y fue constante su aparición en las entrevistas, siendo identificadas como dolencias muy habituales.

“Las mujeres sufren mucho del colon, y para eso utilizo la Manzanilla y el Orégano. También todos los cítricos trabajan bastante el sistema nervioso central general, apuntan a regularlo. La Bergamota es más antidepresivo, la Mandarina levanta más el ánimo, la Naranja es sedante. Para esto se hace masaje en sentido del reloj, una friega o una compresa. Te preparas una agua concentrada de Manzanilla o de Orégano, pero no una compresa de la que estamos acostumbrado para la fiebre, es una compresa bien caliente que te las pones para que te cubra toda la guatita; y luego de eso te tapas con una toalla y te pones un guatero, ojalá de semillas, y te tapas con un chal de lana calentito y te quedas 20 minutos. (...) La otra planta excelente para colon es la Melisa, ‘para la pena’, que le dicen. La Melisa es un relajante del sistema nervioso y no es para dormir, incluso

hay gente que se despierta más. Pero sí te suelta toda la tensión, sobre todo al nivel abdominal. (...) Lo otro que padece mucho la mujer son trastornos emocionales en general, o depresiones; como que trastornos del ánimo, o como que son hiperactivas, que están siempre haciendo, haciendo, haciendo... mucha neurosis y colapsos, es muy común” (ANA MARÍA SEPÚLVEDA ROMÁN, Olmué).

DE LA PLANTA SILVESTRE A LAS MODERNAS TERAPIAS NATURALES: FLORES DE BACH Y AROMATERAPIA

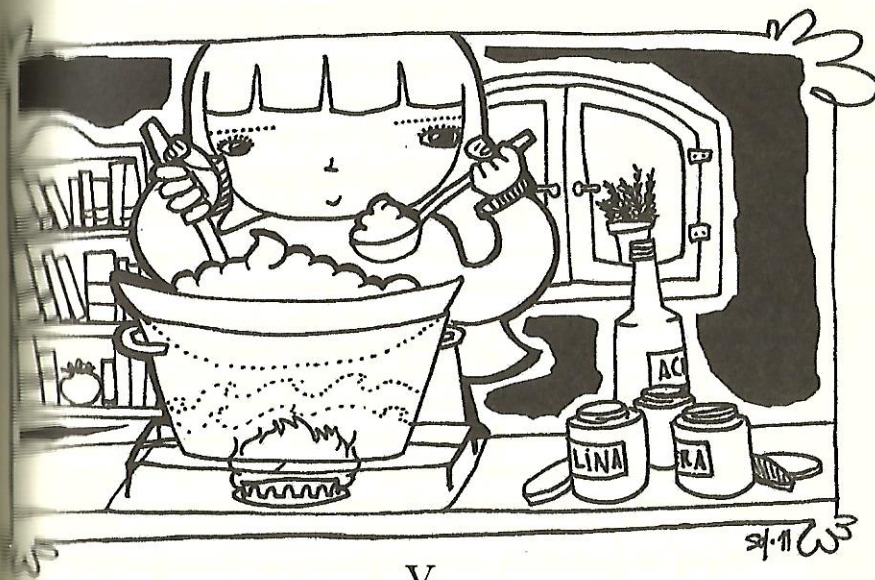
Muchas de las mujeres que accedieron a compartir sus conocimientos y tradiciones nos confesaron conocer y aplicar tratamientos de terapias “alternativas”, como Flores de Bach y Aromaterapia. Estas terapias naturales son en base a plantas y flores aromáticas que poseen principios activos curativos, que están comprobados científicamente. Estas terapias pueden ser usadas para muchas dolencias y se aplican de diversas formas, y para prescribirlas se requiere de un conocimiento exhaustivo. Por esta razón es necesario acudir a una terapeuta para que nos oriente.

“El cuento de las Flores de Bach, por ejemplo, se trata de eso, de armonizar a las personas, y la flor hace eso. Estamos con emociones que son nocivas y la flor te armoniza esa emoción, pero la gente, para poder conectarse con eso, debe saber lo que le está produciendo el problema; necesita tranquilidad, necesita relajarse, necesita conexión, y eso se obtiene en un ambiente de paz, de cariño, de acogida. Eso es todo emoción, todo lo que te pase en tu historia de vida es emoción: mala, buena, mediana, la que sea. Por eso que las Flores de Bach te trabaja en todo el espectro de persona y trabaja sobre las emociones” (VICTORIA NIETO, Villa Alemana).

“Bach lo que enseñó, y lo que todas las terapeutas florales utilizamos ahora, es que el alma es lo

que nosotros debemos escuchar, para llegar a estar pleno y sentirnos armónicos; nosotros estamos en proceso de sanación permanente, estamos en un proceso de aprendizaje. Todas las personas que trabajamos de alguna forma, ya sea en la salud o el bienestar, tal vez estamos un poquitos más conectados conque ése es el camino que nuestra alma nos dijo que hay que seguir. Yo creo que cualquiera persona, mujer u hombre, que trabaje con algo natural es porque lo valora, es porque lo siente, lo necesita; entonces yo creo que va como relacionado, yo no podría a lo mejor ser terapeuta y tomar puros remedios” (CLAUDIA ROJAS, Villa Alemana).

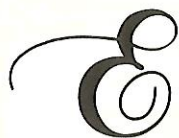
“Lo que yo uso ahora más es el Aromaterapia, de los aceites esenciales de hierbas. Una la usa a través del olfato en vapor o también en inmersión en el agua, baños de pies o baños de mano en la tina, y también a través de la piel como masajes en crema; entonces eso es lo que yo, más bien, utilizaba primero como en forma personal y después lo fui proyectando con mis pacientes, y con los niños” (YERCA GIADROSICH, Villa Alemana).



V

Las plantas medicinales y la alimentación





El punto de partida para tener una buena salud es, indiscutiblemente, mantener una buena alimentación. Esto sumado a respetar las horas de descanso, y por ende no vivir bajos los tiempos del estrés.

Es una contradicción el querer sanarse de manera natural a través de plantas medicinales, si la alimentación que reciben nuestros cuerpos es inadecuada, lo que en definitiva es lo que está dañando nuestra vitalidad.

Los malos hábitos alimentarios, como consumir en exceso comida "chatarra", azúcar refinada, bebidas gaseosas, harina refinada, sal, café, té, alcohol, cigarrillo, etc., interfieren en la absorción de las propiedades curativas de las plantas medicinales.

Es por esto que, al momento de empezar un tratamiento con plantas, se hace necesario hacer una pausa y observar qué es lo que estamos consumiendo a diario. Y desde ahí empezar a hacer una dieta saludable para ayudarle al organismo a restablecer su equilibrio. Procurando consumir bastante agua diaria, frutas y verduras frescas (de preferencia crudas), legumbres, semillas, cereales integrales, entre otras.

"Hay distintos tipos de dietas, para distintos tipos de situaciones. Hay dietas para la gente con cáncer, es una dieta especial; hay una dieta para la gente con SIDA, un sistema de dieta. Hay una dieta para la gente con autismo, etcétera. Efectivamente, yo les digo a las personas: "No necesariamente es lo que comes, si no cómo lo comes también" (NADJA CALDERÓN, Valparaíso).

Otro factor relevante que hoy preocupa al mundo es el aumento de alimentos que son intervenidos genéticamente y que poseen muchos pesticidas tóxicos para la salud.

"Lo que también influye y que está cambiado todo lo que son los factores alimenticios es la existencia de alimentos transgénicos" (MARÍA ANGÉLICA SAAVEDRA JUICA, Olmué).

Nuestras entrevistadas nos comentan que antiguamente estos alimentos no se veían, y que, por ejemplo, los índices de obesidad y diabetes infantil tan altos tampoco existían, y menos en zonas alejadas de las grandes ciudades.

"Yo siempre a la gente le digo que tiene que comer mucha fruta y muchas verduras. Porotos, garbanzos, lentejas, cosas que sean nutritivas para el cuerpo. Esto es lo que siempre le recomiendo, que coma harta ensalada, todo lo verde y fruta, y jugos naturales" (SILVIA GONZÁLEZ CANEO, Villa Alemana).

