



## TALLER DE HERBOLARIA ANCESTRAL



## ¿ Que es la herbolaria ancestral?

Es toda mezcla de conocimiento ancestral, conservado y transmitido de manera oral de generación en generación y donde se da uso de la plantas medicinales para padecimientos, males o enfermedad.

### **LA LUNA Y LA HUERTA**

Tiempo de cosecha y siembra: en luna

Luna llena, cosecha la sabia

Luna menguante: se siembra, capa, opera

Luna Nueva: cosecha, en la oscuridad salen los brujos

Luna creciente. se poda, siembra, corta el pelo, rituales de protección

La luna se cambia cada 7 días, llegando a 28 días. Tiene relación con nuestro periodo menstrual

### **Formas de secado:**

Se lava la planta y se deja estilar, al caer el agua se deja en un lugar de la casa que esté destinado para el secado de la planta. Este lugar tiene que ser de poca luz, fresco y seco. Es importante que no haya tránsito de personas. Se les puede dejar colgada , o en bolsas de papel o bolsas de algodón. No es recomendable dejarlas en la cocina de las casas.

Es importante que durante el secado se logre conservar el color, textura, aroma de la planta, para poder conservar sus propiedades

### **Como guardar las hierbas:**

Se guarda en frascos de vidrio o bolsas de papel y en lugares donde no les llegue directo el sol ya que afecta las propiedades de la planta.

# Preparación de las Hierbas

Diferencia entre infusiones y cocimientos

Infusión:

Cocimiento:

## Plantas que nos regala la naturaleza en la región de Aisén

1. diente de león
2. 7 venas
3. Limpia plata
4. sanguinaria
5. canelo
6. maqui
7. chilco
8. frutilla
9. llancalahuen
10. pinpinela
11. cadillo
12. palo negro
13. romaza
14. tepa
15. Paramela
16. Ortiga
17. alfilerillo
18. Morilla
19. Calafate
20. Palki
21. arrayan
22. Calafate

## Árboles y plantas sagradas para la Cultura Mapuche

We Tripantu: Año mapuche

Guillantun: es una ceremonia donde se hace rogativas, danzas y canciones.

Mujer: es la define el hogar, la unión familiar

La plata como metal:

La Plata es un elemento protector, lo hacen sonar para neutralizar las energías del lugar donde ellas están.

Canelo: Habita al sur de América entre Chile y Argentina. Es el Árbol sagrado del pueblo Mapuche y tiene efectos curativos. De su corteza se extrae variadas sustancias y aceites, vitamina c, cicatrizante, desinfectante y antibacterial

Machi: Es el intermediario entre el pueblo Mapuche y el Wenu Mapu, es la mediadora que nos da salud, bienestar, tranquilidad y abundancia al pueblo Mapuche. Tiene la facultad de sanar, de ser terapeuta y estar en los rituales.

Lawentuchefe: autoridad mapuche con gran conocimiento herbolario, medica mapuche.

Ngen aliwen: espíritu de las plantas y árboles

### **Plantas para la piel:**

- Caléndula
- Malva
- Manzanilla
- Aloe vera
- Matico
- Canelo
- Salvia
- Limón
- Zanahoria
- Rosa mosqueta
- Avena

### **Plantas para presión:**

- Alta: perejil, retamo
- Baja: Cedrón, parámela

### **Plantas Digestivas:**

- Paico
- Maqui
- Menta
- Salvia
- Cadillo
- Ajenjo
- Hierba buena
- Cardo mariano

### **Plantas para la mujer: dolores menstruales, menstruaciones abundantes**

- Manzanilla
- Artemisa
- Caléndula

- Ruda
- Retamo
- Chilco
- Orégano
- Raíz de nalca

#### **Plantas para la Diabetes:**

- Pata vaca
- Laurel
- Zarza parrilla
- Diente león

#### **Plantas Expectorantes, enfermedades respiratorias:**

- Romero
- Menta
- Tomillo
- Orégano
- Hierba buena
- Corteza sauco
- Arrayan
- Hoja tepa
- Eucalipto
- Natre
- Pimpinela
- Rosa mosqueta
- Maqui
- borraja

