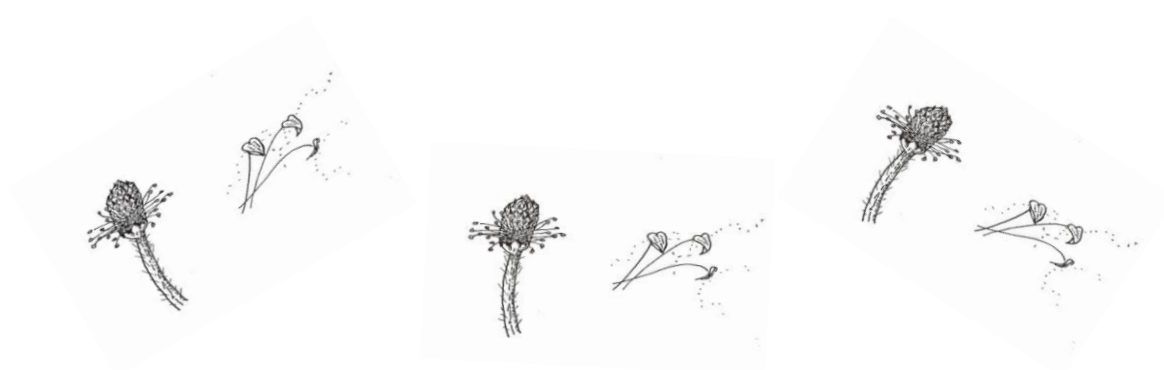
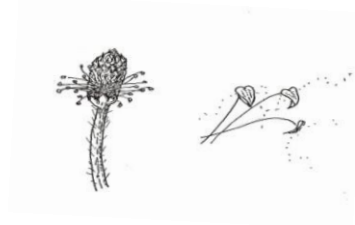


Plantas saludables en el espacio doméstico



**Memoria del encuentro de saberes realizado en
PAYLA MENUKO
15 y 16 de octubre de 2016**

Plantas saludables en el espacio doméstico



**Memoria del encuentro de saberes
realizado en Payla Menuko,
los días 15 y 16 de octubre de 2016**

Informe realizado por Sandra, Paula y Adriana
Los agregados aclaratorios posteriores van en letra cursiva

El presente material ha sido confeccionado para que el resultado del diálogo de saberes sobre el uso de plantas en la salud doméstica pueda ser devuelto de modo sistematizado a tod@s l@s participantes del taller.

Las ilustraciones fueron tomadas de la bibliografía consultada
y de la bolsa de ilustraciones botánicas
de la Red Jarilla de Plantas Saludables de la Patagonia

Copyleft: la propiedad intelectual es colectiva

Para conectarse con la Red Jarilla de Plantas Saludables de la Patagonia:

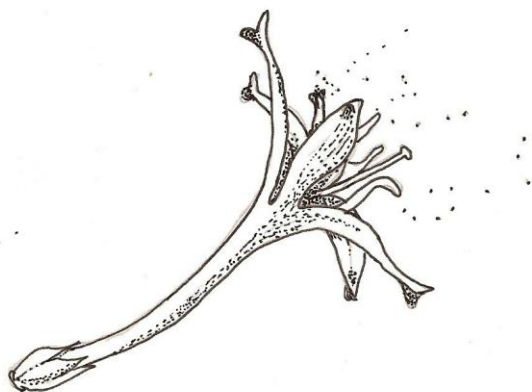
red.jarilla@gmail.com

con Adriana Marcus: edicionesdelabruja@gmail.com

con el Boletín de la Red: boletindelaredjarilla@gmail.com

AUTORES Y AUTORAS DE ESTE LIBRO:

Pochi (Irma)	Elcira	Helen
Claudia	Paula	Mili
Sandra	Adriana	Jazmín
Marsu	Vicky	Flor
Marcela (La Marce)	Valeria	Francisca
Amanda	Lola (Lorena)	Susana
Pelu	Juan	María Marta
Analía	Jacinta	Luis
Carmen	Cecilia	Paula
Aleja	Adrián	Viviana
Paola	Pablo	Paula
Pudú (Alejandro)	Francisco	Gaby
	Yael	



Taller de Plantas Saludables

Nos reunimos el sábado por la mañana en el salón central de la Escuela Nro. 161 de Payla Menuko. Nos ubicamos en círculo, con termos y mates, y arrancamos la conversa:

Sandra comienza la ronda de palabra dándonos a todos y todas la bienvenida. Agradece al lugar que nos recibe y a Adriana, que -recuerda- vino a dar el primer taller de San Martín de los Andes en el 2001, y desde el segundo en el 2002 que no volvía a dar un taller acá.