"O sea, lo principal sería para mi gusto que nosotros como sociedad aprendiéramos a comer desde lo natural, desde lo vegetal, porque está visto que todo producto que es demasiado refinado es un veneno. Yo estoy totalmente de acuerdo en el tema de los venenos blancos, que son todos alimentos refinados: el azúcar, el harina, la sal. Si consumiéramos la sal de mar, al final es el mismo sabor, pero la sal de mar no está refinada, y contiene todos los nutrientes del mar. Entonces, siento que estamos tan alejados de la naturaleza, desde ahí parte la enfermedad. Porque nuestro organismo sigue siendo proporcional a la naturaleza; nosotros somos naturaleza, estamos hechos de polvo de estrellas, entonces ese polvo de estrellas sigue formándonos a nosotros, y la única forma de ser alimentado es con el polvo de estrellas que está verde allá afuera. Y nosotros podemos hacer estos otros alimentos, procesar la naturaleza y la transformamos tanto que nuestro organismo la desconoce.

Entonces ahí es cuando parte la cuestión de la sedificación. Mientras más procesada esté la cuestión, el organismo más ácido se pone. La azúcar, olvídate, veneno, porque te pone ácido todo; la harina, así como está hecha, te pone ácido todo el sistema, y ahí es el nido para que se metan los bichos, y eso lo juntas con la emoción” (VICTORIA NIETO, Villa Alemana).

“Cada alimento tiene sus propiedades, los colores de los alimentos: los alimentos de color blanco te ayudan a los huesos, de color rojo te ayudan a la sangre, al corazón; o sea, cada color, cada planta, incluso la forma de las plantas tiene que ver con tus órganos. Los cultivos armónicos tienen que ver que cada planta tiene que ver con un color, tiene que ver con una nota musical y tiene que ver con un astro determinado. Entonces tú puedes tener todo el año plantas que te van ayudando de acuerdo a la época y que te van alimentando armónicamente” (GILDA BIBIANO, Olmué).

EL USO DE PLANTAS MEDICINALES EN LA ALIMENTACIÓN

Muchas de las plantas medicinales que tomamos en infusión o cocimiento también se utilizan en la cocina, ya sea para condimentar alimentos o para comerlas crudas en ensaladas, salteadas, o de muchas otras maneras.

“Por ejemplo, mira, yo hago una ensalada de Lechuga, fresca, rica. Tengo Menta, lavo bien la Menta, pico bien finita la Menta con Llantén crudo y lo revuelvo en la Lechuga. Te queda exquisita, y estás comiendo la hierba en estado natural que te sienta bien a la “guatita” (MARÍA ANGÉLICA SAAVEDRA JUICA, Olmué).

Otra manera de consumir las verduras y hortalizas es salteándolas o dándoles un pequeño hervor, y el jugo que sueltan lo debemos aprovechar bebiéndolo, ya que ahí quedan muchos de los nutrientes desprendidos por el cocimiento.

El Orégano es una de las plantas más populares utilizada en nuestra zona para condimentar en la cocina. Se emplea principalmente para resaltar el sabor de los platillos, pero al mismo tiempo actúan sus propiedades curativas sobre nuestros cuerpos. “El Orégano estimula las funciones digestivas y mejora la atonía del estómago”¹⁵. Así mismo se emplea el Perejil, el Romero, la Canela, el Laurel, el Tomillo, entre muchas otras.

“La Lavanda no sólo puede ser en infusión, si tú preparas un pescado así como a la plancha o algo parecido, le pones unas ramitas de Lavanda y queda espectacular. Consumir la Lavanda en carnes, en pollo, en cerdo. Así como el Romero, que esas son cosas que uno debería tener ojalá en la dieta diaria. Toman otro sabor. Y uno no tiene esa cultura de mezclar o indagar un poco más en los sabores. Todo muy pragmático de las recetas que tiene que ser la cebolla, la zanahoria, el ajo, y no sale de ahí, y los saborizantes artificiales, por ejemplo” (MARÍA ANGÉLICA SAAVEDRA JUICA, Olmué).

Son muchas las recetas que pueden ser preparadas en la cocina. Por ejemplo, las hojas de Dientes de León son utilizadas para hacer tortillas, pero además sus raíces, secadas y machacadas, se pueden utilizar para hacer café. Lo mismo ocurre con las hojas verdes de las hortalizas, que se pueden usar para preparar ricos jugos de clorofila mezclados con una fruta como pera o manzana.

¹⁵ *Vida Sana y Natural* N° 2 (2002). “Plantas curativas”, p. 36.



Aloe Vera
.....

Aloe Vera

Aloe vera o *Zabila*

Es una planta maravillosa llena de bondades que pueden sanar y purificar nuestros cuerpos. Existen muchas especies en su familia, por lo que suelen confundirse con otras que no son medicinales.

Es un “antiséptico, bactericida, antiinflamatorio, antiprurítico (detiene la comezón), altamente nutritivo (contiene vitaminas, minerales y azúcares). Dilata los capilares sanguíneos incrementando la circulación en la zona afectada, descompone y destruye los tejidos muertos (incluyendo el pus), favorece el crecimiento celular normal (acelerando la curación de llagas y heridas), hidrata los tejidos y es antipirético (elimina la sensación de calor en las llagas, úlceras e inflamaciones)” (referencia de *elaloevera.com*).

Se utiliza principalmente el gel del Aloe, y sus virtudes son varias, siendo utilizada para sanar en muchísimos problemas, tales como: alergias, abscesos, aftas, afonía, asma, ampollas, amigdalitis, acné, acidez de estómago, anemia, artritis, arteriosclerosis, anorexia, bronquitis, calambres musculares, calvicie, caspa, cataratas, celulitis, ciática, cirrosis, cólicos, colitis, cistitis, cáncer, cándida, comezones de todo tipo, congestión nasal, dermatitis, diabetes, estreñimiento, hemorroides, hepatitis, herpes genital, herpes zoster, halitosis, heridas de todo tipo, hipertensión, hongos, insomnio, ictericia, irritación bucal, indigestión, infecciones por levaduras, infecciones de la vejiga y de los riñones, entre otros.

Preparación: Cataplasma.

Se obtiene machacando toda la planta, hojas, pulpa y espinas. Se puede poner en una licuadora y moler hasta que quede una pasta homogénea. Se puede beber en jugos, comer, etc. Y en uso externo colocar la pasta sobre heridas, llagas, úlceras, quemaduras, etc.

Orégano



Las plantas medicinales en su estado silvestre poseen propiedades medicinales mucho más potentes que cualquier planta intervenida en invernaderos, donde los ciclos naturales de alimentarse del sol y de agua se ven alterados, así como el clima y el curso natural de su crecimiento. Sin embargo, cultivar la planta en el hogar, en nuestra propia huerta, sigue siendo mucho más saludable y menos invasivo que consumir una planta de la que desconocemos su origen, con qué agua fue regada y si recibió o no algún pesticida industrial.

Otra opción es adquirirlas en mercados, tiendas naturistas o farmacias homeopáticas. Si las consigues en el comercio asegúrate de saber si han sido fumigadas con algún componente tóxico y de conocer la fecha de su cosecha, ya que después de un ciclo, es decir, un año aproximadamente, van perdiendo sus propiedades curativas.

“De hecho, yo tengo todas mis hierbitas, la Menta, la Melisa, la Lavanda, Cedrón (...) Pero cuando yo necesito alguna que no tengo, la compro en lugares que yo sé que producen de buena forma, porque a veces uno ve puestos en la calle, tú ves como que hay cosas mezcladas, no está claramente que sea una hierba sola” (CLAUDIA ROJAS, Villa Alemana).

El vivir en zonas rurales hace mucho más fácil el poder cosechar plantas medicinales en su estado silvestre. Aquí lo fundamental es tener el conocimiento de algunos puntos importantes que debemos considerar.

Cómo recolectar plantas silvestres

1. Verificar que sea la planta que corresponde y observar que no tenga hongos ni esté en mal estado.
2. No recolectar las plantas que se encuentren cerca de lugares contaminados, como carreteras, basurales y ríos sucios.
3. Recolectar preferentemente en días soleados y por las mañanas.
4. Lavar la planta con agua hervida fría, agregar unas gotas de limón y quitar las partes sucias.
5. Secado: Es muy importante, para mantener y guardar las plantas durante todo el año.

a) Secado de semillas, raíces y tallos:

Se deben cortar en trozos y dejar expuestas al sol durante la mañana y la tarde. Luego guardarlos durante la noche y volver a exponerlas hasta secarlos.

b) Secado de flores, hojas, tallos delgados:

Se deben secar en lugares frescos, a la sombra, y alejadas del polvo y los insectos. Por ejemplo, colgándolas dentro de una bolsa de mercado en algún lugar dentro de la casa.

