

# PLANTAS MEDICINALES NATIVAS DEL TERRITORIO MAPUCHE ANCESTRAL.



Proyecto financiado por  
SUBSIDIO A LA DIFUSIÓN Y FOMENTO DE LAS CULTURAS  
INDÍGENAS REGIÓN DE BIOBIO, ÑUBLE Y MAULE, AÑO 2025.

CONADI

Responsable

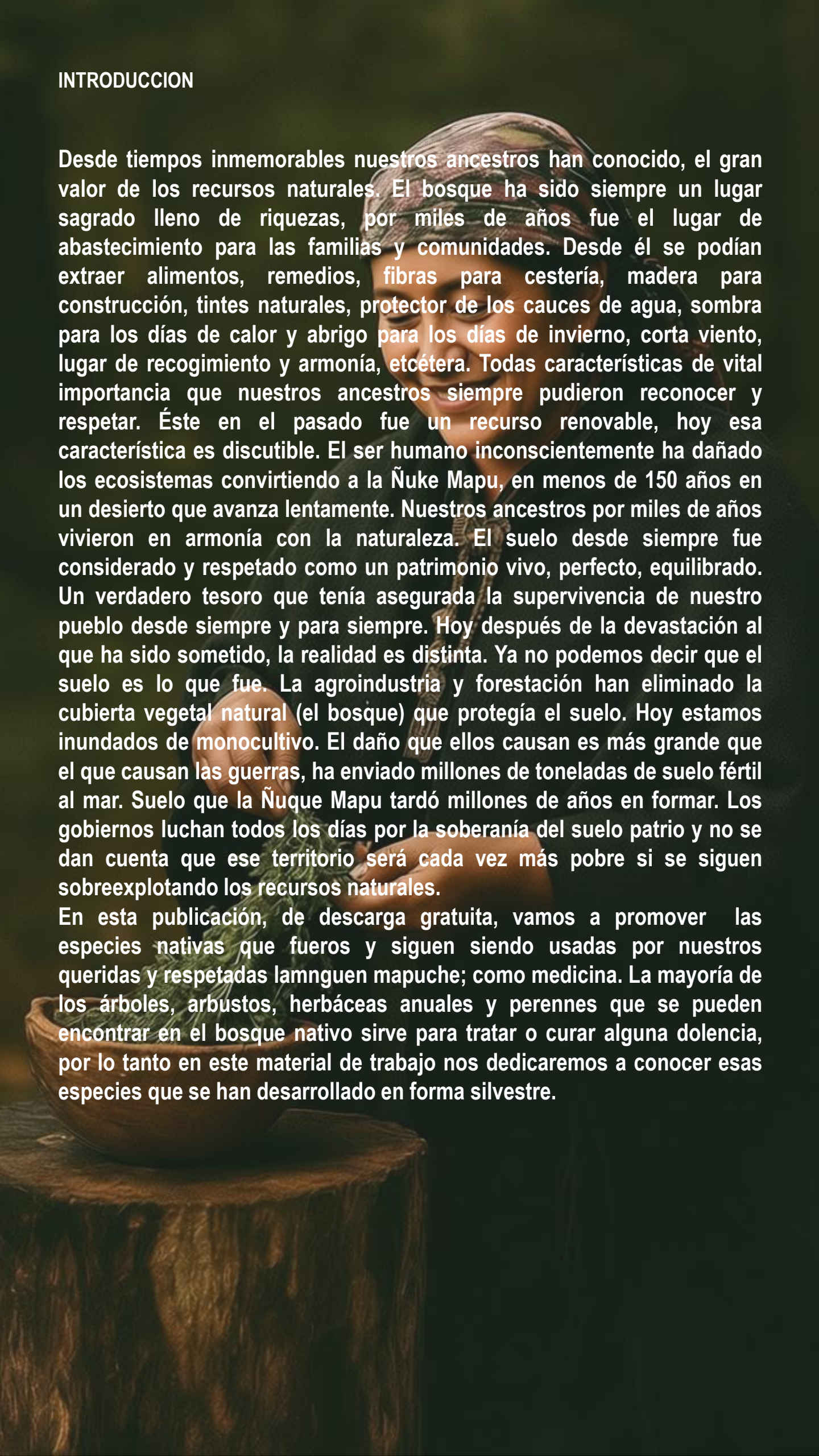
ISABEL LIEMPI CHAVEZ.



**CONADI**  
Ministerio de  
Desarrollo Social

Gobierno de Chile

## INTRODUCCION

A woman with a headscarf and traditional Mapuche clothing is smiling and holding a wooden bowl filled with green herbs. She is standing next to a large wooden stump. The background is dark and out of focus.

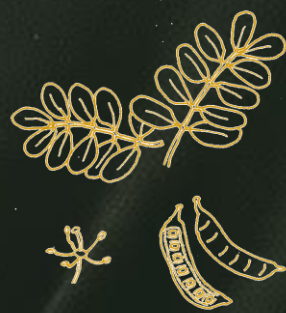
Desde tiempos inmemorables nuestros ancestros han conocido, el gran valor de los recursos naturales. El bosque ha sido siempre un lugar sagrado lleno de riquezas, por miles de años fue el lugar de abastecimiento para las familias y comunidades. Desde él se podían extraer alimentos, remedios, fibras para cestería, madera para construcción, tintes naturales, protector de los cauces de agua, sombra para los días de calor y abrigo para los días de invierno, corta viento, lugar de recogimiento y armonía, etcétera. Todas características de vital importancia que nuestros ancestros siempre pudieron reconocer y respetar. Éste en el pasado fue un recurso renovable, hoy esa característica es discutible. El ser humano inconscientemente ha dañado los ecosistemas convirtiendo a la Ñuke Mapu, en menos de 150 años en un desierto que avanza lentamente. Nuestros ancestros por miles de años vivieron en armonía con la naturaleza. El suelo desde siempre fue considerado y respetado como un patrimonio vivo, perfecto, equilibrado. Un verdadero tesoro que tenía asegurada la supervivencia de nuestro pueblo desde siempre y para siempre. Hoy después de la devastación al que ha sido sometido, la realidad es distinta. Ya no podemos decir que el suelo es lo que fue. La agroindustria y forestación han eliminado la cubierta vegetal natural (el bosque) que protegía el suelo. Hoy estamos inundados de monocultivo. El daño que ellos causan es más grande que el que causan las guerras, ha enviado millones de toneladas de suelo fértil al mar. Suelo que la Ñuque Mapu tardó millones de años en formar. Los gobiernos luchan todos los días por la soberanía del suelo patrio y no se dan cuenta que ese territorio será cada vez más pobre si se siguen sobreexplotando los recursos naturales.

En esta publicación, de descarga gratuita, vamos a promover las especies nativas que fueron y siguen siendo usadas por nuestros queridas y respetadas lamnguen mapuche; como medicina. La mayoría de los árboles, arbustos, herbáceas anuales y perennes que se pueden encontrar en el bosque nativo sirve para tratar o curar alguna dolencia, por lo tanto en este material de trabajo nos dedicaremos a conocer esas especies que se han desarrollado en forma silvestre.

ALGARROBO.  
*Ceratonia chilensis*.

Árbol espinudo de 6 y más metros de altura.

Su fruto, la algarroba, son unas vainas de 30cm. De largo por 3cm. De ancho. De color verde oscuro cuando maduran. Contienen en su interior pulpa dulce y semillas que los niños comen con agrado.



Con este fruto cocido y fermentado se prepara una bebida parecida a la chicha, muy refrescante y de propiedades purgativas.

Dos a tres frutos por litro de agua en cocimiento constituyen una bebida refrescante algo laxante y muy útil contra las afecciones del corazón.

Los frutos verdes son astringentes; el caldo de su cocimiento se utiliza en gargarismos para curar las irritaciones de la garganta, las inflamaciones de los ojos en forma de colirio y contra la diarrea en lavados intestinales.

## ARAUCARIA.

*Araucaria araucana.*

Pehuén.

Es la conífera endémica de Chile más majestuosa su importancia es económica, ornamental, ecológica, alimenticia, histórica y medicinal.

Árbol dioico que puede alcanzar 50 m. de altura. Ramas verticiladas de forma regular y levantadas en el ápice. Corteza gruesa y rugosa. Copa piramidal. Hojas perennes, sésiles muy rígidas y puntiagudas, bastante agresivas. Flores masculinas alargadas y laterales. Conos femeninos terminales, de 10 a 18 cm. De largo. Cada escama contiene una semilla larga que madura al segundo año.



Cataplasmas; se emplea la resina que exuda el tronco para tratar contusiones, úlceras cutáneas y como cicatrizante de heridas.

Los piñones se recomiendan para aumentar la secreción láctea, como colagogo y sería hasta afrodisiaco.

## ARRAYAN.

*Luma apiculata.*

Collimamul o temu.

Se desarrolla entre Colchagua y Chiloé, crece preferentemente en terrenos húmedos en las laderas de ríos y lagos.

Se presenta como arbusto o como árbol, (alcanzando los 12 a 15 m. de altura. De diámetro, Solo algunos ejemplares en el extremo sur) El tronco alcanza los 50 cm. La corteza, de color rojo ladrillo, muy lisa y sedosa, con manchas blancas. Sus hojas son opuestas y aromáticas, de color verde oscuro brillante en el haz y verde pálido en el envés, de 1 a 2 cm. De largo. Flores hermafroditas, en grupos de tres a cinco, corola de cuatro pétalos de color blanco invierno. Su fruto es una baya redondeada negra, de 1,3 a 1,5 cm. De diámetro, comestible, contiene tres semillas de forma arriñonada.