#### **Plantas para dormir, relajantes:**

- Pétalos de rosa
- Melisa
- Hierba san Juan

- Valeriana
- Lavanda
- Cáscara de naranja

### **Receta 1**

**Título: friega para las artritis, tendinitis, artrosis**

**Materiales:**

- 50 gramos de clavo de olor
- 1 litro de alcohol de 70%
- Cáscara de limón grande previamente sanitizado
- Un frasco grande

**Preparación:**

- Se pela el limón para sacar la cáscara
- Se coloca el clavo de olor y la cáscara de limón en el frasco para finalmente poner el alcohol, se tapa
- Se le guarda por una semana o más en un lugar fresco y oscuro
- Finalmente envasar

Nota: se aplica en la piel masajeándose. No se bebe

### **Receta 2**

**Título: Jarabe para la tos**

**Duración: 1 semana**

**Materiales:**

- 1 cebolla morada
- 4 dientes de ajo

- 1 limón
- Miel
- 1/2 litro de agua
- 2 Laurel o eucalipto

**Preparación:**

La cebolla y limón cortar en rodaja, ajo partido por la mitad, todo se coloca en una olla agregar el ½ litro de agua; dejar hervir por 20 minutos al final agregar la miel, laurel o eucalipto. Dejar enfriar y colar. Envasar

**Indicaciones:** beber 1 cuchara sopera 3 veces al día.

**Receta 3**

**Título:** Pomada de matico

**Materiales:**

- 50 gramos de hierba de matico seca
- 100 gramos de Glicerina
- Olla
- Envase
- Colador

**Preparación:**

Moler las hierbas. En una olla colocar agua a hervir y la glicerina, poner en un segunda olla en baño maría. Mezclar con las hierbas y dejar hervir una hora o más. Retiramos, colamos y envasamos caliente para que no se solidifique.

**Nota:** es importante que las hierbas estén secas ya que la humedad afecta las cremas en su duración.



## **Receta 4**

**Título:** aceite u oleatos

Es un principio activos de las plantas mediante un proceso llamado maceración

### **Materiales:**

- Aceite puede ser de oliva, maravilla, almendra
- Secas: hojas, flores, tallos, semillas. Molidas, picadas
- Frasco o recipientes limpios y secos

### **Preparación:**

Moler las hierbas. En un recipiente de vidrio colocar las hierbas hasta llegar a tope, colocar el aceite hasta que tape. Dejar reposar entre 20 y 40 días en un lugar oscuro, fresco y seco. Filtrar con un colador o una gaza de algodón para eliminar cualquier resto de la hierba.

De ahí etiquetar: nombre de la planta, fecha y luna

**Nota:** la presencia de agua afecta a la conservación del producto.

## Receta 5

### **Título: Friega para dolores de articulaciones**

#### **Materiales:**

- Romero
- Ruda
- 6 dientes de ajo
- 2 tabacos
- 1/2litro de alcohol, también puede ser agua ardiente o vodka
- 1 envase o frasco

#### **Preparación:**

En un frasco previamente limpio, colocar las hierbas molidas, 6 ajos picados, 2 tabacos molidos hasta que esté lleno. Luego poner el alcohol hasta que se tape. Guardar en un lugar fresco, oscuro por 20 días de ahí usar en masajes.

## Receta 6

### **Título: Jarabe para anemia**

#### **Materiales:**

- Dos litros de vino tinto
- 3 puñados de borraja
- 1 raíz de nalca en trozo
- Azúcar
- Carbón
- Agua de vertiente
- 1 envase o frasco

**Preparación:** hervir el vino con la borraja y raíz de nalca hasta que se reduzca a 1 litro de vino , de esta forma se saca el alcohol.

Preparar el almíbar con agua de vertiente, azúcar y carbón.

Cuando esté preparado mezclar las dos pócimas y envasar.

Duración: 3 meses

**NOTA:** servir 3 veces al día

### **Receta 7**

**Título: Jarabe para parásitos**

**Materiales:**

- 2 puñados de paico fresco
- 1 cucharada de ceniza
- 10 gotas de aceites
- 1 limón
- Un vaso 250cc
- Un paño

**Preparación:**

Se coloca la hierba, ceniza, aceite, limón. Estrujar, apretar hasta que saga el jugo

**Nota:** servir en las mañana en ayuna .