6. Conservación de las plantas: Luego de limpiarlas y secarlas, debemos guardarlas en frascos herméticos de vidrios tapados con una tela. Dejar el frasco en un lugar fresco y oscuro, y anotar el nombre de la planta y fecha de almacenamiento, ya que después de un ciclo van perdiendo sus propiedades medicinales¹⁶.

¹⁶ Referencias de *Manual de Plantas Medicinales*. Federación única de mujeres campesinas del altiplano sur “Bartolina Sisa”. Uyuni, julio de 1991, pp. 7-8.

En la provincia del Marga Marga una cantidad considerable de mujeres obtienen las plantas medicinales recolectándolas por zonas aledañas, como cerros, montes, riachuelos, etc. También ellas reconocen tenerlas en su propio hogar, ya sea en el patio, en una pequeña huerta o plantadas en maceteros.

TESTIMONIOS DE CULTIVO Y RECOLECCIÓN

“Yo cultivo también plantas en mi propiedad, y las demás la salgo a buscar, donde sea que me digan que hay hierbas yo salgo a buscar. Para los cerros de Olmué, en Quebrada Alvarado. Corto y dejo cuatro dedos para que vuelva a salir y luego las seco en mi casa, las pongo en nailon, así en mesones, a secar. Hay algunas que se tienen que colgar al revés para que se sequen, pero lo demás a veces yo las deshojo, pongo todas las hojas en un mesón y las pongo a secar. A la sombra se secan. Y después en la noche, si por bichos o cualquier cosa, le ponemos nailon para protegerlas” (SILVIA GONZÁLEZ CANEO, Villa Alemana).

“Siempre recolecto plantas cuando tengo la oportunidad de ir al campo, de ir al cerro, siempre estoy trayendo plantitas. Por ejemplo, en el verano me fui al Cajón del Maipo, arriba, al Canelo, y de ahí trajimos Hierba del Paño, que es para toda la fluidificación de las flemas, en el invierno” (CARINA CURAQUEO, Olmué).

“Bueno, yo vivo en un cerro, mayormente por ahí recolecto las hierbas, casi nunca las compro. En Quilpué, arriba en Villa Hermosa, Las Torres arriba, cerca de Los Pinos, por ahí es bien silvestre. Y recolecto preferiblemente en la mañana, cuando está el serenito” (ROSANA OLIVARES, Limache).

“Yo tengo mi jardín de plantas medicinales (...) En la casa de mi mamá es donde tengo más de cincuenta especies, de ahí me abastezco, principalmente, y si no, ponte tú, sólo hay plantas que crecen en la cordillera. Igual yo voy hartito a la cordillera, sé dónde están las plantas, sé en que época crecen. Entonces, por ejemplo, la Hierba del Platero, el Quinchamalí, que si bien es cierto no tan específicas como para lo que es la mujer. Sin embargo, tienen otros usos, como antialérgico, para los resfríos o para limpiar los riñones. Sé dónde están, sé en que época crecen y las voy a buscar” (MARCELA CASTILLO, Quilpué).

Otro punto muy importante es el respeto hacia la naturaleza, al momento de recolectar no depredar la planta y sacar sólo lo que vamos a utilizar, conectarnos con la madre Tierra y agradecer las bondades que ella nos entrega.

“Yo siempre pido permiso para cortar las hierbas, por ejemplo. Porque creo que el arbolito que está ahí, la mata que está ahí, la flor que está ahí tiene vida; a lo mejor no me puede hablar o yo no hablo el lenguaje de las plantas, y no entiendo, tal vez, el lenguaje de las plantas. Pero sé que es un ser vivo que está, y que me está dando su ayuda, me está dando su medicina. Lo mínimo que puedo hacer yo, que me considero una persona respetuosa del medio ambiente y de lo que me rodea, es pedirle permiso. Pero generalmente soy súper respetuosa, trato de tratar el entorno como yo quiero que me traten, ése es el punto, y creo que es súper importante, de entrar con respeto frente a otras manifestaciones de vida; creo que es fundamental, incluso con las piedras. Que las piedras, la gente las toma como, claro, ‘una piedra... inerte’ (...) Y son tremendamente sanadoras, tremendamente transmutadoras, ayudan, están en tu casa a cambio de nada; entonces es como lo mínimo, desde como yo lo veo” (NADJA CALDERÓN, Valparaíso).

Usos y aplicaciones de las plantas medicinales

Cada planta medicinal se compone de un cuerpo que se divide en: raíces, corteza, tallos, hojas, flores, y otras partes. Cada parte cumple una función específica, es por esto que debemos informarnos y reconocer qué parte nos sirve y para qué. Es así que debemos sumergirnos en conocer el uso, aplicación, preparación y parte de la planta a utilizar, para cada dolencia.

Es importante destacar que cuando recolectemos la planta solo arranquemos la parte que nos servirá y no matarla desde la raíz (si no es necesario usar la raíz). No debemos ser depredadores del ecosistema donde vivimos. Debemos respetar la Tierra y agradecer las bondades que ella nos entrega.

PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Cabe destacar que no existe una sola manera de preparar las plantas medicinales. Al contrario, existen varias formas de emplearlas dependiendo de la necesidad de la curación. Por ejemplo, si es una enfermedad o malestar interno, como cólicos menstruales, quistes en los ovarios o desórdenes hormonales, entre otros, se necesitará ingerirlo por vía oral, ya sea preparando una infusión, decocción, tintura madre, jugo, etc. Para problemas externos, como herpes, llagas, verrugas o heridas, necesitaremos que la planta medicinal sea preparada como ungüento, cataplasma, aceite, pomada, baños de asiento, etc.

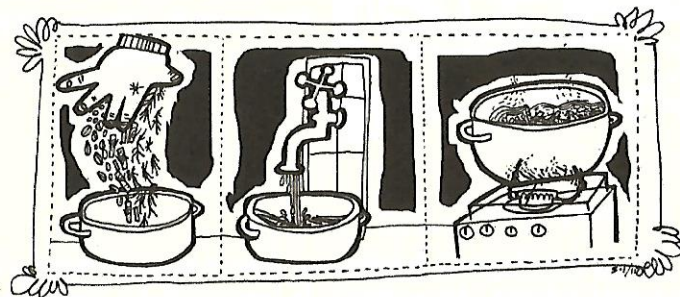
Cada preparación cumple una función específica y debe ser preparada de la forma indicada para cumplir el efecto deseado.

Cocimiento o Decocción

Se usa para las partes más duras de la planta, como semillas, raíces, cortezas, tallos y hojas, cuando son firmes.

Preparación: En un recipiente colocar la parte de la planta a usar, se agrega agua fría y se deja hervir por 5 a 10 minutos, luego se cuela o filtra.

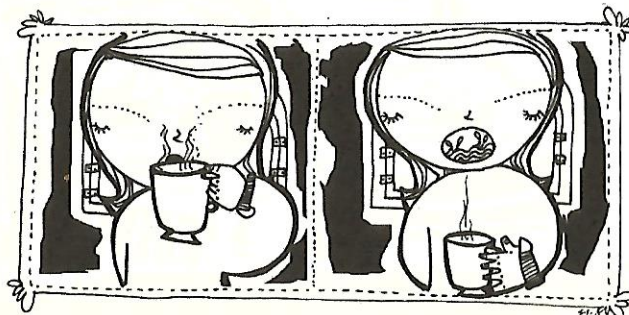
Aplicación: Se puede beber o usar externamente, como en gargarismos, inhalaciones, baños, compresas, entre otras.



Otras aplicaciones al realizar un cocimiento son:

1. Gargarismos

Luego de hacer el cocimiento se debe retirar la planta del agua y colar. Se deja enfriar y se mezcla con una pizca de sal. Esta mezcla se introduce en la boca y se enjuaga haciendo gárgaras, no se debe tragar y se debe hacer al menos dos veces en el día. Se realiza para infecciones e irritaciones de la boca, garganta y encías.





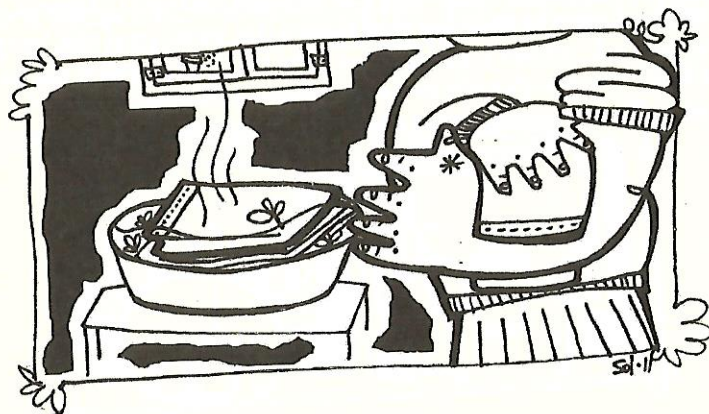
2. Inhalaciones

Luego de hacer el cocimiento de la planta, ésta se debe retirar del fuego. Poner la cara sobre el recipiente de agua recién hervida y taparse toda la cabeza con una toalla. Quedarse en frente evitando quemarse y respirar el vapor durante 10 a 15 minutos, sin destaparse la cabeza y cuello durante ese tiempo.