En cocimiento los frutos y cogollos (hervir por 5 minutos), 20 gr. Por litro de agua, se bebe como tónico estimulante que combate las diarreas y disenterías, también, se usa para hacer gárgaras y como enjuague bucal que curan encías y la garganta. En lavados externos cura heridas y úlceras infectadas.

En infusión, a razón de dos cucharadas de hojas secas, bien molidas, para un litro de agua hervida. Es un excelente tónico estomacal, antidiarreico y anticatarral. En lavados vaginales se usa contra la leucorrea. La infusión se usa en lavados de cabello contra la sordera.

## AVELLANO.

Gevuina avellana.

Árbol siempre verde, nativo, que crece en forma natural desde la IV A LA XI regiones, en ambas cordilleras de nuestro país, llega a medir 18 m. de altura. Hojas compuestas de color verde lustroso, foliolos algo opuestos ovales, margen de la lámina doblemente aserrada. Flores hermafroditas color amarillo-cremoso, dispuestas en racimos axilares. El fruto es una nuez esférica indehiscente, demora un año en madurar por lo tanto el árbol presenta flores y frutos al mismo tiempo. La avellana, es un alimento muy nutritivo, se puede consumir cruda o tostada. Cruda; es rica en proteínas, fósforo orgánico y vitamina B1, también contiene; grasas, azúcar, albúmina, celulosa, calcio y hierro.



De la avellana tostada y molida se prepara el café de avellanas que es de sabor agradable, sano, reconfortante, libre de cafeína y ácido tánico. El café de avellanas es nutritivo y fácil de digerir.

La corteza del árbol y la cáscara de su fruto contienen tanino, usado como astringente, El cocimiento es usado en lavados intestinales, para curar diarreas crónicas, en dosis de 20 a 30 gramos por litro de agua

El fruto sin cascara contiene un 40% de aceite, el que sirve para fabricar pinturas, barnices y jabones. Los residuos sobrantes de este proceso se utilizan para la engorda de animales domésticos. En lavados vaginales es muy útil contra el catarro, irritaciones y enfermedades de la vejiga. En inyecciones uretrales, se usa en el tratamiento curativo contra la gonorrea.

## BAILAHUEN

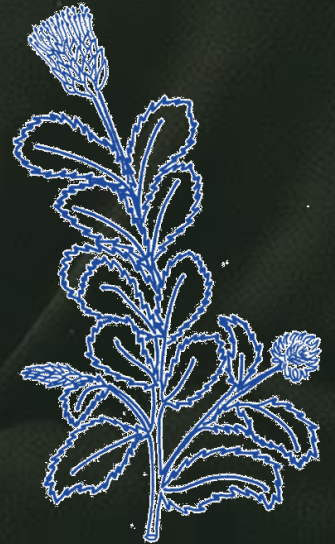
Haplopappus baylahuen.

Baylahuén.

En nuestro país se conoce como bailahuen a varias especies de la familia de las Compositaceas: Haplopappus baylahuen, Haplopappus multifolius, Haplopappus remyanus y Haplopappus taeda.

En este capítulo describiremos solo Haplopappus Baylahuen. Es un arbusto que crece en el norte del país, en zonas montañosas a 1200 metros sobre el nivel del mar, llega a medir 50 cm. De altura se caracteriza por presentar hojas secas en la parte inferior del tallo y hojas verdes resinosas en la parte apical. Las hojas coriáceas abrazan el tallo, tienen forma espatulada casi cuneiforme, bordes dentados y espinosos.

Las flores se presentan en grupos de color amarillo en los ápices del tallo.



Las propiedades de esta planta se relacionan con el aparato digestivo y respiratorio. Nuestros antepasados como protector hepático y biliar, además, en la de dolencias del aparato reproductor femenino (molestias menstruales) y masculino (afecciones a la próstata). En el uso externo podemos destacar su acción antiséptica (limpieza y desinfección de heridas). Reciente mente se han realizado estudios científicos que confirman estas propiedades.

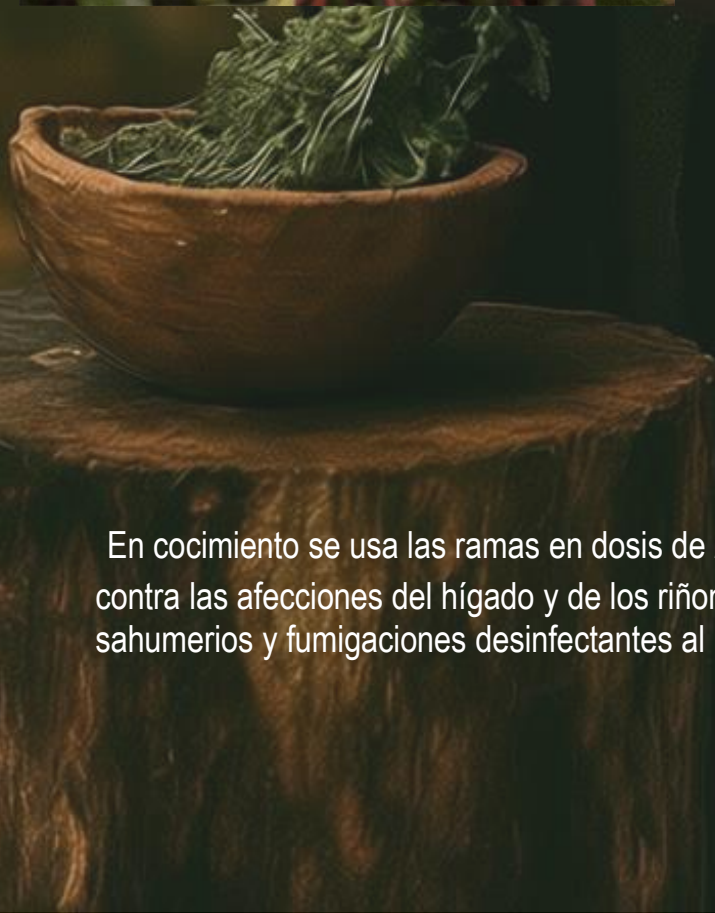
En infusión 20 gr. Por litro de agua, se toma calentito después de las comidas, es un buen digestivo, estimulante estomacal en los casos de dolores e indigestiones, facilita y alivia menstruaciones dolorosas. Uso externo para limpiar y curar heridas.

En cocimiento; poner medio litro de agua en una cacerola agregar dos cucharadas de la planta hervir hasta ebullición. Beber por tacitas como estimulante del aparato digestivo.

**BARRACO.**  
*Escalonia illinita.*

Arbusto que crece de tres a cuatro metros de alto, aromático silvestre, se desarrolla en lugares húmedos como quebradas de las cordilleras, en las orillas de los esteros y ríos en el centro sur del país.

Sus hojas ovaladas y dentadas son de color verde oscuro muy brillante debido a la resina que las cubre. Flores hermafroditas acampanuladas, de color blanco, dispuestas en racimos terminales. Es muy conocido y se caracteriza principalmente por su fuerte olor a meliloto que exhala.



En cocimiento se usa las ramas en dosis de 20 a 30 gr. Por litro de agua. Se bebe contra las afecciones del hígado y de los riñones. Es muy utilizado para hacer sahumeros y fumigaciones desinfectantes al interior de las viviendas.

## BOLDO.

*Peumus boldus.*

Boldu.

Árbol siempre verde, de follaje oscuro y denso, con uno o varios troncos. De corteza delgada, gris-parda. Hojas perennes aromáticas y coriáceas de 3 a 7 cm. De largo, de forma ovalada a oblonga, con bordes enteros y doblados hacia adentro, la cara superior es verde oscuro y el envés verde claro, con abundantes pelos rígidos. El boldo es un árbol dioico; Lo que significa que las flores femeninas se encuentran en un árbol y las masculinas en otro. La floración es entre julio y agosto. El fruto es una drupa de forma ovalada, jugosa, carnosa y de sabor agradable, es de color amarillo-verdoso; cuando madura, lo que ocurre entre diciembre y enero, con ellos se prepara una bebida fermentada llamada chicha de boldo, muy apetecida por sus propiedades medicinales.

El boldo crece bien a pleno sol como a la sombra, resiste muy bien la sequía y tiene una gran capacidad de regenerarse después de los incendios.



La infusión; se prepara derramando agua hirviendo sobre algunas hojitas, se bebe después de las comidas como estimulante digestivo y sedante nervioso.

En cataplasma o compresas; se prepara un cocimiento de hojas; diez gramos por medio litro de agua se pone sobre una gasa y aplicar tibio sobre la parte afectada, se usa contra las neuralgias y dolores reumáticos.

Para los baños calientes se hace hervir un puñado grande de hojas y ramas en dos o tres litros de agua, luego se cuela y se agrega el cocimiento al baño, bañarse por media hora a 35°. Se recomiendan contra el reumatismo y la hidropesía.

**BORRAJA,**  
*Borago officinalis.*

Planta herbácea anual que llega a medir unos 70 cm. De altura. La planta posee hojas y tallos pilosos y ásperos. Tallos huecos y ramificados. Hojas alternas, ovaladas, arrugadas de color verde oscuro. Las flores de forma estrellada son de color azul y se agrupan en racimos. La floración ocurre durante el verano.



Infusión N° 1: Una cucharada de flores, para una taza de agua hervida, agregar el jugo de un limón. Beber tres a cuatro tasas frías al día. O una tasa bien caliente antes de acostarse. Excelente sudorífico, expectorante y antidiarreica.