Carmen: Saluda al lugar, saluda en mapudungún, y nos da la bienvenida. Nos cuenta que estamos en la escuela 161. Este lugar se llama Payla Menuco, que significa olla donde brota el agua, también mallín de espalda sobre el faldeo. El paraje está ubicado a 12 km de la ciudad de San Martín de los Andes y se accede por la ruta provincial N°19, cuyo trazado está sobre el territorio ancestral mapuche. Esta ruta une la ciudad de SMA con el Cerro Chapelco, donde está instalado el complejo invernal que lleva su nombre. El Paraje está conformado por 70 familias mapuce, pertenecientes a la comunidad Curruhuinca. Esta comunidad tuvo y tiene actualmente que enfrentar históricos conflictos territoriales y ambientales. El lof está cruzado por 4 tipos de jurisdicciones y normas. Por un lado el azmongen, que son las normas tradicionales que regulan la relación entre los mapuce y la naturaleza. Otras son las que aplican -por estar dentro de su jurisdicción- Nación (Administración de Parques Nacionales), el ámbito municipal (municipio de SMA) y también la Provincia Neuquén. En esta forma, la aplicación e imposición de normas de afuera ha sido y es perjudicial para la convivencia de la Comunidad Mapuce, ya que una misma comunidad, histórica y tradicional, se tiene que dirigir en temas comunes a diferentes ámbitos de resolución.

Las autoridades han visibilizado sus conflictos haciendo relatos, denuncias públicas, presentando amparos en muchas oportunidades sobre la contaminación ambiental y cultural que provoca el Complejo invernal en el Cerro Chapelco. Mas precisamente Paylamenuko ha sufrido la contaminación de las aguas, ya que las nacientes de los arroyos que bajan (cuenca de Quitrahue) son utilizadas para los desechos de los emprendimientos comerciales arriba como de los efluentes cloacales vertidos en los arroyos. Hecho gravísimo que ha causado múltiples enfermedades intestinales, de piel en niños y personas mayores de la comunidad.

Actualmente también se está proyectando un emprendimiento megaturístico en el Cerro, lo cual agravaría más aún (de llevarse a cabo) todas estos conflictos.

Carmen vino aquí cuando tenía 17 años, ahora tiene 50. Antes había abundante agua en los arroyos, de los que bebían. Se preparaban alimentos, se usaba para las huertas. Ahora no solo hay poca, sino que no se puede tomar. Es importante el Derecho del agua y al agua, y creo debemos tomarlo como importante participar en su defensa, pues además, estas aguas siguen su curso al pueblo. "Este es mi espacio de desarrollo como persona, aquí me adoptaron, nacieron y crecieron también mis hijos, ahora mi nieto Ulises".

Hacemos la presentación y contamos nuestra expectativa:

Adriana: Es hija de alemanes que vinieron de niños a la Argentina huyendo del nazismo con sus padres, sus abuelos quedaron allá, fueron asesinados en campos de concentración. Nació en Buenos Aires, trabajó como enfermera mientras estudiaba medicina. En la materia farmacología le llamaba la atención el origen vegetal de algunos medicamentos, pero más que hacer una monografía por pura curiosidad, sin fines curriculares, sobre la digital, no pasó más nada. En 1982 fue a vivir a Loncopué, en 1983 empezó la residencia en medicina general rural en Neuquén, y formó parte de la comisión directiva de la Sociedad de Medicina Rural. Como tal, se ocupó de la parte de prensa: boletín y revista. En el 91, durante unas Jornadas Nacionales de Medicina General en Neuquén, tomó contacto con Marcelo Sauro, un residente de medicina general que estaba difundiendo saberes y usos de plantas medicinales, y la invitó a un encuentro nacional de gente que trabaja con plantas. Fue a ese encuentro para hacer conocer a los miembros de la Sociedad de Medicina Rural esta temática y para ver quién se enganchaba. No lo hizo casi nadie, pero al año siguiente organizó un taller en Zapala, que coordinaron Javier Souza Casadinho y Carlos Vicente, del CETAAR (Centro de Estudios de Tecnologías Apropriadas de la Argentina), que estaba editando una revista de plantas. A partir de allí empezó a "jugar al laboratorio", a hacer cremas y otros preparados, que probó con ella y su familia, y luego empezó a regalarles a los amigos. Esos amigos le regalaban a otros y otros, y ya no podía llevar registro, le llegaban las noticias de casos en donde gente se curaba con esos preparados, por ejemplo de una señora a la que le querían amputar un pie por diabetes, y se escapó de la clínica en Bs As y al volver a Zapala se curó en pocos días con el ungüento de llantén. O una niña que debía ser operada en Chile, y le iban a hacer un ano contra natura, le aplicaron crema de llantén porque no había quirófano, y en un par de días se resolvió el problema. Eso ayudó a convencerla de que "el llantén es bueno". Luego trabajó mucho "de entre casa". Dio su primer taller en Bariloche en 1996, organizado por el ICEPH (Instituto Cordillerano de Estudios y Promoción Humana). En 1997, una autoridad sanitaria le pide la receta para reemplazar un veneno para los piojos por un preparado con plantas, debido al alto costo. Al considerar que la visión no cambia porque se siguen considerando al preparado con plantas como un producto, siendo que las plantas no son productos sino es un regalo de la naturaleza combinado con el amor de la persona que lo prepara pensando en la persona con nombre y apellido a quien llegará el preparado, ella propuso dar un taller en lugar de dar una receta. Al año siguiente la invitaron a las jornadas de salud en la zona norte, y dio un taller corto, al cual -entre 80 personas- asistió un médico que venía a ver como "mataban las madres a sus hijos con tecitos", pero luego del taller el hombre le dijo "no sé qué me hiciste pero me cambiaste la cabeza". Luego ese mismo médico comenzó a preparar durante sus guardias kilos de crema de llantén para los hospitales de la zona sanitaria.

Así los hospitales comenzaron a pedirle talleres, y en algún momento hubo un cortocircuito con la conducción del hospital, y le dejaron de autorizar dar talleres en tiempo institucional en otros hospitales de la provincia a los que sus directores la invitaban. Siguió dando talleres tomándose artículos 80 y días de licencia, y viajando los fines de semana, ya que en ese momento daba muchos talleres. Luego siguieron dificultándole la tarea, así que ella presentó un proyecto, pero eso quedó dormido por un año por razones políticas.

Decidió que los hospitales ya no eran el lugar adecuado desde donde difundir estos saberes, e invitó a toda la gente que había organizado los talleres que había dado a su casa, y planteó que estaba complicado y propuso amar una red, que tuviera una pata en

alguna institución, pero otra fuera de ellas. En agosto de 2003, en el patio de su casa zapalina, se juntaron 16 personas que decidieron armar la red. La siguiente juntada fue a fin de año, con la presencia de un miembro del CETAAR, que llevó el reconocimiento de nuestra Red dentro del ámbito de la Red Argentina de Salud y Plantas, que forma parte de la Red de Plantas Medicinales del Cono Sur. Una de las ideas de armar la red tuvo que ver con que en los talleres, ella le contaba a los participantes anécdotas de la gente de otros talleres; mucha gente de los parajes rurales no se conocía entre sí, y decidió correrse de ese lugar de intermediaria, para que la gente se conociera personalmente y dialogara sin intermediarios. Organizaron el Primer Encuentro de la Red en abril de 2004, en Villa El Chocón, y realizan una reunión de "delegados" o "representantes", ahora llamados "chasquis" de los grupos locales, inicialmente cada dos meses, hoy tres.

Actualmente hay muchos grupos pero también gente suelta, desgrupada. Cada grupo tiene una configuración, una historia y una dinámica diferente, esa diversidad es superenriquecedora e inspiradora. Los grupos se armaban inicialmente a partir de un taller, eso ya no es así, crecen, decrecen, cambian, se desarman, la gente cambia de grupo o de nombre. Porque cada grupo es un ente vivo. En Junín habían decidido hacer brigadas jardineras, recorrían el barrio conversando con la gente acerca de las plantas que los vecinos tienen en sus patios. Ese grupo ya no existe, pero existen otros. En Zapala propusieron hacer una huerta demostrativa en un centro de salud, pero la burocracia tardó tanto que para cuando podían hacerlo en ese lugar hubo problemas de cloacas, así que mejor. También quisieron hacer un invernadero, y el agua estaba contaminada porque hacían faena clandestina. Luego trabajaron en el invernadero y la huerta de una UAF (guardería) y todo estaba bien, pero al cambiar la dirección, la nueva directora dijo que no tenía interés, así que ya decidieron hacerse nómades, recorrer otras huertas, chacras e invernaderos para cosechar lo que hiciera falta: volver a ser recolectores.