3. Compresas

En seguida de cocer la planta se debe retirar del fuego y enfriar o usar caliente, dependiendo la necesidad. Se empapa una tela de algodón en el agua, se estruja y se coloca directamente en la piel.

Cuando se necesita la compresa caliente, ésta se debe volver a untar en el agua para que no se enfríe el paño. Esta técnica se utiliza comúnmente para problemas de infecciones en la piel, abscesos, heridas, golpes, inflamaciones, entre otras.



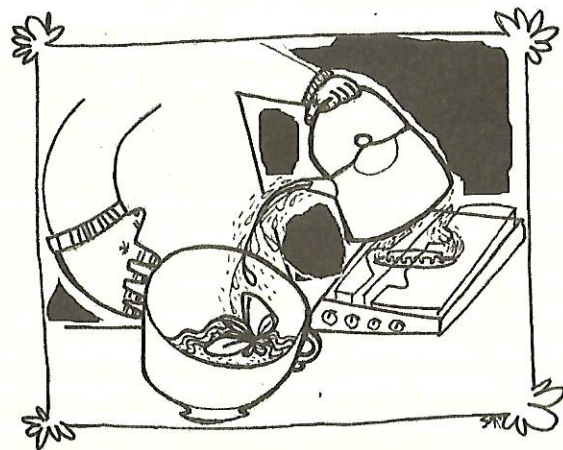
4. Baños de asiento

Posteriormente al cocimiento de la planta se debe dejar entibiar el agua y aplicar el líquido en la zona afectada o en todo el cuerpo, dependiendo de la afección. Pueden ser baños de asiento para hemorroides, várices, infecciones vaginales y urinarias.



Infusión o tizana

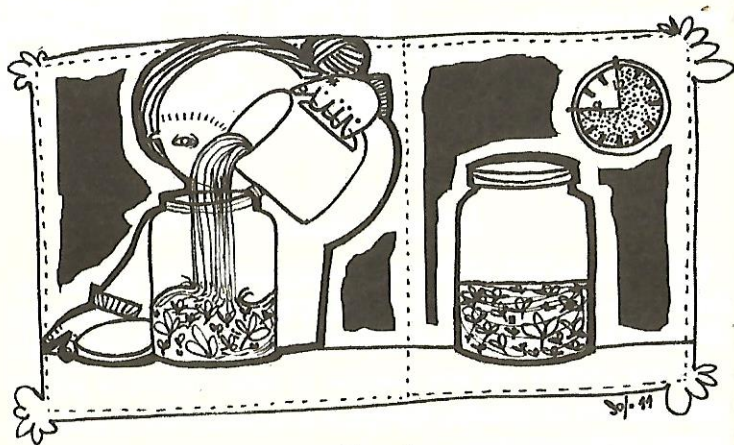
Es la manera más común en el consumo de las plantas medicinales, usando por lo general hojas y flores. Primero debemos situar nuestras hierbas en un recipiente, luego verter agua recién hervida por encima (en este caso no se debe cocinar la planta) y luego tapar el recipiente, esperar 5 minutos, colar y endulzar preferentemente con miel.



Maceración

Puede realizarse en agua o alcohol, dependiendo la finalidad. Se debe poner la planta medicinal en remojo con agua hervida (fría) o alcohol (puede ser aguardiente).

En un recipiente de vidrio color oscuro (como los frascos de jarabes o cerveza) dejar en descanso durante 6 a 9 horas. Finalmente se filtra y se consume oral o externamente dependiendo de cada caso. No debe sobrepasar este tiempo de reposo, ya que puede ser tóxico para la salud.



Jarabe

Son infusiones muy concentradas a las que se agrega una gran cantidad de azúcar, que permite que el preparado se mantenga conservado por períodos prolongados (hasta un año), ya que tanta azúcar evita la fermentación. Los pasos a seguir son los siguientes:

1. Colocar 50 gramos de la planta seca o 100 gramos de planta fresca en una jarra enlozada o de vidrio.
2. Agregar 400 cc. de agua hirviendo sobre la hierba (si se trata de una planta leñosa o partes duras de la planta, hacer un cocimiento en lugar de una infusión). A veces, cuando usamos planta seca, se puede necesitar un poco más de agua porque la planta debe rehidratarse.

3. Tapar y dejar reposar 2 horas.
4. Colar, exprimiendo luego para obtener todo el líquido posible.
5. Agregar 850 grs. de azúcar, revolver y disolver al calor, sin llegar al punto de hervor.
6. Colar otra vez.
7. Medir el líquido obtenido y completar con agua previamente hervida para obtener 1 litro, si es necesario.
8. Envasar la preparación cuando ya esté fría en un frasco limpio de vidrio oscuro con tapa hermética. Llenar hasta el tope y agregar sobre la superficie unas gotas de alcohol, para evitar que se formen hongos, antes de tapar.
9. Rotular, anotando qué es (por ejemplo, "Jarabe de Marrubio"), en qué fecha se realizó, y quien la hizo¹⁷.

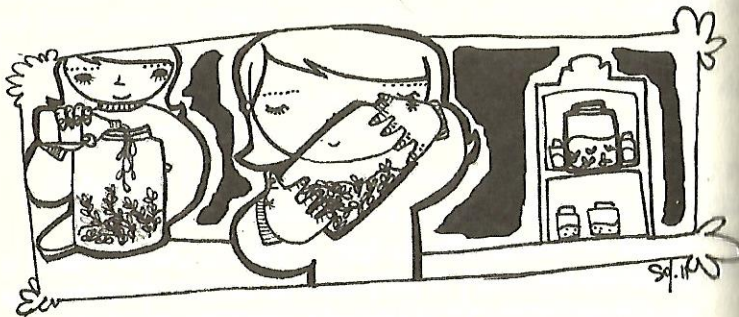


¹⁷ Extraído de: Marcus, Adriana (2011), "Partería, plantas y salud: la partería postmoderna y la integración de saberes", 4º conferencia internacional. 9, 10 y 11 de septiembre, Córdoba, Argentina.

Tintura

Son preparados muy concentrados y suelen tomarse en muy pequeñas cantidades (20 gotas, es decir, 1 cc. hasta no más de 40 gotas —es decir, 2 cc.— en un vaso de agua). Cuando se diluye en un vaso de agua, ésta se usa caliente para que el alcohol se evapore más rápidamente. Simplemente se deja enfriar y se toma. La preparación se hace del siguiente modo:

1. Se colocan 200 grs. de planta seca o 400 grs. de planta fresca en un frasco de vidrio oscuro con tapa hermética o vidrio transparente, el cual debes envolver en papel oscuro y protegerlo de la luz solar.
2. Se agrega la mezcla de 700 cc. de alcohol de 96 grados de buena calidad y 300 cc de agua que hirvió (estéril), y se tapa.
3. Se agita durante 10 minutos, hasta lograr que toda la preparación esté bien cubierta de líquido. Se rotula con la fecha de preparación y el nombre del contenido, y se deja luego en un lugar oscuro y fresco.
4. Durante los 7 a 10 días de contacto, debe agitarse un poco diariamente.
5. Al 7º día (puede ser más) se cuela y luego se filtra a través de papel filtro de laboratorio, o de café, o servilleta de papel o gasa colocada en un embudo, presionando al final para extraer el líquido.