Infusión N° 2: Se prepara con dos cucharadas de la planta deshidratada. En un litro de agua hervida. Esta infusión es sudorífica, facilita la expectoración, cura los resfríos y la gripe. Además es diurética, depurativa y emenagoga. Tener cuidado ya que la borraja puede asociarse al uso popular como abortivo. Por esta razón NO debe ser usado en estado de embarazo.

En cocimiento; 10 gr. Por litro de agua. Se usa para lavar los ojos cuando están inflamados.

Para cataplasma 1; cocer las hojas por dos minutos en muy poca agua, estas se aplican sobre las lesiones de la piel, lo más caliente posible. Repetir el procedimiento una o dos veces al día. Favorece la salida de la erupción de furúnculos, abscesos, peste, sarampión y otras inflamaciones cutáneas.

Cataplasma 2; Las hojas frescas trituradas aplicadas sobre la piel son efectivas para aliviar las picaduras de insectos.

Ensalada; Las hojas cocidas en una pequeña cantidad de agua, son un excelente alimento remineralizante y remedio eficaz contra las lesiones del hígado.

BOLLEN.

*Kagenekia oblonga*.

Bollén.

Pequeño árbol o arbusto endémico de Chile que crece entre la cuarta y novena región, algo frondoso y de hojas perennes. Crece en terrenos pobres cerca de las quebradas en cerros y montaña. Las hojas alternas, de borde aserrado y color verde amarillento. Es un árbol dioico es decir que presenta flores femeninas en un ejemplar y masculinas en otro. Las inflorescencias femeninas son de forma estrellada y consta de cinco pétalos de color blanco. Las masculinas quince a veinte estambres.



Infusión; 5 gr. Por litro de agua, como tónico, y contra las fiebres intermitentes. Se bebe por tacitas. Su sabor es amargo.

Debe usarse en pequeñas dosis, en mayor cantidad que la indicada se hace venenosa.

## CABELLO DE ANGEL.

*Cuscuta chilensis*.

Planta silvestre parásita de la zona central del país, muy conocida. Tallos muy flexibles de color amarillento-anaranjado, Flores blancas o rosadas, Como carece de hojas obtiene los nutrientes de la planta huésped. CUIDADO PLANTA ABORTIVA Y ES TOXICA PARA VACAS GESTANDO.

En agricultura tradicional se le considera una verdadera plaga.



La infusión de la planta fresca; 40 gr. O seca; 10 gr. Para ½ litro de agua, se toma con jugo de limón, a cualquier hora como antiinflamatorio, depurativo, diurético y hepático. Se recomienda contra las enfermedades de los riñones, para normalizar las secreciones biliares en las enfermedades del hígado y contra las afecciones de la piel.

Las cataplasmas de cabello de ángel fresco y triturado, se usan contra las llagas y tumores purulentos.

El cabello de ángel seco es suave, blando y sedoso. Se recomienda a los enfermos de reumatismo, dormir en colchones y almohadas rellenas con esta planta.

## CACHANLAGUA

*Centaurium cachanlahuen.*

Cachanlahuén.

Es una planta anual endémica de Chile. Se puede encontrar desde Atacama hasta Chiloé y desde el litoral hasta la cordillera. Mide 10 - 40cm.de altura, de crecimiento erecto. Los tallos son muy finos. Pequeñas hojas sésiles, opuestas, oblongas, puntiagudas y de borde entero; siendo las superiores lineales. Las flores son pequeñas de color rosado y forma estrellada, agrupadas en inflorescencias terminales sostenidas por pedúnculos más largos que las hojas. Florece en primavera y verano. El fruto es muy pequeño, alargado y contiene gran cantidad de semillas diminutas.



Con fines medicinales se usa toda la planta y es de sabor muy amargo. Los principales usos son como infusión, macerado y decocto.

La infusión se prepara con la punta de cucharadita de la planta deshidratada para una taza de agua hirviendo. Beber dos tazas al día, febrífuga, hipotensora y sudorífica. Cuidado con las sobre dosis ya que produce bajas de presión arterial.

Macerado; Se deja remojar toda la noche una cucharadita de la planta seca en una taza de agua fría, y se bebe en ayunas. Como depurativa, tónica, antiparasitario interno, calmante nervioso y en las convalecencias.

Cocimiento; Un manojito de la planta fresca para un litro de agua, hervir por cinco minutos, beber una tasa del decocto caliente es eficaz como analgésico- antiinflamatorio y repetir cando aparezca nuevamente el dolor.

## CANELO.

*Drimys winteri*.

Boique, boylle, bolle, o boygue.

ES EL ÁRBOL SAGRADO DE NUESTRO PUEBLO, ES SIMBOLO DE BENEVOLENCIA, PAZ Y JUSTICIA. En la espiritualidad mapuche es plantado en todos los recintos ceremoniales. Además en los frontis de las casas campesinas como una defensa o contra.

Árbol siempreverde, de hojas persistentes, pecioladas, alternas, simples de color verde claro. Las flores hermafroditas son blancas, grandes y vistosas, dispuestas en los extremos de las ramas solitarias o en ramilletes. El fruto es una valla que en su madurez es de color negro-violáceo, liso, brillante y de tamaño menor.

Este árbol se encuentra distribuido entre el río Limarí y el Cabo de Hornos.

Se encuentra en terrenos húmedos y junto a ríos o esteros. Se ve muy afectado en tiempos de sequía, hacia el norte del país solo se puede plantar en zonas donde las napas freáticas son más superficiales, aun así su desarrollo será reducido. Donde mejor crece es del río Maule al sur donde las precipitaciones son abundantes llegando a medir 30 M de altura.



**Infusión;** se agrega agua caliente sobre una hoja de canelo. Dejar reposar 5 minutos y beber caliente, endulzar a gusto con miel. Se usa como tónico estomacal y antiescorbútico.

**Cocimiento;** poner un puñado de corteza y hojas en un litro de agua y hervir durante 5 minutos. Beber por tacitas. Utilizado contra el escorbuto, anticancerígeno, alivia el dolor de muelas, disminuye el dolor de úlceras y ayuda a su cicatrización. Uso externo lavados y desinfección de heridas, llagas y úlceras rebeldes. Este decocto presenta actividad antibacteriana, insecticida, antiinflamatoria y antitumoral.

**Tintura;** dejar remojando en ½ litro de alcohol; 100 gr. De hojas y corteza por una semana, colar y hacer fricciones sobre las zonas afectadas. Se recomienda contra el reumatismo y los trastornos circulatorios.

**Baños;** se agrega un cocimiento al agua de baño. Permanecer en la tina 20 a 30 minutos. Contra el reumatismo y parálisis.

## CARDA O CARDENCHA.

*Dipsacus fullonum*.

Planta silvestre, anual que crece en la orilla de las acequias y en terrenos húmedos del centro del país.

Esta planta crece hasta los dos metros de altura. Sus hojas inferiores son lanceoladas, de bordes dentados. Las superiores lanceoladas, de bordes enteros, sésiles perfoliadas, ambas son de color verde claro.

El fruto es la carda que se utiliza para cardar tejidos y lana de oveja, es oblongo y está cubierto de espinas flexibles con barba curvas.

Cocimiento; las raíces en; 30 gr. Por litro se bebe para curar enfermedades de los riñones, la vejiga y la hidropesía. El tallo seco de la planta; 40 gr. Por litro. Se bebe para curar la diarrea, que va acompañada de cólicos.



Infusión; En dosis de 40 gr. Por litro de agua. Se bebe bien caliente, una taza cada ½ hora, como sudorífico

## CARDON O CHAGUAL.

*Puya chilensis*.

Chagual.

Planta silvestre, endémica de Chile, crece principalmente en cerros rocosos y costeros de la zona central del país.

Planta perenne que crece hasta 4 m. De altura. Sus hojas nacen desde la base, coriáceas, alargadas hasta 1 M. de largo por 5cm. De ancho. Color verde oscuro en el haz y blanquecinas por el envés. Bordes dentado espinoso. Las flores son de color amarillo, de 3-4 cm. De diámetro. Existe un chagual que florece de color azul pero este es muy escaso.



El tallo tierno de la flor que crece de 2 a 4 m. de altura. Es comestible. Con él se preparan ensaladas y el dulce de chagual, de muy agradable sabor.

