

Medicina Natural

El herbolario mapuche

Las hierbas con fines medicinales se han utilizado desde tiempos remotos, no sólo en la cultura oriental, sino también en la occidental. Los mapuches no son una excepción: las ocupan diariamente en comidas y ceremonias, más allá de sus reconocidos efectos curativos. Aquí presentamos un práctico herbolario para incorporar a la vida cotidiana.

Carmen Gloria Mejías del Pino

Ajenjo (akenko)

Es una fuente de fitoestrógenos, utilizada para desórdenes del ciclo menstrual y la fertilidad. Tiene un carácter amargo, picante, desecante y bastante frío. Contiene tuyona, una sustancia adictiva y tóxica, por lo que su uso muy concentrado debe evitarse. Como actúa estimulando el útero, durante el embarazo puede producir anomalías fetales.



Arrayán (kolümamüll)

Antiasmático y antidiarreico. Con el agua de las hojas hervidas y posteriormente maceradas, se lavan heridas y ulceraciones. También los mapuches se enjuagan el pelo con el agua de arrayán, para teñirlo de negro.

Bailahuén (failawen)

Esta hierba es muy popular, se utilizan no sólo las hojas, sino que también los tallos y las flores. Ayuda a la digestión de las grasas y proteínas. También posee un efecto antiflatulento y propiedades purificadoras, pero generalmente se ingiere para cualquier malestar relacionado con el estómago.

Boldo (foldo)

Favorece la disminución de las grasas y el colesterol. La forma más habitual de uso es la infusión de las hojas, que se bebe después de las comidas, pero se debe utilizar una pequeña cantidad, máximo una hoja, para prepararla. La etnomedicina sugiere el empleo de las hojas cocidas, en forma de cataplasma, en casos de neuralgias y dolores reumáticos. También, para esto último, puede recurrirse al baño caliente preparado con las hojas y agregando sal gruesa.

Calchacura, flor de la piedra (kalchacura)

Calchacura es una palabra mapuche que significa pelo de piedra. Esta hierba es un líquen que crece adherido sobre las superficies rocosas, en troncos y ramas de los árboles, formando manchas blancas o anaranjadas. Es excelente para el dolor de oídos y muelas, ya que descongestiona la mucosa bucal y auditiva. Generalmente su uso es externo, en forma de compresas.

Canelo (foye)

Es ante todo el árbol sagrado de los mapuches, con un fuerte carácter simbólico que trasciende lo medicinal: representa la paz y está presente en invocaciones, sanaciones y rogativas. La corteza es utilizada para combatir la fiebre y limpiar heridas. La infusión, preparada con una hoja en una taza de agua, se usa como

tónico estomacal, estimulante, diurético, antiescorbútico y antirreumático.

Hierba del clavo (llante)

Es una planta cordillerana que desprende un característico aroma a eugenol, similar al clavo de olor. Se le atribuye una acción tonificadora sexual, especialmente indicada en hombres con problemas de impotencia. También es recomendada a personas que padecen de extremidades frías, ya que mejora la circulación sanguínea. Al ser una raíz dura, se deja remojando en agua durante la noche y una vez rallada se prepara la infusión. Como potenciador sexual se sugiere reemplazar el agua por vino: dos tazas con cinco trozos de raíz y agregar algo de miel, que toma consistencia de jarabe y se toma por cucharadas.

Hualtata (waltata)

Las hojas grandes pecioladas se usan como tónico para el corazón. También como emolientes en forma de cataplasmas por sus propiedades resolutivas de tumores. Se emplea en forma de infusión y tintura, pero es más común la cocción de sus hojas y posterior maceración.

Laurel (triwe)

Se ocupan sus hojas, las flores y corteza, desde resfríos hasta enfermedades venéreas. La infusión es digestiva, y también es empleada por los mapuches para dolores de cabeza y como diurético. Además es utilizado como sedante, pero su mayor propiedad es ser una gran fuente de calcio. Por ello se usa frecuentemente como aderezo gastronómico.