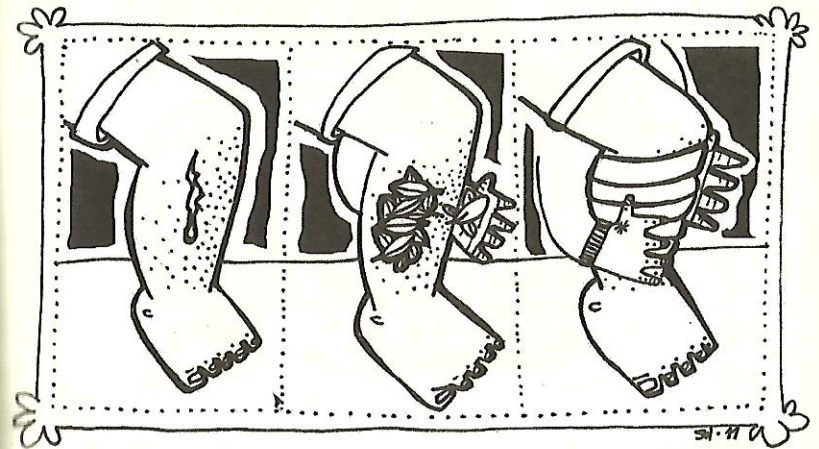


6. Se guarda en frascos herméticos oscuros protegidos de la luz (envolver con papel de diario o bolsa de plástico negra).
7. Se coloca una etiqueta en el envase, en la cual figure nombre del preparado y la fecha de elaboración¹⁸.

Cataplasmas

Se utilizan para curaciones de manera externa y directamente sobre la piel afectada, ya sea por inflamaciones, heridas, mordeduras, moretones, etc.

Preparación: Se machaca la parte de la planta a utilizar y se coloca directamente sobre la piel como una mascarilla, se cubre con un paño o lana para mantenerla tibia por unos minutos, luego se retira y se lava.



¹⁸ Ibidem.

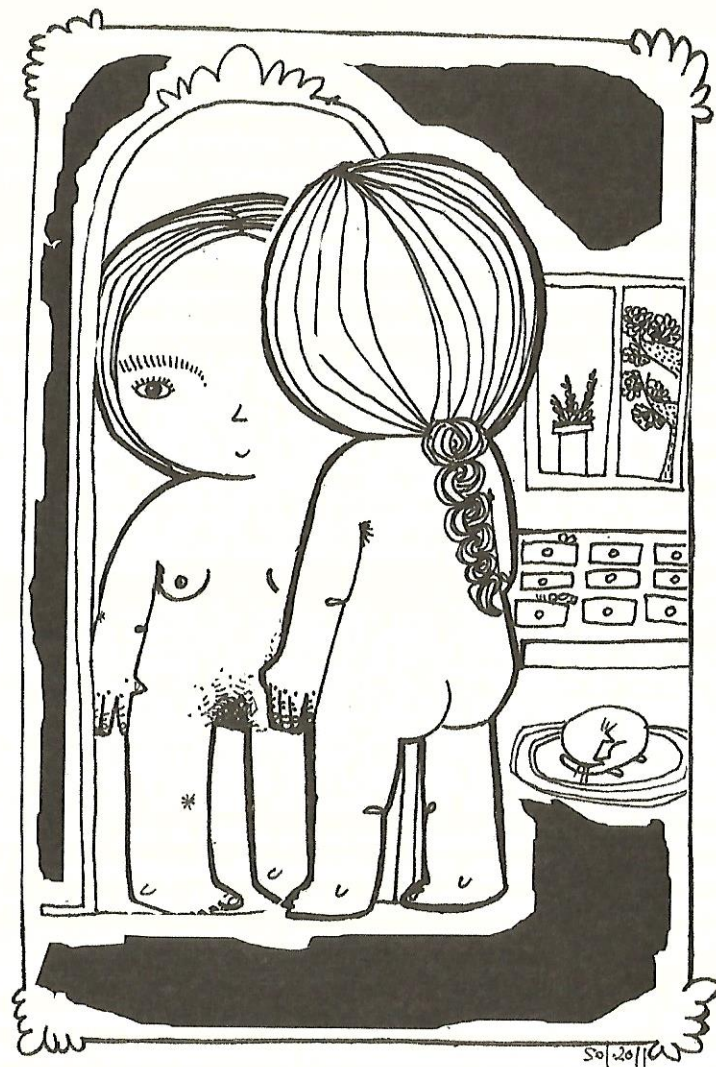
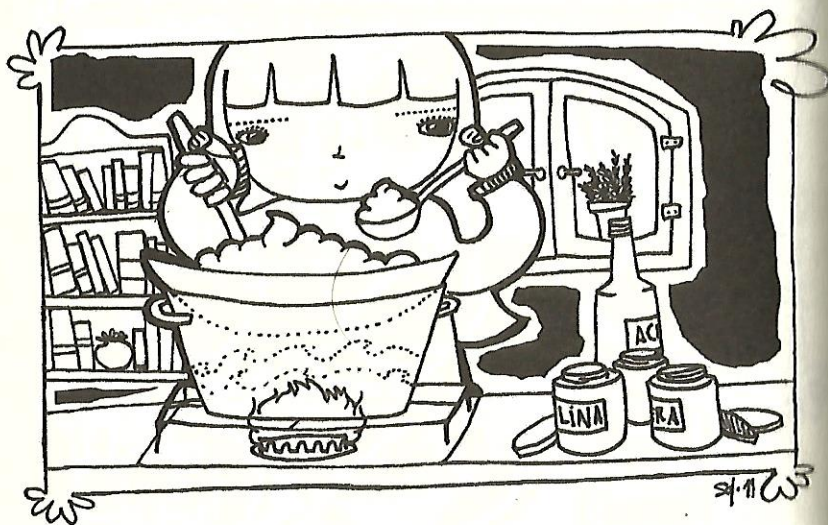
Aceite vegetal

Se prepara de la misma forma que la tintura, pero reemplazamos el alcohol por aceite de oliva, almendra o de maravilla prensado en frío.

Pomadas y ungüentos

De uso externo para aplicar directamente sobre la piel.

Preparación: Se utiliza una base neutra de vaselina sólida, cera de abejas, manteca de palma, de coco o karite, entre otras (recomendamos de origen vegetal). Se derrite la base, a baño maría (sin dejar hervir). Una vez líquida se retira del fuego y se mezcla con unas gotas de aceite vegetal, revolverlo y colocarlo en un envase oscuro y hermético. Aplicar sobre la piel las veces que sean necesarias.



VII Relatos de vida



Marta Leiva, Villa Alemana

Conservar el conocimiento en el linaje femenino de la familia

Marta aprendió el uso de las plantas medicinales de su madre, que era partera y curandera –“Como que rescaté todo de mi mamá, la sabiduría de ella”–. Marta es muy conocedora de plantas y las usa principalmente con su familia, desde que sus hijos eran pequeños los ha sanado con aguas de hierbas, cataplasmas, compresas, etc.

La mamá de Marta, doña Herminia, aprendió de plantas medicinales por necesidad. “Ella adquirió los conocimientos de las mismas necesidades que hay en un campo, porque allá era muy difícil llegar a una farmacia, entonces mi mamá nos curaba a nosotros los resfriados con miel. Hacía unas infusiones, cuando teníamos tos: hojitas de Palto, flores de Sauco (es un arbusto), pelaba los palitos del Palqui y nos servía agüita de ésa, que tomáramos agüita todo el día. Y, sabe, nos curaba porque se nos iba la tos. Allá todo era natural”.

Doña Herminia era una mujer muy especial y muy reconocida en su comunidad. Ayudaba con la salud de sus vecinos, además “rezaba cuando los niños tenían mal de ojo, con unas ramitas de Palqui hacía un santihuai”, pero su principal labor era ser partera. “Sí, llegaban mucho, mucho a verla, llegaban en la noche, incluso a las tres de la mañana: ‘Mi señora va a tener gua-güita, está con todos los dolores’. ‘¡Ya, levántate, Digno!’, le decía a mi papá, ‘y anda a dejarme donde la fulanita tal’, allá partían. Y ahí llegaba mi mamita a auxiliarlas”.

LA SABIDURÍA DE LAS PARTERAS

Cuando una mamá recurría a doña Herminia, ella preparaba el lugar donde se iba a dar a luz. “Buscaba un hule de mesa, de esos que eran acolchaditos. Entonces le ponían hule para que no manchara el colchón, y encima de ese hule ponía una sábana que no se usara o estuviera limpia”.

Luego se ponían los pies de la mamá en Mostaza. “Un baño de Mostaza, eso le ayudaba a bajar el niño”. Después, al nacer el bebé, “lo primero que hacía mi mamá era cortar el cordón, amarrar el cordoncito. Ella sabía todo en la medida, no sé, parece que medía con los deditos, y de ahí a esa altura cortaba y después amarraba. Otra persona se encargaba de lavar la guagua, puede ser el papá, que estaba de asistente. Mi mamá lo primero que hacía: ‘¡A calentar agua, a calentar agua!’, el fondo con agua caliente. Entonces tenían un lavatorio grande, de esos que se usaban en el campo, así. Ahí lavaban a la gua-güita, la secaban, la vestían y listo”.