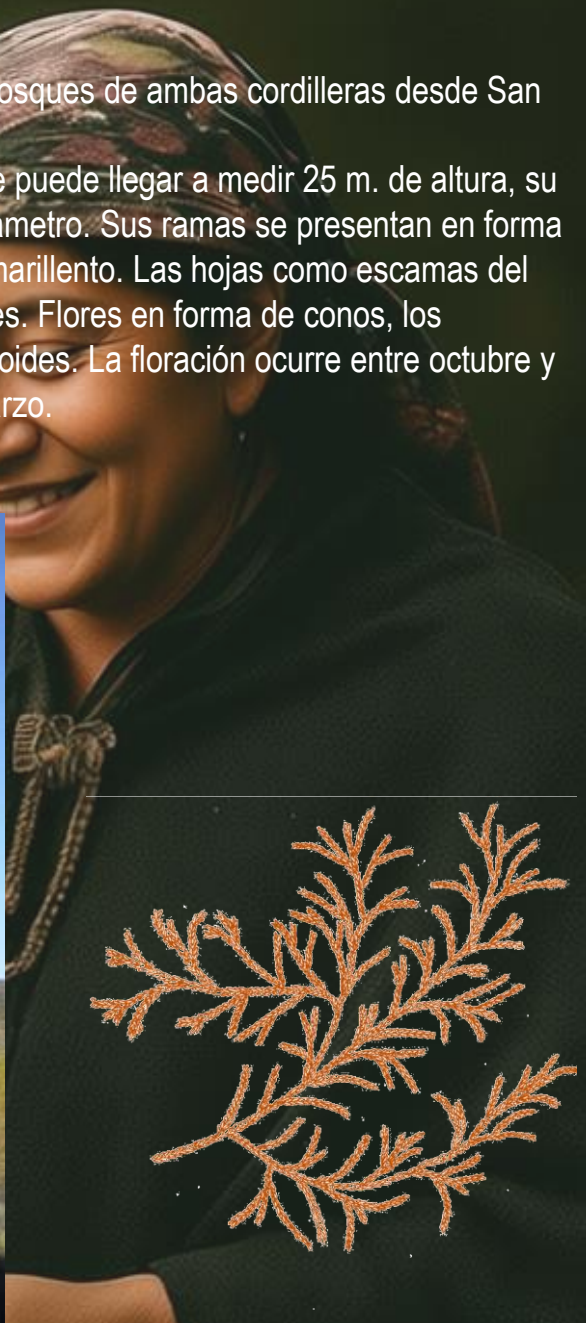
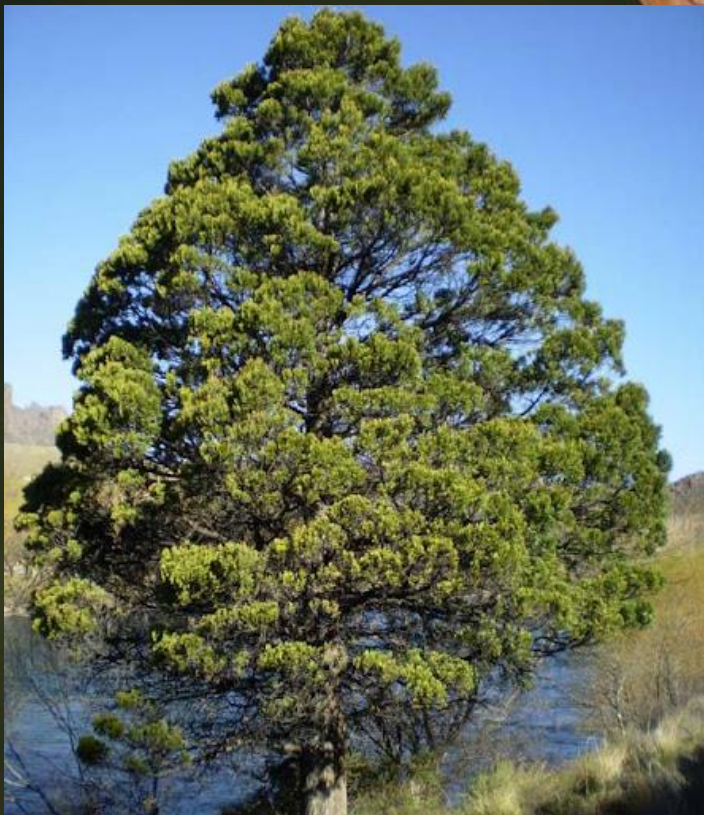
Cocimiento; Se usa el tallo de la flor u hojas y la goma que segrega la planta. 40 gr. Por litro de agua. Se bebe, para combatir la diarrea de los tísicos, la disentería, fiebres crónicas, inflamaciones e irritaciones del estómago. Es astringente y emoliente (ablanda los tumores y abscesos).

## CIPRES DE LA CORDILLERA

*Austrocedrus chilensis*.

Es una especie autóctona de, se desarrolla en los bosques de ambas cordilleras desde San Felipe hasta Palena.

Árbol siempreverde por lo general dioico, que puede llegar a medir 25 m. de altura, su copa es piramidal y el tronco mide de 1 – 2 m. de diámetro. Sus ramas se presentan en forma ascendente, formadas por ramillas de color verde amarillento. Las hojas como escamas del mismo color a veces con bandas blancas por el envés. Flores en forma de conos, los masculinos solitarios y terminales. Los femeninos ovoides. La floración ocurre entre octubre y noviembre. Las semillas maduran entre febrero y marzo.



Cocimiento; 20 gr. De ramas tiernas por litro de agua, se bebe como sudorífico y para curar enfermedades de los riñones, la vejiga y la gonorrea.

Tintura; se usan dos puñados grandes de aserrín y hojas frescas machacadas, remojadas por 15 días en alcohol y posteriormente coladas. Este líquido es muy útil para hacerse friegas y así aliviar los dolores reumáticos.

Los frutos molidos diluidos en una tasa de agua se beben para cortar la diarrea. Este mismo polvo esparcido sobre heridas corta el sangrado ya que son muy astringentes.

## CHALCACURA O FLOR DE PIEDRA.

*Parmelia caperata.*

Calchacura.

Este es un líquen de color verde grisáceo o anaranjado que crece adherido fuertemente a las rocas. De las zonas montañosas cerca del mar.

Se cosecha y se limpia muy bien para extraer la tierra adherida a él luego se tritura hasta formar un polvo.



Cocimiento 10 a 15 gr. Por litro de agua se usa para lavar y curar las heridas, úlceras y afecciones de la piel. Este también se usa en lavados vaginales, para curar enfermedades al útero. Después de lavar la herida con el cocimiento, se le espolvorea con polvo de calchacura y se venda.

Al realizar el cocimiento, sacar el líquen caliente y aplicarlo en forma de compresa, calma el dolor de oídos.

Al masticar este líquen crudo y mantenerlo en la boca por un rato, alivia las úlceras de la garganta.

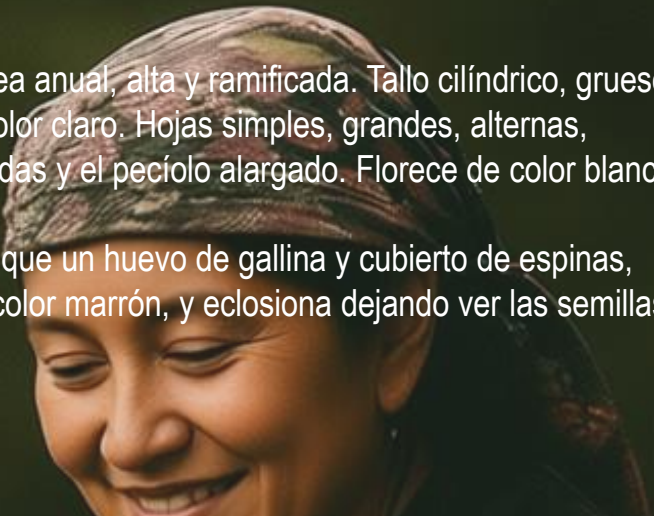
## CHAMICO.

*Datura stramonium*.

Miaya o millalla.

El Chamico es una herbácea anual, alta y ramificada. Tallo cilíndrico, grueso de color rojizo. La raíz es pivotante, de color claro. Hojas simples, grandes, alternas, angulosas y dentadas, venas muy marcadas y el pecíolo alargado. Florece de color blanco violáceo en verano.

El fruto es ovalado más pequeño que un huevo de gallina y cubierto de espinas, cuando madura a fines de verano es de color marrón, y eclosiona dejando ver las semillas negras de forma arriñonada.



¡CUIDADO TODA LA PLANTA ES TOXICA!

Cataplasma; se machacan las hojas frescas y se aplican sobre las articulaciones adoloridas y los músculos tensos. Calma dolores reumáticos y músculos tensos.

El chamico es una planta hipnótica, anestésica, alucinógena, espasmolítico. Disminuye las secreciones glandulares. Dilata los bronquios, alivia el malestar pulmonar, reumatismo, asma y tos convulsiva.

Fumigaciones; las hojas secas y pulverizadas de chamico quemadas sobre brasas, producen humo que al aspirarlo calma los ataques de asma, la tos y el catarro. También se pueden fumar cigarrillos de esta planta, usando 6 gr. De chamico y 2 gr. De tusilago ambos bien secos y molidos.

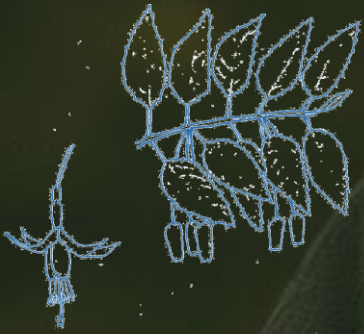
La tintura; se prepara con 100 cc. De alcohol puro y 20 gr. De hojas secas. Se mezclan y se dejan macerando durante 12 días, luego se filtra. Y se usa para hacer masajes sobre las partes adoloridas. Para calmar neuralgias, dolores articulares y musculares.

Las hojas y semillas frescas y machacadas se preparan en aceite a baño María. Realizar fricciones sobre hematomas y dolores reumáticos.

CHILCO O CHILCA.  
Fucsia magallenica.  
Chilco.

Arbusto silvestre o de jardín muy común en el sur del país, siempreverde, que crece a semisombra y suelo húmedo preferentemente. En estado silvestre se le encuentra en las orillas de los ríos o lagos y quebradas húmedas.