Hay lugares donde el taller inicial había sido organizado por el hospital, por lo que la gente no se organiza si no convoca el hospital, y eso depende del hospital que sea, del personal, del director, etc. Si no se convoca desde ese espacio, alguna gente no quiere organizarse. Sin embargo cada persona se ha llevado el aprendizaje que necesitaba, por ejemplo no comprar más té en saquitos en los comercios, eso ya es una revolución.

La configuración de la red permite el intercambio de saberes y experiencias, el encuentro y la conversa, y muestra que la mirada colectiva es mucho más rica que la individual.

Ahora vive en Bolsón, están armando un libro que va a sistematizar los 5 años de curso cuatrimestral que vienen dando grupalmente desde el grupo local, Matico, en el Centro de Educación Agropecuaria Nro. 3 de Mallín Ahogado.

Respecto a la ronda: en todas las actividades que hacemos tratamos de sentarnos en círculo. El círculo es una figura geométrica universal, que es la de la tierra, del universo, acá lo es del kultrúm, que simboliza la cosmovisión mapuche. Nos permite representar que nadie está en el centro, ni arriba o abajo, ni adelante o atrás, nadie es más que nadie. En el centro están los elementos sagrados que nos constituyen: el agua, el aire, el fuego y la tierra; colocamos las piedras, el barro, las producciones artesanales humanas. Todos y todas estamos equidistantes respecto a ese centro en el círculo. Y todos y todas nos podemos mirar a los ojos, no vemos la nuca del que se sienta adelante como en la escuela. Les ofrecemos a los demás nuestro lado yin, nuestro lado más vulnerable, ya que la espalda es nuestro caparazón. Porque confío, me entrego a que yo misma y todos

estemos entregados a los demás, es una ofrenda, una muestra de confianza y una invitación. Además se hace circular la palabra en el sentido en que el agua circula en el hemisferio sur, que se suele describir como "sentido antihorario", porque los relojes giran en el sentido en que gira el agua en el hemisferio norte cuando desagota. El reloj es un invento humano que se constituye en un símbolo del capitalismo, que transforma el tiempo en un disciplinador con el objeto de hacer producir más, de decidir el sentido de nuestras vidas, pasar del ser al hacer. La concepción del tiempo en este sistema tiene esa lógica que destruye nuestra conexión con la vida, nos separa de los ciclos de la naturaleza que son los que originalmente rigen nuestras vidas: el ritmo circadiano, la noche y el día, las estaciones, etc. Se propone que la palabra circule en sentido antihorario, que nosotros llamamos "giro sur", respetando ese sentido que los pueblos originarios siempre han observado, por lo que sus ceremonias se realizan en ese sentido.

Respecto al a presentación que estamos haciendo, nombrarnos nos expone, nos puede vulnerar y nos puede afirma en nuestra identidad. Mencionar a los padres y nuestros ancestros también. A veces hay enojos con los padres, porque aún no hemos podido aceptarlos como fuero y son. A veces cuesta nombrarnos, porque nos recuerda la escuela con esa cosa militar que tiene el "tomar lista", pero nombrarnos y nombrar a nuestros padres nos arraiga a nuestro sistema de familia, y nos recuerda que solo somos un pequeño eslabón de una larga cadena familiar que empezó hace muchos muchos años, y la llevamos siempre con nosotros a donde sea que vayamos y aunque no queramos o no seamos conscientes.

En la ronda nos miramos. Cuando hablamos sin mirar a los demás, es porque estamos "mirando para adentro", y cuando escuchamos a otros y los miramos, es porque estamos muy atentos a las palabras del que habla. Los ojos son las ventanas del alma, y estamos tan acostumbrados a caretearla o a comunicarnos a través de las pantallitas, que nos cuesta dedicar el tiempo a prestar atención a cada persona que se presenta. La paciencia y la escucha son importantes. Tomarse un momento para la escucha es darse la oportunidad para un momento de aprendizaje. A veces hay cosas muy fuertes para decir, a veces los demás no pueden escuchar porque no toleran escuchar el dolor, nos hacemos los boludos. Escuchar... porque el otro es "yo con otro cuero".