Llaretá (leliantú)

Se utiliza en afecciones de la piel, limpiando el sector afectado. También la infusión, que tiene un sabor amargo, se emplea en el tratamiento de la diabetes, el asma, la bronquitis y algunas enfermedades renales.

natre (natrú): Muy utilizada como antifebril y para los dolores de cabeza provocados por la excesiva exposición al sol. La infusión es amarguísima, por eso está el dicho "más malo que el natre", y se prepara con una cucharadita de las hojas y tallos sin corteza, triturados, en una taza de agua. El sabor amargo se puede corregir agregando rodajas de limón y endulzando con miel.

Palqui (palki)

Es muy bueno combatiendo la fiebre. También es sudorífico. Con el cocimiento se lavan las heridas y en compresas se usa en espasmos y quemaduras. Se encuentra siempre cerca del litre, por lo que alivia el prurito que genera esta hierba. La recomendación es una cucharadita de raspadura de corteza en una taza de agua hirviendo, la que se consume dos a tres veces al día.

Peumo (pengo)

Tiene propiedades antirreumáticas, rubefacientes, es decir, que enrojece la piel, y para el alivio de dolores musculares y articulares. La corteza y las hojas en infusión se usan para las enfermedades del hígado y hemorragias vaginales. La cocción de la corteza y hojas se emplea para lavar heridas, en el tratamiento de infecciones vaginales y en forma de baños para el reumatismo.

Pircún (pirkun)

Es una hierba anorexígena, es decir, que inhibe el apetito y la ansiedad por comer. Generalmente se encuentra en gotas, ya que es difícil conseguir la hierba para realizar infusiones.

Quinchamalí (kinchamali)

Es una planta recomendada en el tratamiento de las afecciones hepáticas, particularmente la infusión, que se prepara con una cucharadita de la planta triturada en una taza de agua. También se emplea en la cicatrización de heridas externas, usando un algodón empapado con el agua de quinchamalí.

Quintral (kintral)

Es una variante del muérdago, que tiene excelentes propiedades para el tratamiento del cáncer, ya que frena la mitosis o división celular anómala. Se encuentra en inyecciones y gotas, y como infusión, siempre se mezcla con otras hierbas, como el llantén o el matico.

Valeriana (hualhuilke)

Sus características calmantes la hacen muy útil en estados de agitación nerviosa y dificultades para conciliar el sueño, ya que es una hierba con grandes poderes tranquilizantes e hipnóticos. Con fines terapéuticos se usa la infusión, el extracto y la tintura.

Viravira, hierba de la diuca (diuka lawen, fira fira)

La medicina tradicional le atribuye propiedades descongestionantes de las vías respiratorias. Es un excelente expectorante, efectivo contra la tos crónica y la gripe. La infusión se prepara con una cucharadita de flores en una taza de agua. Se recomienda beber caliente dos a tres veces al día, en casos de resfríos y bronquitis. La flor también se ocupa seca y teñida en ornamentos y arreglos.

En este herbolario colaboraron la doctora Elizabeth Molina de la Universidad de Chile, quien realiza la terapia Kneipp (376 9324) y el neurólogo Pedro Silva, que atiende en la Villa de Vida Natural (212 9726). La traducción al mapudungun fue gentileza de la profesora Audilia Vita (312 5528). La mayoría de estas hierbas se pueden adquirir en la herbería de Silvia Godoy (Artesanos 713 local 224, Vega Chica). Otras, están sólo en el sur del país, por lo que es más fácil encontrarlas en gotas en la farmacia mapuche (San Antonio 228).

Para más información sobre hierbas medicinales se recomiendan los libros "Las plantas medicinales" de Penélope Ody, Editorial Grupo Zeta (Librería Antártica), y "Plantas medicinales de uso en Chile", de la Editorial Universitaria.

▪