Este arbusto crece hasta 2 m. de altura. Sus hojas son persistentes, oval-lanceoladas, bordes aserrados, pecioladas de unos 5cm. De largo. Florece en verano y otoño. Las flores pequeñas campanas colgantes están formadas por sépalos color carmesí y pétalos color púrpura azulado. Florece entre octubre y febrero. El fruto es una drupa pequeña, comestible y de color rojo-violáceo que madura en marzo.



Cocimiento; Ramas frescas, 30 gr. Por litro de agua. Se bebe, contra afecciones de los riñones y para regularizar las menstruaciones.

El caldo de su cocimiento se usa en baños calientes, contra las enfermedades de la piel y las afecciones reumáticas.

## COLLIGUAY.

Colliguaya ororífica.

Colliguay o Coliguay.

Arbusto endémico de Chile, crece entre Antofagasta y Linares en los cerros y colinas cuyos suelos son pedregosos y áridos.

Es un arbusto siempre verde, que crece hasta dos metros de altura. Los tallos son firmes y su corteza se desprende con facilidad. Hojas opuestas, de borde aserrado, forma oblonga a elíptica con el extremo agudo, pecioladas de color verde claro. Pequeñas flores unisexuales reunidas en espigas terminales de color amarillo, rojizas. Las masculinas se encuentran en la parte superior y las femeninas en la parte inferior de la espiga. El fruto; una capsula tricota de 2cm. De diámetro, que cuando madura eclosiona lanzando la semilla a varios metros de distancia de la planta.



Los tallos, hojas y frutos verdes al quebrarlos, segregan un líquido lechoso cáustico, que al aplicarlos en las caries dentales quita el dolor. ¡CUIDADO! Después de varias aplicaciones puede llegar a destruir la pieza dental.

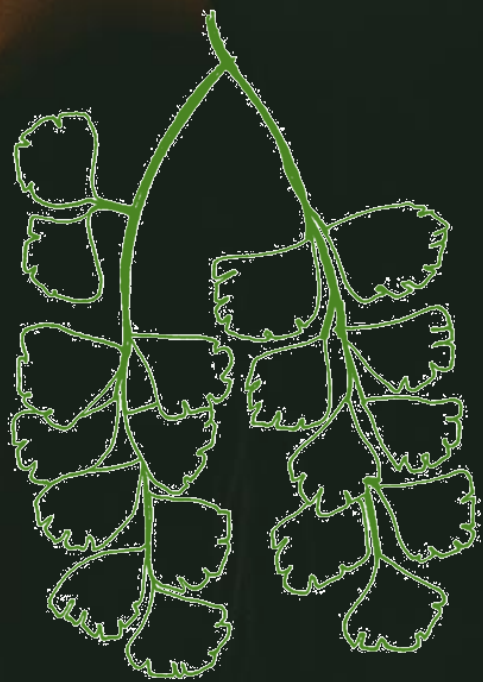
Cocimiento; 20 gr. Por litro de agua. Se puede usar en lavados vaginales como desinfectante.

CULANTRILLO.  
Adiantum chilense.  
Cudnamún

Este es un helecho que crece normalmente en terrenos húmedos y sombríos, generalmente en las quebradas, bordes de esteros y pozos. De 10 a 30 cm. De alto, el tallo es negro y reluciente, formado por frondas pequeñas, de ½ cm. De diámetro, encarrujadas, colocadas simétricamente.



El cocimiento; 20 gr. Por litro de agua. Se bebe (Agregándole previamente miel de abejas), contra las afecciones de la garganta, ardores de pecho, catarros, facilita la expectoración, combate la bronquitis, el asma y la afonía. Además es muy útil contra las enfermedades de los riñones.



## CULEN

*Psoralea glandulosa*.

Culen o trapil-lahuen.

El culén crece en los valles y quebradas, desde Coquimbo a Valdivia.

Es un arbusto caducifolio, de ramas delgadas y corteza verdosa, hojas compuestas por tres hojitas lanceoladas, de peciolo largo. Flores de color lila suave, reunidas en racimos, frutos una vaina indehisciente, que contiene una semilla.

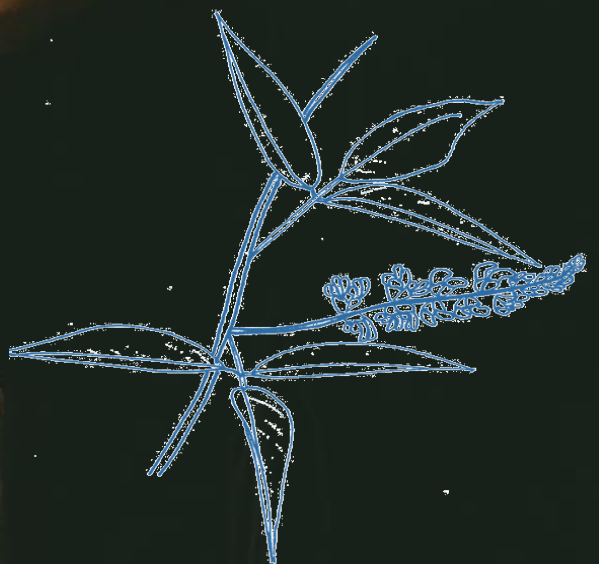


La infusión; 30 gr. De cogollos por litro de agua. Beber tres a cuatro tazas al día, como estimulante estomacal, digestiva, tónica, contra las indigestiones y como antiparasitario interno.

Cocimiento 1; se ponen 2 cucharadas de hojas en  $\frac{1}{2}$  litro de agua. Se hace hervir y se deja entibiar. Se cuela y con el líquido se hacen lavados para curar heridas.

Cocimiento 2; se prepara con 100 gr. De hojas y flores de culén, por 1,5 litros de agua, se hace hervir hasta que se reduzca a 1 litro, se filtra y se toman cuatro copitas al día. Se usa contra la diabetes. (Seguir un régimen adecuado de alimentación).

Esta planta produce alergias a algunas personas.



DOCA.

*Mesembryanthemum chilensis*.

Suculenta, rastrera, silvestre y cultivada en jardines. Sus hojas son triangulares, jugosas y carnosas. Sus flores solitarias, son de color fucsia o azulado. El fruto es una baya pequeña y largada, de color rojo oscuro y comestible, su sabor es algo salado.

Crece espontáneamente y en abundancia, especialmente en los arenales de la costa del centro y sur del país.



Se usan las hojas y los frutos frescos.

Al comer los frutos en grandes cantidades, producen un efecto purgante.

El jugo de las hojas es algo cáustico, aplicado continuamente sobre los callos de los pies, sirve para extirparlos.

Las bayas y las hojas maduras contienen una resina purgante.

ESPINO.  
Acacia caven.

Árbol silvestre, crece en los suelos pobres. Se desarrolla casi en todas partes del centro y sur del país. Posee ramas espinudas. Hojas doblemente compuestas. Su flores son pequeños pompones, formados por muchos estambres de color amarillo oro, muy fragantes. La floración se presenta entre octubre y noviembre. Su fruto es una vaina indehisciente oscura, cuando madura y llena de semillas parecidas a un poroto color café oscuro.



El espino, es astringente; se usan los palos delgados o la corteza.<sup>6</sup>

Cocimiento. Dosis 50 gr. Por un litro de agua. Se toman dos a tres tazas al día según el caso. Este mismo cocimiento también sirve para lavar y curar heridas, contusiones y úlceras.

Las semillas, tostadas y molidas. Se preparan en la misma forma que el café común. Se obtiene una bebida depurativa, muy útil contra el reumatismo, cura el enfriamiento y la vejiga. También calma los dolores menstruales.

## FRUTILLA.

*Fragaria chilensis*.

Planta cultivada muy conocida y apreciada por su temprano fruto aromático y exquisito. La frutilla es refrescante ayuda la digestión.



Infusión; 20 gr. De flores por un litro de agua. Bebida utilizada para curar las diarreas.

Cocimiento; 30 gr. De raíces y hojas por un litro de agua. Es una buena bebida aperitiva, muy útil contra la diarrea, disentería y hemorragia. Es te mismo decocto bien filtrado se usa como colirio, para curar infecciones de los ojos.



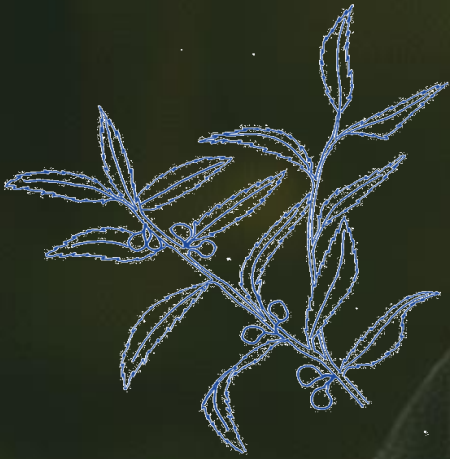
## MAITEN

Maytenus boaria.

Magtún

Especie nativa de Chile, crece en forma natural entre Coquimbo y Chiloé. En ambas cordilleras valle central.

Es un árbol siempreverde. Puede llegar a medir hasta 20 m. de altura. Sus ramas son delgadas y péndulas. Sus hojas son persistentes, alternas, simples, de borde aserrado, aguzadas en ambos extremos. En un mismo árbol podemos encontrar flores femeninas, masculinas y hermafroditas. Estas son pequeñas, axilares y amarillentas. El fruto es una pequeña capsula de color pardo. Las semillas son pequeñas de color rojizo.



Infusión; 5 gr. De hojas deshidratadas para una taza de agua recién hervida. Febrífugo y depurativo.