A las mamás “la lavaba bien con Matico y todo impecable. Nunca una mamita que a ella se le haya enfermado o haya muerto en el parto, ni una infección, nada, y le daba de beber, así, agüita, le preparaba ella. Seguramente que hacía esas infusiones, a lo mejor hasta la Borraja, para que salieran todos los residuos que quedan. Y palitos de algo le echaban, un montón de hierbitas del campo”.

Marta, estando de pequeña al lado de su madre, fue aprendiendo las artes de la sanación, y asistió dos partos. “Yo ayudé a mi mamita a ayudar a una señora, inclusive vi nacer una gua-güita de pie”.

Actualmente, Marta le enseña el uso de hierbas a una de sus hijas; de este modo el arte de sanar con plantas medicinales se sigue transmitiendo dentro de su familia, así como su madre, doña Herminia, lo hizo alguna vez con ella.

Victoria Nieto, Villa Alemana

El poder mágico de las hierbas

Victoria es terapeuta floral, además hace terapias de Reiki y Reflexología. Vive en la casa que antes era de su abuela, un terreno muy verde y frondoso. Conoció las plantas medicinales con su abuela que vivía en Linares: “Mi abuela nació en el campo y se vino a la ciudad como a los 13 años; imagínate cómo sería, o sea, el conocimiento que adquirió en esos 13 primeros años de vida, ella lo llevó para toda la vida. Yo me recuerdo que cuando vivíamos en Valparaíso, era un patio de cemento, pero ella tenía lleno de plantas en maceteros, ahí ella plantaba sus hierbas, sus flores. Mi abuela toda la vida nos enseñó a nosotros a usar las hierbas”.

Luego la abuela se fue a vivir a Villa Alemana, a un sector que en esa época era campo. “Cuando nosotros vinimos chicos acá, no había agua potable; acarreábamos agua de por allá y de por allá arriba, donde hay un estanque, mi abuela se las ingenió para tener sus plantas medicinales. Aquí nunca faltó el Orégano, la Ruda, la Melisa, la Congona, todas las plantitas esas básicas; el Perejil, el Apio, nunca faltaban. Mi abuela hacía aceite de Congona y nos lo ponía para el dolor de oídos”.

Victoria nos enseña sobre nuestra relación con la tierra, nuestra interdependencia con ella: “Las plantitas y las hierbitas salen en la casa cuando uno las necesita. La tierra es maravillosa”. Variadas experiencias dan cuenta de esta relación; las plantas salen en la casa cuando uno necesita tomarlas, para sanar alguna enfermedad, y se mueren cuando se recupera la salud.

Victoria se enfermó de la tiroides: “Yo hace 3 años atrás me operé de la tiroides, y yo decía: ‘¿qué pasa?’ Sabes tú que no era tan lluvioso el año y allá atrás se llenó de Llantén, y yo, pajaron, como andaba en otra, nunca me di cuenta, o sea, no relacioné la cuestión. Ahora digo yo que el inconsciente decía: ‘Cómo me va a estar pasando esto a mí, es un milagro’. Era un pastizal de Llantén, si era impresionante, en pleno verano, y el Llantén es de agua. Entonces, cuando después yo caí en una depresión con la tiroides, terrible, que me mandó a la cama, empecé a investigar sobre la tiroides, cuando de repente encuentro: ‘tiroides-Llantén’, y ahí tenía. Había que mascararlo, comérselo todos los días, comerse dos o tres hojas, y aquí estoy. Mira, empecé a hacer lo que tenía que hacer y aquí estoy, y se acabó el Llantén, porque estoy sana”.

En otra oportunidad le regaló dos plantas a su mamá. “Le llevé yo una Rudita y la puso ahí, porque, además, como energéticamente las plantas te protegen, entonces le puse una Ruda ahí y un Cedrón. Son las dos plantas que le han progresado, porque justamente ella sufre del estómago. Ella es muy nerviosa, tú sabes que va relacionada esa cuestión, el colon y el sistema nervioso, y justamente son esas dos plantas que a ella le han ayudado, porque ella las necesita, si son sabias las plantas”.

Para Victoria el uso medicinal está fuertemente ligado al uso mágico. Las plantas son portadoras de secretos populares y tradicionales, y Victoria es un testimonio viviente de dichas creencias.

Carina Curaqueo, Olmué
Aplicación de hierbas medicinales en cosmética natural

Carina Curaqueo nos recibió en su casa en Olmué. Allí mismo tiene su empresa familiar de cosmética natural junto a su esposo. Tiene 33 años y es madre de dos niños. El uso de hierbas medicinales y de tratamientos naturales ha sido una constante durante sus embarazos, partos y crianza de sus hijos. Además, trabaja en aromaterapia, que es la aplicación de aceites esenciales para el tratamiento de enfermedades o malestares en distintas preparaciones, como vaporizaciones, cremas, baños, entre otras.

Por ejemplo, para tratar la micosis (infección urinaria) con aromaterapia, Carina recomienda aplicar tres gotitas del aceite esencial Árbol de Té sobre el calzón o sobre una toallita de protector diario. Este aceite esencial es uno de los dos que se pueden aplicar directamente sobre la piel (junto al de Lavanda). Es un aceite considerado de primeros auxilios, y es muy efectivo para todo lo que tiene que ver con el tratamiento de hongos, bacterias, herpes y aftas.

Carina nos comentó que participa de un círculo de mujeres que se reúnen en búsqueda de un camino espiritual, en el cual comparten sus experiencias y vivencias cotidianas. Desde allí concluye que los malestares de las mujeres están generalmente asociados a temas emocionales o a las múltiples obligaciones diarias a las que están sometidas.

“Yo pienso que nos debatimos entre ser mujer, entre hacer lo que te gusta y todo lo que tienes que hacer, tratando de ser feliz, de sentirte digna, de andar con la frente en alto por la calle y no sentir que todo te aplasta. Yo pienso que eso es lo más común entre las mujeres”.

Acerca de estos problemas emocionales, Carina comenta que las infecciones urinarias —una enfermedad muy común entre las mujeres— tienen que ver con el agua del cuerpo, que es el campo emocional, que a la vez tiene que ver con el miedo y está conectado con el riñón, que actúa como filtro. Y es allí donde hay que revisar qué emociones estamos alimentando, qué está pasando con los miedos que tienen que ver con la sexualidad, con el ‘ser’ mujer.

Sobre el uso de hierbas medicinales, Carina aprendió de su madre, que ha trabajado en la comercialización de éstas desde que ella era pequeña. Así nació su inquietud por el tema de la salud. En un comienzo pensó en estudiar medicina, pero el encuentro con su esposo, quien ya tenía un camino de vegetarianismo y medicina natural, la hizo darse cuenta de que existen otras posibilidades distintas a la medicina convencional, y siguió otro camino.

Comenzó estudiando Barroterapia, Hidroterapia y Fitoterapia en la Villa Natural de Tomás Moro. Después estudió Flores de Bach, y allí comienza a incursionar en la cosmética. Lo primero que hizo fueron aceites para masajes, a los que aplicaba su conocimiento sobre hierbas naturales.

Un vez se puso en una feria de navidad en Santiago, en Pío Nono, donde arrendó un puesto compartido con unas amigas. Para su sorpresa, la primera semana vendió toda la producción. Así fue como descubrió que había una necesidad de productos naturales en cosmética y decidió generar su propia empresa, llamada “Terra Luz”.

Silvia González Caneo, Villa Alemana

Transmitir el conocimiento ancestral a pacientes de un consultorio

Silvia González Caneo, yerbatera y comerciante mapuche, atiende la Pichiruka “Kushe Papai”¹⁹, ubicada dentro del mismo recinto del consultorio médico de Villa Alemana, en Puente Negro. Su labor es parte de un plan de medicina intercultural del centro hospitalario. El conocimiento tradicional de Silvia sobre el uso de hierbas naturales tiene un rol fundamental.

Desde este espacio entrega a los pacientes alternativas naturales para tratar los mismos males o enfermedades que los han llevado al consultorio a atenderse con medicina occidental. Es curioso ver cómo después de tratarse con médicos —que por lo general prescriben remedios químicos— los pacientes pasan a preguntar y comprar las hierbas que se ofrecen en la ruka.

Durante nuestro encuentro con Silvia en la ruka no dejaron de llegar pacientes —en especial mujeres— buscando una alternativa natural a los malestares que los habían llevado al consultorio. En la ruka se encuentran todo tipo de hierbas medicinales y alimentos naturales, y su decoración nos recuerda el origen mapuche de Silvia.