Hacemos la presentación y contamos nuestra expectativa:

Carmen: No soy de acá, nací en Mar del Plata. A los 17 años conocí Payla Menuko, y creo volví a nacer. Venía con grupos misioneros católicos todos los años. A los 20, nos vinimos a vivir con mi compañero y nacieron y crecieron aquí cuatro hijos hermosos: Aleja, Manuela, Pedro y Lucía. Comencé a vincularme con la Red Jarilla en el año 2006, más precisamente el 18 de abril, invitada por la Negrita Marce. En aquella época nos juntábamos en el grupo Ñancolahuen, la facultad nos pasaba el laboratorio y ahí hacíamos los preparados y compartíamos saberes de las plantas. Ahora, formo parte del grupo Quinchamáli, espacio que me hace muy feliz y me promueve a estar constantemente recreando la mirada y el buen sentipensar. Y aquí les presento a mi nieto Ulises Fermín, hijo de mi hijo Pedro y de Milli, mi hija de corazón, que también está participando del taller. Feliz que Adriana está hoy con nosotros compartiendo sus saberes y sobretodo su kvmece (buena persona) !!!

Marsu: Es maestra Waldorf jubilada. Quería hacer algún curso de plantas y Adriana la invitó. Vive en Bariloche por trabajo de su marido, es de Bs. As.

Vicky: Es producto de una familia en la que creció con 4 abuelos y una bisabuela, padre y madre, 5 hermanos. La confianza es muy importante, creció en un pueblo muy sano y libre. Mucha ida al campo, contacto con la naturaleza. Gracias a su abuelo tano siente mucho amor a la tierra y a la pala. Conoció a Adriana hace años, hicieron un huerto. Compartió mucho con Pata, y por eso está acá.

Valeria: Junín de los andes, es de Rosario. Necesitaba reencontrarse con algo natural. Feliz de compartir y conocer.

Lola: o Lorena. De Bolsón, son 3 hermanos, y con su padre se fueron a Neuquén. Necesitaba volver a la naturaleza, vive en Junín. Allí conoció a la Red, y hace un año está participando. Esperando reencontrarse con el grupo que ha sido un poco inconstante. Muy agradecida.

Elcira: Sus ancestros son de estas tierras, al saludar en mapuche siente un escalofrío y se moviliza. Está feliz de estar acá, necesitaba esta pausa para reencontrarse. Conoció la Red siguiendo su corazón, lo llevó a acercarse a estos grupos.

Juan: Nos advierte que su apellido es Roca, es de Junín, su vieja Juana de Bariloche y su padre de Junín. Viene de una mezcla de culturas, laburo de campo, nunca le había dado importancia a las cosas naturales, lo veía a su padre haciendo infusiones y no entendía por qué. Vino de niño hoy principalmente, para cuidar a su hijo Felipe. Son del grupo Diente de León, Felipe es un dientito de león. Dispuesto a aprender lo que pueda.

Marcela "la Marce": Sus padres son Aldo y Angélica, es nieta de Paula e Ignacio, de Margarita y Alfredo. A Alfredo no lo conoció, es el padre de su madre. Vive en Neuquén con su hija Amanda que está acá durmiendo. Viene siguiendo el corazón, buscando recuperar su intuición que todos perdemos por el sistema. Está feliz, es doloroso, pero está re bueno. Es un dolor que no es sufrimiento, es crecimiento. Perder el miedo al dolor. También hace el boletín desde el encuentro de Esquel. Somos todos maestros y aprendices.

Jacinta: Vive hace 30 años en SMA, nacida en Tucumán. Hace 4 años su madre vino por primera vez al paraje y se enfermó, se llamaba Rosa, le dio un ACV, la llevó a Tucumán porque quería volver a su origen. Su madre era hija de árabes, escapó de allá en un barco. Ella hacía tecitos de poleo para el dolor de panza con azúcar de caña, la ortiga también. La madre falleció hace 4 meses, fue muy triste.

Cecilia: de Mendoza, vive en La Plata. Está visitando familia. Le gusta la naturaleza, siente conexión con todo esto.