Cocimiento; 30 gr. De hojas o cogollos, ramas y corteza, para 1 litro de agua. Uso externo para lavados vaginales y erupciones de la piel. Es analgésico y antiinflamatorio en el caso de torceduras.

Cataplasmas; Hojas frescas machacadas se aplican sobre la piel afectada por el litre.

## MAQUI

*Aristotelia chilensis*.

Coelon.

Es un árbol endémico de los bosques subantárticos, se distribuye desde Coquimbo hasta Chiloé, se le encuentra en ambas cordilleras y en el valle central de nuestro país, incluso en Argentina. Árbol pequeño de 4 – 6 m. de altura. De ramas flexibles y delgadas, corteza lisa y blanda. Hojas opuestas, oval-lanceoladas y borde aserrado, de color verde brillante por el haz y verde más claro por el envés, distribuidas en forma de cruz. Es una especie dioica. Las flores masculinas y femeninas se desarrollan en árboles diferentes. Florece en primavera. Fructifica en verano. El fruto es una pequeña baya de agradable sabor muy apetecida por los pájaros.



Infusión 1; se prepara con 2 hojas frescas para una tasa de agua recién hervida. Útil para lavar y desinfectar heridas y como enjuague bucal contra úlceras y otras afecciones de la boca.

Infusión 2; 1 cucharada d frutos para una tasa de agua hervida. Se recomienda beber 3 – 4 tasas al día contra las diarreas.

Cocimiento; 30 gr. De hojas y cogollos. Por litro de agua. Se usa en gargarismos para combatir las enfermedades de la garganta, úlceras, catarros e inflamaciones de la garganta.

Compresas; las hojas frescas y machacadas aplicadas en la espalda alivian en dolor de los riñones y los pulmones.

## MATICO

Buddleja globosa.

Pañil.

Arbusto que se encuentra desde Santiago a Chiloé, también en Argentina, crece en forma silvestre entre matorrales y a orillas de los caminos, prefiere suelos profundos con buen drenaje. Es un arbusto frondoso, siempreverde que crece hasta 3 metros de altura. Sus hojas opuestas, oval-lanceoladas con ápice agudo y borde finamente crenulado. Rugosas de color verde en el haz y algodónosas por el envés. Las flores hermafroditas son de color amarillo anaranjadas, dispuestas en inflorescencias esféricas y apretadas, de pedúnculos largos ubicadas en los extremos de las ramas. El fruto es una esfera cubierta de pequeñas capsulas globosas que en su interior contienen numerosas semillas blanquecinas.



Infusión; picar una hoja fresca para una tasa de agua hervida, se bebe caliente después de las comidas, para curar úlceras y trastornos digestivos. Esta misma infusión fría se usa para lavar heridas.

Cocimiento; se prepara usando un gran puñado de ramas y hojas para un litro de agua, hervir por 10 – 15 minutos dejar enfriar y usar para el lavado de heridas.

Compresas; con el decocto o infusión empapar una gaza y realizar el vendaje de la herida.

Pomada; se deja macerar 100 gramos de hojas en medio litro de alcohol por una semana, colar y filtrar. Por otra parte; calentar a baño María medio kilo de vaselina sólida y mezclar con el macerado hasta formar una pasta homogénea. Se usa para curar y cicatrizar heridas.

MICHAY.

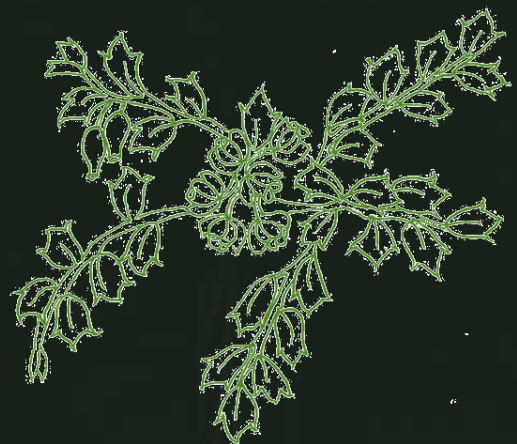
*Berberis darwini*.

Arbusto endémico de Chile. Crece hasta 3 m. de altura y se habita en los cerros y montañas del centro y sur del país. Sus hojas pueden ser ovaladas o elípticas. De borde entero o espinoso, láminas de color verde claro. Flores de color amarillo agrupadas en racimos. El fruto es una baya color azul oscuro que en su interior contiene 4 - 5 semillas negras.



Cocimiento 1; 20 – 30 gr. De hojas, ramas y frutos, para un litro de agua, hervir por 5 minutos. Beber 3 – 4 tasas al día contra la fiebre.

Cocimiento 2; 20 gr. De corteza de raíz, por un litro de agua, usar como tónico y anti febrífugo.

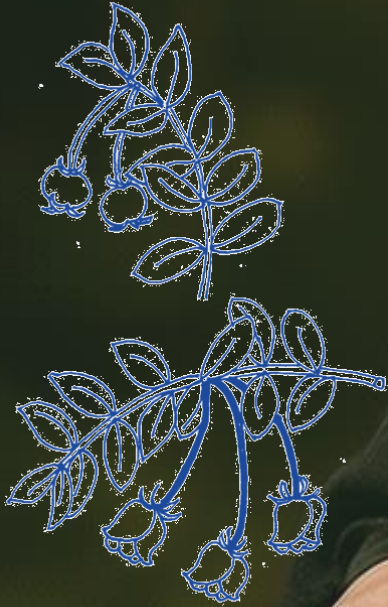


MURTILLA.

Mirtus ugni.

Uñi.

Arbusto silvestre endémico de Chile. Se encuentra en los cerros del centro y sur del país. Crece de uno a dos metros de altura. Sus hojas son pequeñas, de forma ovalada y color verde. Sus flores son pequeñas, matizadas de color blanco y rosado. El fruto es una pequeña baya de color rojizo, comestible, de agradable sabor, dulce y aromático.



Infusión 1; una cucharadita de hojas, para una tasa de agua recién hervida, es muy útil contra las afecciones a los riñones (cálculos) y las vías urinarias, antiinflamatoria y regeneradora de tejidos.

Infusión 2; una cucharadita de la raíz, para una tasa de agua recién hervida. Se recomienda a las personas diabéticas. Beber cuatro tasetas al día.

Cocimiento; 30gr. De ramas y hojas para un litro de agua, hervir por 10 minutos. Se utiliza como astringente, depurativo, estimulante, para calmar dolencias en las vías urinarias y cálculos renales.

El fruto de la murtilla es aconsejable consumirlo fresco como antioxidante, tónico y para aumentar la cantidad de glóbulos rojos en las personas anémicas.

NALCA.

*Gunnera tinctoria*.

Mútrun pangué.

Es una planta que se desarrolla desde Coquimbo a Magallanes, prefiere suelos húmedos pantanosos, cerca de vertientes, lagos y ríos. Las hojas de color verde oscuro están dispuestas radialmente a modo de una rosa, partiendo desde el centro. Las hojas tienen escotaduras dentadas o lóbulos. La superficie de la hoja es áspera y está cubierta de pelos, pueden llegar a medir hasta un metro de diámetro con gruesos pecíolos carnosos y comestibles. Las flores son pequeñas y están agrupadas en forma de espiga en el pedúnculo ubicado al centro de la planta. Florece entre octubre y diciembre. El fruto es una pequeña drupa carnosa de color rojo, en algunos casos, en otros rojo anaranjado hasta amarillento. Fructifica entre enero y febrero.



Toda la planta posee propiedades astringentes

En infusión una cucharada de hojas trituradas por un litro de agua hervida, beber tres a cuatro tazas al día es muy útil para combatir las enfermedades del pulmón, contusiones, heridas internas, diarreas y disentería.

Cocimiento 1; 40 gr. De hojas y raíz para un litro de agua, dejar hervir por 5 minutos. Uso externo, como enjuague bucal; para curar enfermedades de la boca, encías y garganta. Con este decocto se realizan lavados vaginales, para detener hemorragias. En baños de asiento para curar hemorroides.

Cocimiento 2; 25 gr de hojas por un litro de agua; se bebe como refresco astringente.

Cataplasma; se usan hojas cocidas que se ponen en la espalda a la altura de los riñones para disminuir la fiebre.

## NATRE

*Solanum ligustrinum*.

Natri.

En Chile existen tres especies que son utilizadas con fines medicinales; *Solanum ligustrinum*. *Solanum crispum*. *Solanum gayanum*. Es un arbusto apoyante muy ramificado que crece en terrenos degradados de los cerros entre Coquimbo y Colchagua. Sus ramas flexibles crecen hasta dos metros de longitud. Hojas simples, alternas, de bordes algo ondulados, color verde oscuro. Las flores están formadas por 5 pétalos de color azul y 5 estambres.

Toda la planta es de sabor muy amargo.



**Infusión;** Poner una cucharadita de tallo sin corteza y hojas ambos triturados para una taza de agua hervida. Beber en pequeñas dosis varias veces al día. Baja la fiebre, baja la presión, calma el dolor de cabeza producido por excesiva exposición al sol. Esta misma infusión fría se ocupa para realizar enemas (lavados intestinales a través del ano). Con el mismo fin.

**Maceración;** usar dos o tres hojas con sus ramas, machacarlas un poquito y ponerlas en una tasa de agua fría, beber cuatro o cinco tasas. Para bajar la fiebre.

**Cocimiento;** poner un puñado de ramas y hojas en un litro de agua, hervir por diez minutos, colar y agregar al agua de la tina. Realizar baños de 20 minutos, como antirreumática.