Un año antes de nuestra conversación, Silvia trabajaba vendiendo hierbas medicinales como comerciante ambulante a las afueras del consultorio. Ella es *lawentuchefe*²⁰. Su bisabuelo y abuelo eran machis de la zona del Alto del Bío Bío, por lo cual desde

¹⁹ Kushe Papai significa “mi abuela” en idioma mapudungun.

²⁰ *Lawentuchefe* es otro agente médico, conocedor de las propiedades de las plantas. Este conocimiento lo utiliza para ayudar a restablecer la salud, actuando de manera diferenciada del rol de Machi, al no estar en su ámbito de acción efectuar los tratamientos que sólo éste último está en condiciones de brindar a través del conocimiento que le ha sido traspasado. Fuente: <http://www.serindigena.org/>

pequeña aprendió sobre el uso de plantas medicinales para tratar enfermedades y malestares.

Silvia cultiva plantas en su casa y además sale a recolectar hierbas en los alrededores: los cerros de Olmué, Quebrada Alvarado y Los Andes son algunos de los lugares que recorre habitualmente. Luego de la recolección, las plantas son deshojadas y puestas sobre mesones para secar a la sombra. Al anochecer las tapa para protegerlas de los insectos.

Fue interesante constatar, a lo largo de nuestra conversación, que las enfermedades nerviosas son las más frecuentes, en especial entre las mujeres. Silvia destacó el colon irritable como una consulta permanente entre sus pacientes, hecho que atribuye a estados depresivos y estrés propios de las exigencias de la vida moderna. Se suman a la lista de afecciones frecuentes el alza de colesterol, la diabetes, osteoporosis y úlceras.

Para Silvia, las personas están volviendo a lo natural, y el mayor uso de las plantas medicinales es un reflejo de ello. Mientras tanto, el conocimiento ancestral que le fue traspasado hoy es difundido en la atención que hace a quienes se acercan a la ruka en busca de una solución más sana a sus problemas de salud o malestares físicos y emocionales.

Entrevistadas



Alfonsina Abarzúa
Villa Alemana



Ana María Sepúlveda
Olmué



Ann Davenport
Olmué



Carina Curaqueo
Olmué



Claudia Rojas Albornoz
Villa Alemana



Fedora Moreno
Mujeres AMO, Olmué



Gilda Bibiano
Olmué



Hilda Villarroel
Limache



Inés Baquedano
Mujeres AMO, Olmué



Jenny Rastafari
Limache



Marcela Castillo
Quilpué



María Inés Valenzuela
Limache



Mariluz Tapia
Mujeres AMO, Olmué



Marta Leiva
Villa Alemana



Nadja Calderón
Valparaíso



Pamela Aguilera
Quilpué



Patricia Hernández
Villa Alemana



Paulina Díaz
Villa Alemana



Rebeca Dawson
Villa Alemana



Rocío Veas
Limache



Rossana Olivares
Limache



Silvia González Canco
Villa Alemana



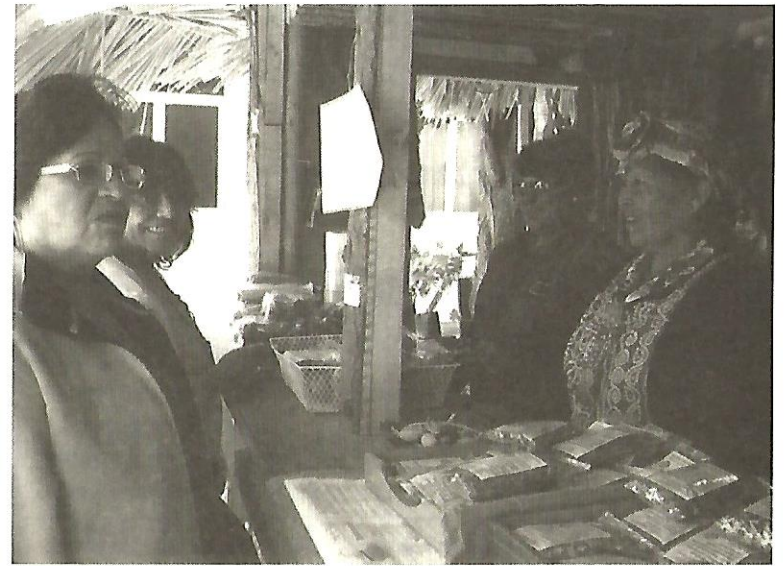
Victoria Nieto
Villa Alemana



Yerka Gjadrosich
Villa Alemana



Mireya Peña, Silvia Arancibia, Fedora Moreno, Mariluz Tapia y Estela Naranjo.
Fotografía tomada durante el taller de Bienestar y Menopausia, dictado en Olmué.



En la Pichiruka "Kushe Papai", lugar de trabajo de Silvia González Canco.
Desde allí vende plantas medicinales, a las afueras del consultorio médico de Villa Alemana.



Conversatorio con la Agrupación de Mujeres de Olmué, AMO.

Anexos



I. Tabla de Plantas Medicinales

Nombre popular y parte a usar	Nombre científico	Propiedades Medicinales
Ajenjo (hojas)	<i>Artemisia absinthium</i>	Abortiva, antiespasmódica, estomacal, emenagoga, expulsa lombrices intestinales.
Ajo (dientes del bulbo pelados y crudos)	<i>Allium sativum</i>	Antibiótico, favorece la circulación, previene infecciones, refuerza las defensas y alivia la tos.
Albahaca (hojas)	<i>Ocimum basilicum</i>	Para dolor de muelas, como antiespasmódica, digestiva, anti-vomitiva, tranquilizante y combate insomnio.
Arándano (hojas y fruto)	<i>Vaccinium myrtillus</i>	Antioxidante, eficaz contra infecciones urinarias, contiene ácido fólico, vitaminas A, B6, C y E, ayuda a la absorción de la vitamina B12.
Bailahuén (hojas)	<i>Haplopappus spp</i>	Combate la neumonía, gripe y resfrío, alivia problemas estomacales,

Nombre popular y parte a usar	Nombre científico	Propiedades Medicinales
		hígado, de las vías urinarias, riñones, antiséptico, confortante de las hormonas femeninas y afrodisíaco.
Boldo (hojas)	<i>Peumus boldus</i>	Estomacal, protector hepático, diurético, carminativo, sedante nervioso, combate la hidropesía y dolores reumáticos.
Borraja (hojas y flores)	<i>Borago officinalis</i>	Antiinflamatoria de las vías urinarias, induce y alivia los dolores de la menstruación, alivia resfríos, sudorífica, pectoral, trata furúnculos y abscesos cutáneos. Conocida como "hierba de la alegría" pues sube la adrenalina. Esta hierba es abortiva, por lo que no se recomienda tomar durante el embarazo.
Caléndula (pétalos)	<i>Calendula officinalis</i>	Antiinflamatorio y cicatrizante de uso tópico exclusivo, antiespasmódica, abortiva antiséptica, emenagoga, y sudorífica
Canela (corteza molida o en rama)	<i>Cinnamomum Zeylanicum</i>	Estimula el apetito, carminativa, antiséptica, induce la menstruación, emenagoga y calma el dolor.

Nombre popular y parte a usar	Nombre científico	Propiedades Medicinales
Clavo de olor (brote floral seco)	<i>Eugenia Caryophyllus</i>	Expectorante, elimina gases, diarreas, mal aliento, alivia dolores de muelas, garganta y encías.
Eter (hojas)	<i>Artemisia abrotanum</i>	Antiparasitaria, alivia el dolor de estómago, sedante nervioso y abortiva.
Eucalipto (hojas)	<i>Eucaliptus globulus</i>	Antiséptico, descongestionante, expectorante antiasmático; astringente, combate infecciones urinarias y de vagina.
Fumaria (tallos, hojas y flores)	<i>Fumaria officinalis</i>	Estimulante, tónico y aperitivo del estómago, purifica la sangre. Limpia erupciones de la piel; contusiones, sarpullidos, escorbuto, acné, etc.
Hinojo (hojas y semillas)	<i>Foeniculum vulgare</i>	Anti flatulento, expectorante, descongestiona los bronquios, aumenta la leche materna, combate infecciones urinarias y alivia conjuntivitis.
Lavanda (flores)	<i>Lavandula officinalis</i>	Descongestionante, calma nervios, dolor de cabeza y reumático.