Adrián: hijo de Pudú y Daniela, se crió acá, y luego en Aluminé. Hace 6 años estudia en La Plata. Desde chico estaba en contacto con plantas, y cada vez que vienen de visita llevan plantas para tener allá, que es más difícil conseguir.

Pablo Diego Rosada: de Buenos Aires, vino a vivir a San Martín en el 88. Está interesado por estos saberes, cree que hay que mirar un poco para atrás, ya que para seguir para adelante estamos en una dirección equivocada, y es necesario recopilar esos saberes guardados, para que los que vienen puedan elegir y no estén esclavos de un sistema opresor.

Alejandro: Pudú, se le hizo difícil este último tiempo, empezó a armar un árbol genealógico. Le está costando mucho. Son todos patriarcales. Al buscar está el nombre del varón nada más, la mujer no existe allí. Crió 6 hijos, sigue criando, acá hay 4, así que hay un buen promedio. Viene a seguir aprendiendo. Trajo matico que para él es una planta re mágica, como el llantén. Da las gracias a sus padres.

Irma: Reencontrar esa parte perdida de uno...Nació en Capital, se mudó al valle donde formó su familia. Su familia espiritual y grandiosa es la Red Jarilla. Luego de un diagnóstico muy maligno se encontró con la Red, lo que la puso parada sobre la vida, que le dio una nueva mirada. Memorias de los ancestros que nos van soplando y orientando.

Francisco: padre de dos hijos, empezó hace poco con este tema, la primera vez fue una reunión en la casa de Pelu. La estructura de 2 días intensivos le viene bien con su forma de ser.

Yael: le interesa mucho aprender a recibir la medicación y la alimentación de la naturaleza. A sus hijos quiere darles esa medicina, por lo que quiere aprender. Aunque sea mucho, ir de a poco. Gracias que existen para brindar esa sabiduría.

Helen: hija de Luis y Nélica, esta acá gracias a un zapato. En el 91 su mamá se separa y mientras se van en el auto, cargados con lo que lograron sacar, vieron un zapato en la calle. Decidieron tirar y girar el zapato y que para donde vaya la punta allá irían, y salió para el sur. Se siente parte de este lugar. Tiene dos hijos. La lucha contra este sistema es tan duro, darles este mensaje también es duro, sacarlos de la tablet, llevarlos a una feria, a un cantero a sembrar, es una lucha que uno tiene en la casa, en la calle, en la escuela. La llena de energía compartir en estos espacios.

Mili: es de La Plata, vive en Payla. Esta acá por Carmen, la ve cotidianamente trabajando con las plantas pero nunca se puso formalmente o sistemáticamente a aprender, así que por eso está acá.

Pao: (Muy emocionada) se crió en una linda familia, ella siente que ésta es su familia de vida. Se van a ir de Aluminé, se van a ir a Monte Hermoso, ya venían sintiendo la necesidad de irse de la cordillera. Pero le cuesta mucho dejar este espacio. Es una emoción hermosa, encontrarse con gente que se habrán visto 20 veces como mucho y son hermanas de la vida, es algo hermoso y fuerte el crecimiento que ha hecho en este espacio, se considera muy afortunada de formar parte.

Jazmín: contacto con las plantas y las flores, siempre le fue ofrendada. Se vino a vivir a San Martín de los Andes, es mamá de dos hijas y un hijo no nacido pero siempre presente. Está queriendo conectarse con las plantas y sanar.

Analía: La conocen como Lia, ya que ya había una Analía en la Red Jarilla. Está muy feliz de estar acá.

Flor: sus abuelos son sus primeros referentes, tenían huerta. Bruni, la perra, es su referente porque ella elegía las plantas necesarias para cuando estaba enferma. Agradece a Adriana por toda esa historia que no conocía. Hoy viene "como una caja vacía" con la idea de aprender.

Claudia: vive en SMA hace 3 años, luego empezó a buscar la gente de la Red siguiendo el corazón. Vivir acá la conecta con las abuelas y los abuelos, el recuerdo de las plantas que ellos usaban. Feliz y agradecida.

Francisca: nació en España, vino con su familia a Comodoro Rivadavia a los 2 años. Historia fuerte de inmigrantes, abuelos que no conoció. Está tratando de armar su árbol genealógico para poder dárselo a sus hijos. Viene de un pueblito de campesinos, con mucha conexión con la tierra. Tiene 4 hijos y a todos les gustan las plantas. Le interesa transmitirles estos saberes a sus nietos también. Quiere aprender para poder transmitir.