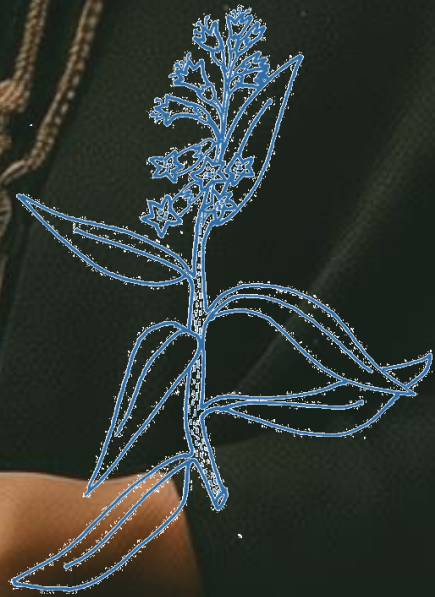
## PALQUI.

*Cestrum parqui*.

Palqui, paique o paypalquen.

Es un arbusto silvestre muy conocido, nativo de nuestro país. Crece en suelos degradados y secos del centro y sur. Posee tallos alargados, erectos de 1 – 3 metros de largo. Sus hojas expelen un olor desagradable, lanceoladas de ápice agudo y borde entero miden hasta 8 cm. De largo. Flore de color amarillo, tubulares reunidas en racimos terminales, florece desde agosto hasta marzo. El fruto es una baya ovalada de color negro, que contiene de 8 a 10 semillas.

Por ser una planta que crece como maleza se recomienda eliminarla de los potreros destinados a la ganadería por ser altamente venenosa para los animales.



Infusión; 5 gr. de la raspadura del tallo sin corteza, para una tasa de agua recién hervida, beber 2 - 3 tasas al día, como sudorífico y febrífugo.

Cocimiento; 20 gr. de raspadura del tallo o palitos picados sin corteza, por litro de agua. Beber caliente como sudorífico contra los resfriados y la fiebre.

Tanto el cocimiento como la infusión son remedios delicados donde el enfermo debe guardar reposo muy abrigado, sin tomar nada frío por 2 – 3 días.

Jugo; es de uso externo, se extrae la savia de las hojas machacadas y se aplica sobre la piel afectada por alergias, herpes, sarna y tiña. El uso contra el impétigo debe ser acompañado por antibióticos (consultar con su doctor).

Cataplasmas; las varillas sin corteza pasadas por ceniza caliente se aplican sobre la piel afectada para tratar los sabañones.

**PALO NEGRO**  
*Leptocarpha rivularis.*

Especie endémica de Chile, crece entre la región del Maule y la décima región, en ambas cordilleras. Arbusto siempreverde que puede llegar a medir 2 m. de altura. Sus ramas son erectas formadas por tallos cuya corteza es estriada y de color negro. Hojas alternas u opuestas, pilosas y ásperas, con bordes ligeramente dentados, forma oblonga-ovalada, color verde en el haz y verde más claro por el envés. Flores hermafroditas, terminales y axilares color amarillo brillante.



Infusión; 5 gr. De hojas y ramas para una  
tasa de agua. Beber contra los cólicos.



## PATAGUA

Crinodendron patagua.

Patagua.

Es una especie endémica de Chile, crece desde la quinta a la octava región, en ambas cordilleras, prefiere suelos pantanosos o cerca de vertientes y cursos de agua. Es un árbol siempreverde, pequeño que llega a medir 10 m. de altura. La corteza es de color gris estriado. Sus hojas son alternas u opuestas, de forma oblonga y borde aserrado, color verde oscuro en el haz y verde blanquecino por el envés.

Flores hermafroditas, solitarias, axilares de color blanco, que se asemejan a pequeñas campánulas. El fruto es una capsula de color anaranjado o amarillento en su madurez. Semilla se color negro.

El fruto es comestible de agradable sabor.



Infusión; 10 gr. De hojas para una tasa de agua recién hervida. Para aumentar la secreción de la orina.

Cocimiento; 10 gr, de corteza. Para un litro de agua. Beber 4 tasas al día. Contra afecciones estomacales e indigestiones. El uso externo se recomienda para lavar heridas o llagas.

## PEUMO

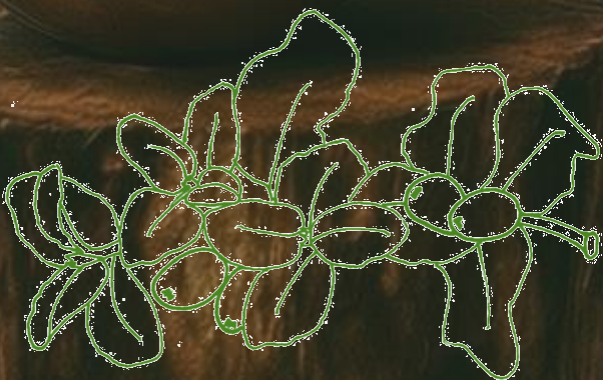
*Cryptocarya alba*

Peugu.

Árbol endémico de Chile, siempreverde, frondoso, de copa globosa. Se desarrolla desde la IV – X región, crece hasta 20 m. de altura. Y 1 m. de diámetro del tronco. Hojas aovadas – elípticas, enteras con el margen ondulado, muy aromáticas. Las flores que aparecen en primavera son hermafroditas, muy pequeñas de color amarillo – verdoso, se distribuyen en forma de racimo axilar. El fruto es una drupa ovalada de color rosado a rojo cuando madura; entre abril y mayo, es comestible también muy aromático.



Infusión; se prepara con un puñado pequeño, para medio litro de agua. Se bebe para dolencias estomacales, hepáticas y hemorragias vaginales. Uso externo de esta misma infusión para lavar heridas y para el tratamiento de las leucorreas. Cocimiento; con un puñado grande de hojas, tallos, corteza y frutos, para 2 litros de agua. Dejar hervir por 10 minutos y colar. Se usa en baños calientes, para los enfermos de reumatismo.



PICHI ROMERO  
*Fabiana imbricata*  
Pichi o peta.

Es una planta arbustiva de ramas delgadas que crece desde Coquimbo a Magallanes, también en el sur de Argentina, se desarrolla en suelos áridos, pedregosos y degradados. Arbusto ramoso e 1 – 3 m. de altura. Ramas verticales completamente cubiertas de hojas persistentes, muy pequeñas, sésiles (se asemejan a escamas). Flores solitarias, terminales de color blanco – azuladas y de forma tubular. El fruto una capsula ovalada de 6 mm de largo.



Infusión; 10 gr. De ramas tiernas. Para una tasa de agua hervida, para las afecciones urinarias como cistitis y uretritis.

Cocimiento; 40 gr. De hojas y ramas por litro de agua, hervir por 5 minutos. Se bebe como antiséptico contra las infecciones urinarias y combate las afecciones crónicas de los bronquios. Se considera también un excelente protector hepático.

## QUILLAY.

Quillaja saponaria

Cullay.

Árbol siempreverde, endémico de Chile que crece en forma natural desde Coquimbo a Malleco. Se desarrolla en ambientes secos y suelos pobres. Alcanza a los 15 m. de altura y 1 m. de diámetro del tronco. Corteza color gris cenicienta. Hojas alternas, de forma elíptica a ovoida, de color verde claro lustroso, bordes escasamente dentados. Flores muy aromáticas, blanquecinas, hermafroditas, forma estrellada que consta de cinco pétalos, esta ocurre en primavera. El fruto una capsula de forma estrellada que en su interior contiene muchas semilla aladas, el fruto alcanza su madurez entre abril y mayo.



Infusión; se ocupan 5 gr. De hojas y corteza, para una tasa de agua al día. Se beben 2 a 3 tasas al día, para curar la tos y la bronquitis.

Cocimiento; 20 gr. Por litro de agua, hervir por 10 minutos, beber 1 cucharadita cada 1 hora, para curar la tos y aliviar la bronquitis aguda o crónica. En forma externa este decocto se usa para lavar heridas escamosas y crónicas de la piel.

Maceración; 40 gr. De ramas trituradas se dejan remojando en agua fría de un día para otro, una vez colado se agrega al agua caliente para lavarse el cabello, lo fortalece y combate la seborrea.

## QUILO

*Muehlenbeckia hastulata*.

El Quilo es una planta trepadora silvestre. Crece desde la IV – X región, crece en las laderas de ambas cordilleras y en valle central. Tallos delgados color café muy flexibles. Hojas en forma sagitada, bordes lisos, color verde claro. Flores terminales o axilares, hermafroditas, color amarillo – limón, muy pequeñas y formadas por 5 pétalos. El fruto es una pequeña vaya de color rojizo, comestible.



Cocimiento; se ocupan 30 gr. De raíces y ramas, por litro de agua. Beber este decocto contra las enfermedades del hígado e ictericia (color amarillo de la piel).



## QUINTRAL.

*Tristerix corimbosus*.

Quintral.

Esta es una planta parásita que se desarrolla en varias especies de arbóreas. Crece de 40 – 60 cm. De altura, muy ramificada. Tallos delgados de color café-rojizo. Hojas simples, opuestas, coriáceas, de margen entero, forma aovada y ápice redondeado. Láminas de color verde claro lustroso. Flores hermafroditas, reunidas en grupos axilares, tubulares de color rojo. El fruto es una pequeña vaya, de color amarillento, cuando madura.



Cocimiento 1; Preparar con 60 gr. De frutos maduros, por litro de agua, se bebe 1 o 2 tasas al día en ayunas como antiparasitario intestinal.