Nombre popular y parte a usar	Nombre científico	Propiedades Medicinales
		ahuyenta a los mosquitos e insectos y facilita el trabajo de parto.
Manzanilla (flores)	<i>Matricaria chamomilla</i>	Antiinflamatorio, anti-flatulento, alivia enfermedades nerviosas y cólicos menstruales, desinfecta las vías urinarias, colirio para infecciones oculares, alivia dolores reumáticos.
Melisa (hojas)	<i>Melisa officinalis</i>	Ansiolítico, antiespasmódico, digestivo y sedante.
Menta (hojas)	<i>Mentha Piperita</i>	Carminativo, antiespasmódico, sedante, mal aliento, náuseas, dolor de cabeza, insomnio, resfriados y bronquitis
Milenrama (flores y hojas)	<i>Achillea Millefolium</i>	Antihemorrágica, antiinflamatoria, diurética, alivia en casos de gastritis, espasmos digestivos, várices, hemorroides, coadyuvante en tratamiento de diabetes y dolores menstruales.
Natre (hojas)	<i>Solanum ligustrinum</i>	Baja la fiebre, relaja la musculatura y baja la presión arterial, alivia la insolación y dolores de cabeza.

Nombre popular y parte a usar	Nombre científico	Propiedades Medicinales
Nogal (hojas)	<i>Juglans regia</i>	Úlceras de la piel, boca y garganta. Diabetes, problemas estomacales, limpia la sangre, cura hemorroides y flujo blanco.
Orégano (flores y hojas)	<i>Oreganum vulgare</i>	Favorece las funciones digestivas y estimula la menstruación, ayuda a eliminar gases, calma el dolor, elimina la tos y las secreciones bronquiales.
Ortiga (hojas y raíz)	<i>Urtica spp</i>	Limpia las vías urinarias, desórdenes menstruales, afecciones de la piel, combate la anemia y el reumatismo. Expectorante cuando se usa toda la planta incluida la raíz.
Pasionaria (hojas)	<i>Passiflora incarnata</i>	Sedante, calma los nervios y relaja el organismo, disminuye la presión arterial, insomnio y estrés.
Paico (hojas)	<i>Chenopodium ambrosioides</i>	Para atrasos menstruales (puede ser abortiva), alivia indigestiones (antiparasitaria), elimina los gases.

Nombre popular y parte a usar	Nombre científico	Propiedades Medicinales
Pichiromero (ramas)	<i>Fabiana imbricata</i>	Antiséptico de las vías urinarias, alivia afecciones de la vejiga e hígado.
Romero (hojas)	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Disminuye dolores menstruales y reumáticos. Calma los nervios, elimina leucorrea y flujos blancos. Desinfecta y cicatriza heridas.
Ruda (hojas)	<i>Ruta graveolens</i>	Alivia dolores del estómago y de oídos. Baja la menstruación y puede provocar aborto y alivia problemas de circulación.
Salvia (hojas)	<i>Salvia officinalis</i>	Carminativo, antibacteriano, antivomitiva, anti-diarreica, cicatrizante, aumenta la fertilidad en la mujer y los estrógenos, disminuye dolores menstruales. Es una planta panacea, es decir, sirve para todo.
Sauce blanco (hojas y corteza)	<i>Salix alba</i>	Analgésico, alivia dolores de cabeza, musculares, reumáticos, gota, y menstruación. Antiinflamatorio, baja la fiebre e impide la formación de coágulos en las venas.

Nombre Popular y parte a usar	Nombre Científico	Propiedades Medicinales
Sauco (flores)	<i>Sambucus nigra</i>	Combate enfermedades respiratorias, reduce la fiebre, la tos, la gripe y la bronquitis. Laxante y diurético, disminuye inflamaciones de infecciones urinarias.
Tilo (flores)	<i>Tilia Spp</i>	En el caso de que se use como sedante de los nervios hay que tomarlo frío. En este caso ayuda a los neurotransmisores y a la epilepsia. Expectorante; cura el catarro, baja la fiebre y calma los dolores de cabeza, antiespasmódico; antidiarreico, cura la tiña y fortalece el corazón.
Tomillo (hojas)	<i>Thymus vulgaris</i>	Carminativo, antiséptica, pectoral y expectorante, antirreumático, relajante de dolores de cabeza y menstruales.
Valeriana (raíz)	<i>Valeriana officinalis</i>	Sedante contra los nervios, stress y depresión. Favorece el sueño, antiinflamatorio y disminuye la ansiedad.

II. Glosario

Adyuvante	Se dice que un tratamiento es adyuvante cuando acompaña (posteriormente) a un tratamiento previo considerado principal.
Afrodisíaco	Que aumenta el deseo y la potencia sexual.
Alopatía	Terapéutica cuyos medicamentos producen, en un organismo sano, fenómenos diferentes a los síntomas que quiere combatir.
Amenorrea	Ausencia de la menstruación.
Analgésico	Que reduce o calma el dolor.
Antiséptico	Que combate o previene los padecimientos infecciosos, inhibiendo el crecimiento y la reproducción de bacterias, hongos y virus.
Antiespasmódico	Que alivia espasmos de músculos involuntarios o lisos que forman parte de las paredes del estómago: intestinos, vejiga urinaria, vesícula biliar, uréter.
Antirreumático	Que cura o previene el reumatismo.
Carminativo	Que favorece la expulsión de gases.
Cólico	Dolor abdominal.
Conjuntivitis	Inflamación de la conjuntiva del ojo.
Depurativo	Que limpia la sangre.
Diurético	Que provoca una eliminación de agua y sodio en el organismo, a través de la orina.
Emenagogo	Que estimula el flujo sanguíneo en el área de la pelvis y el útero, estimulando la menstruación.

Emoliente	Que tiene la propiedad de ablandar una parte inflamada.
Escorbuto	Enfermedad producida por falta de vitamina C.
Expectorante	Que promueve la expulsión de las secreciones bronquiales acumuladas.
Feminismo	Ideología que tiene como objetivo promover la igualdad de derechos entre hombres y mujeres.
Género	Área de las ciencias sociales que informa sobre la desigualdad entre hombres y mujeres, a partir de los roles sexuales distintivos asignados a ambos sexos a través de la socialización.
Laxante	Que favorece la eliminación de las heces.
Leucorrea	Secreción blanca que emana de la vagina, producto de alguna infección.
Metrorragia	Hemorragia vaginal, fuera del ciclo menstrual normal.
Patriarcado	Sistema de gobierno en el cual los hombres dominan sobre las mujeres.
Pectoral	Referente al pecho.
Reumatismo	Dolor y rigidez de las articulaciones u otras estructuras musculares y óseas.
Sedante	Que relaja.
Sudorífico	Que hace sudar.
Tónico	Que provoca o favorece el tono de un músculo, otro órgano o el metabolismo en general.

III. Bibliografía

LIBROS

- DANNEMANN, M. (2010). *¿Qué es ser Yerbatero hoy en Chile?*, Santiago de Chile.
- EHRENREICH, B. & D. ENGLISH (1973). *Brujas, parteras y enfermeras, una historia de sanadoras*. The Feminist Press, EE.UU.
- FEDERACIÓN ÚNICA DE MUJERES CAMPESINAS "BARTOLINA SISA" (1991). *Manual de Plantas Medicinales*. Secretaría Nacional de Educación, La Paz, Bolivia.
- HOFFMANN, A. Y OTROS (2003). *Plantas medicinales de uso común en Chile*. Ediciones Fundación Claudio Gay, Santiago de Chile.
- LE BRETON, DAVID (1995). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires.
- ROZZI, S. (1984). *Las plantas, fuente de salud*. Pía Sociedad San Pablo, Santiago de Chile.
- Manual de medicina Natural, Yervas Chilenas* (2006). Editorial Muisigraf.
- WEISNER, M. (1982). *Aborto inducido. Estudio antropológico en mujeres urbanas de bajo nivel socio-económico*. Santiago de Chile, Universidad de Chile.
- ZIN, J. Y WEISS, C. (1998). *La salud por medio de las plantas medicinales*. Editorial Don Bosco S.A., Santiago de Chile.

REVISTAS

- Ambiente y Desarrollo*. Septiembre.
- Con-spirando* N° 37 (2001).
- ISIS Internacional* N° 2 (1993).
- Vida Sana y Natural* N° 2 (2002).



Quisiera agradecer a todas las mujeres entrevistadas que participaron en este proyecto. A mi hijo Damián Katari, que me ha acompañado a lo largo de todo el proceso de investigación. A Ludo, Karla Pérez, Gabriela Faúndez, Raúl Urzúa y Paulina Díaz, por su constante apoyo y colaboración; sin ellos no hubiera sido posible esta obra.

PABLA PÉREZ SAN MARTÍN