Cocimiento 2; se ocupan 30 gr. De ramas y de hojas, para un litro de agua. Se bebe este decocto para aliviar los calambres, histerismo, epilepsia, convulsiones, vértigos, enfermedades nerviosas, úlceras el estómago, hemorroides, flujos y vómitos de sangre, hemorragias y la tos.



## RADAL.

*Lomatia hirsuta*

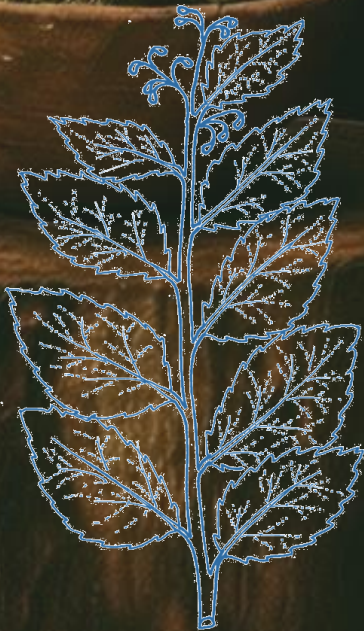
Raral o ral- ral.

El radal es un árbol endémico de Chile, crece en los bosques de ambas cordilleras en suelos degradados. Se desarrolla en el centro y sur del país. Alto ramoso de un color purpura, liso y negruzco. En la parte superior. Hojas grandes fuertemente dentadas, coriáceas y ovaladas, de color verde lustroso en la parte superior. Las flores son de color blanco cubiertas de una pelusilla negra.



Cocimiento; 30 gr. De ramas por un litro de agua. Endulzado con miel beberlo caliente al acostarse o frío durante el día. Es muy útil para curar los resfriados, la tos y la bronquitis, el catarro y el asma. Además es antiinflamatoria y analgésica. Calma los dolores causados por calambres y contracturas musculares.

Cocimiento 2; 40 gr. de corteza, para un litro de agua. Es purgante.



## SALVIA BLANCA

*Lippia chilencis* o *Sphacele salviae*.

Lahuen – lahuen.

Arbusto silvestre ramoso, oloroso, crece de uno a dos metros. De altura. Tallos son blanquecinos y pubescentes. Hojas oval- lanceoladas, de 5 cm. De largo. Superficie rugosa, textura áspera, de color verde claro en el haz y blanquecinas felpudas por el envés. Las flores son de color púrpura oscuro aparecen en primavera entre septiembre y noviembre. De olor fuerte, aromático y agradable. Sabor cálido un poco amargo.



Infusión; 10 – 15 gr de cogollos y flores, para un litro de agua. Aumenta el apetito, estimula el sistema digestivo, disuelve los gases del estómago, activa la circulación de la sangre, aumenta la energía del organismo, robustece la memoria. Esta misma infusión se usa para hacer gargarismos y enjuagues bucales, contra las afecciones de la garganta y encías. En forma externa muy útil para lavar heridas y las afecciones de los ojos.

Cocimiento; se ponen dos puñados grandes en dos litros de agua, hacer hervir por 15 minutos, se cuela y se pone en la tina, darse 2 o 3 baños calientes a la semana contra el reumatismo y parálisis.

Tintura; 50 gr, de salvia deshidratada, se ponen a remojar en medio litro de aguardiente por 8 días agitando a diario, tomar 50 gotas diluidas en un poquito de agua, una vez al día. Disminuye la transpiración.

Vino; 50 gr, de salvia para un litro de buen vino blanco, se deja macerando por 10 días. Se filtra con una gasita estéril y se exprime bien el residuo. Beber un vasito de 100 cc, todos los días. Baja la glicemia, es tónico y digestivo. Uso externo para curar heridas.

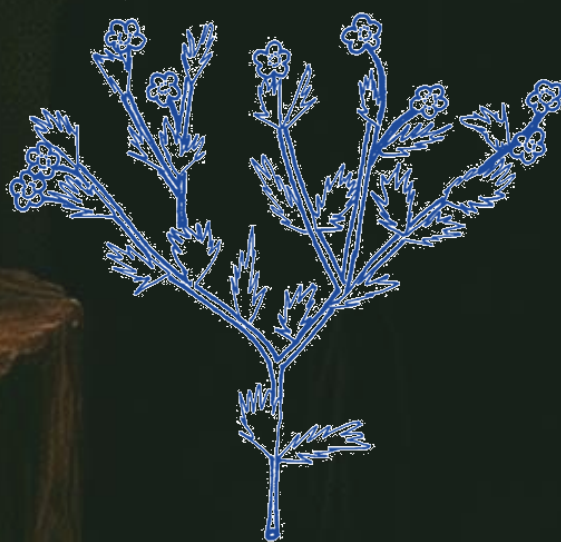
Pomada; la tintura que mencionamos anteriormente, se mezcla con miel y se aplica sobre las heridas de lenta cicatrización.

SIEMPREVIVA.  
*Triptilion spinosum*

Herbácea, perenne, endémica de Chile, crece hasta 30 cm. De altura. Muy espinuda. Sus hojas pequeñas, borde dentado, espinudo, de color verde. Hermosas flores pequeñas, de color azul, formadas por cinco pétalos.



Infusión; 10 gr. de hojas y flores para una tasa de agua hervida. Uso externo como enjuague bucal para curar las enfermedades de las encías.



## SIETE CAMISAS *Escallonia revoluta*

Es endémico de Chile, se encuentra distribuido en forma natural desde Coquimbo a Osorno. Es un árbol pequeño de hoja persistente, que alcanza una altura de hasta 10 m. Sus hojas son simples, alternas, de borde aserrado. Flores hermafroditas, tubulares de cinco pétalos, de color blanco o rosado suave, dispuesta en racimos terminales, la floración ocurre durante el verano. El fruto es una capsula, de medio centímetro, de largo compuesto por numerosas y diminutas semillas.



Aceite; se ponen 20 gr. De ramas, hojas y flores, en medio litro de aceite de oliva, cocinar a baño maría por 30 minutos. Colar y envasar. Uso externo para curar heridas.

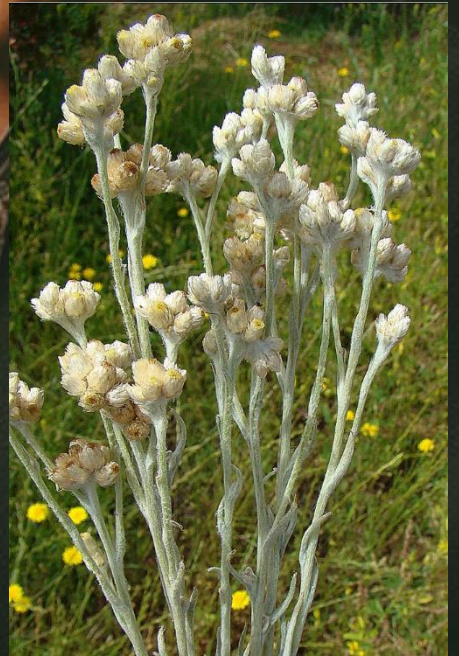


## VIRA VIRA

*Pseudognaphalium viravira*

Dinca – lahuen.

Hierva perenne, muy común entre Coquimbo y Valdivia, se desarrolla en forma silvestre en terrenos degradados, de ambas cordilleras y valle central. De sus raíces crecen tallos cubiertos de vellosidad, erectos de hasta 60 cm. De altura. Hojas oblongas – lanceoladas de color blanco-grisáceo. Flores terminales, reunidas en racimos, resinosas, de color amarillo pálido, su aroma es agradable. Fruto vilano de pelos simples.



Infusión; 5 gr. De flores deshidratadas. Por una tasa de agua hervida. Beber caliente dos o tres veces al día. Contra las afecciones respiratorias, sudorífico y febrífugo.

Cocimiento; 25 gr. De flores por litro de agua. Hervir por 2 minutos. Se toma como febrífugo, sudorífico, expectorante, muy eficaz contra resfriados, tos, bronquitis, dificultad para respirar de los niños. Uso externo para lavar y curar heridas.



## BIBLIOGRAFÍA.

HOFFMAN, A - LASTRA, J – FARGA, C – VEGHAZI, E. (1992).  
Plantas medicinales de uso común en Chile. II edición.  
Fundación Claudio Gay. Santiago de Chile.

MUÑOS, O – MONTES, M – WILKOMIRSKY, T. (2004). Plantas  
medicinales de uso en Chile. Química y farmacología. Editorial  
universitaria. Santiago de Chile.

VOGEL, H – RAZMILIK, I – SAN MARTÍN, J – DOLL, U –  
GONZÁLEZ, B. (2005). Plantas medicinales chilenas. Experiencias  
de domesticación y cultivo de boldo, matico, bailahuén, canelo,  
peumo y maqui. Editorial Universidad de Talca. Talca – Chile.

MANUAL DE MEDICINA NATURAL. Todas las plantas, hierbas y  
frutas más usadas para sanar, prevenir y fortalecer la salud.  
Santiago – Chile.



**CONADI**  
Ministerio de  
Desarrollo Social

Gobierno de Chile



Proyecto financiado por  
SUBSIDIO A LA DIFUSIÓN Y FOMENTO DE LAS CULTURAS  
INDÍGENAS REGIÓN DE BIOBIO, ÑUBLE Y MAULE, AÑO 2025.  
CONADI  
Responsable  
ISABEL LIEMPI CHAVEZ.