Susana: nacida en La Plata. Vino a Neuquén hace veintipico de años, hace 10 o 12 años está en San Martín de los Andes, pero seguirá recorriendo. Tiene una huerta, planta árboles.

María Marta: hace 30 años está por la Patagonia, 27 en SMA. Se crió en un ambiente de farmacia, así es que odia los remedios. El amor a las plantas le viene de su madrina Norma, italiana, que le enseñó muchas cosas. Este es el momento de entrar en este tema.

Luis: hace 30 años anda por la Patagonia, Neuquén y San Martín de los Andes. Desde chiquito tuvo una inclinación a las plantas, en la primaria tenía su propia huertita atrás, lo hacía solo. Si bien no se lo prohibían tampoco tenía apoyo. El trabajo en el campo lo fascinó siempre. Luego vino a la Patagonia para hacer forestación con la universidad. Toda su vida tuvo relación con la tierra, la arcilla, el agua y el fuego. No lo puede separar de su vida, la alquimia de las plantas. Conoce a las chicas de la Red desde hace tiempo, y por suerte pudieron compartir más, es docente, y trabaja con jóvenes y adolescentes con huerta y jardinería. Esperó desde el año pasado este momento. Tiene padres argentinos, de sangre vasca, un abuelo músico religioso, por parte de madre son italianos, trabajaban mucho la tierra. Sigue buscando en todos estos elementos. Está contento de estar acá para aprender.

Paula: Hija de Sandra y de Daniel. Tiene conflictos con la línea paterna, pero se ha dado cuenta que su conflicto es con la última generación y que hay muchas más personas e historias atrás en su árbol genealógico con lo que quiere conectar. Siente la necesidad de trabajar lo grupal y lo comunitario. Las plantas siempre estuvieron presentes por su crianza. Siempre quiso ser de la Red, y quiere participar más en el espacio.

Viviana: conexión con la Red por arte de su mamá que fue alumna de Sandra en la escuela, mucha mención el diente león. Enriquecer la mirada y aprender.

Paula: nació en Buenos Aires, son 4 hermanos. Su madre es yuyera, y su abuelo también hacía huerta. Ella siempre ha hecho huerta en donde ha vivido. Es psicóloga. Se especializa en lo comunitario. Viene a aprender, y gracias.

Gaby: tiene dos hijas. Está muy feliz porque acá esta su familia, ella nació en Entre Ríos, tiene origen ruso, español, criollo y guaraní, una hermosa mezcla. Está muy agradecida.

Sandra: Es la madre de Paula, Álvaro y de un hijo no nacido. Vive con Leo, Ramona y dos gatos. Está en la Red desde el principio. Conoció a Adriana en el 2002 en un taller que ella dio. Las plantas están en cada espacio de su vida donde le toca estar. Es su viditancia (en lugar de militancia). También nuestras referencias son los animales, cuando El Sub tuvo moquillo él se curó con llantén. Fue un perro jarillense, se dedicaba a espigar y trajo una ollita que está acá presente. Feliz de que sus hijos estén cerca de las plantas, y que su madre también. Siente que su madre está presente en ese espacio de ceremonias. Encuentra a su madre en la malva. Otro momento importante fue hace unos años, llega Marcela con un recipiente de huevito kínder con crema base casera que había aprendido de Pudú, y desde ahí ya no necesitaron comprar más la crema base. Algo muy doloroso es que a la Red le falta una pata este año, y que la Pata no esté la pone muy mal. Habla con ella trabajando con plantas e imaginando lo que ella le diría.

Adriana pide la última palabra, para compartir algunas reflexiones, cosas que anotó a medida que nos fuimos presentando:

Alguien habló de intuición. Siempre pensé que en el cuerpo falta hallar a dos órganos que seguro existen pero no sabemos dónde: la Dignidad, que sería algo así como el Timo, un órgano que cuando somos pequeños es visible en las radiografías de tórax, porque se ubica detrás del esternón, y al crecer va quedando pequeño, es donde maduran los linfocitos T. Ese órgano "dignidad" lo imagino atrofiándose con cada humillación y maltrato que recibimos desde el nacimiento, de modo que finalmente no quedan rastros, salvo en el inconsciente. Y el otro órgano que imagino es el de la Intuición. Al observar y convivir con nuestros hijos o nietos, incluso con nuestros animales domésticos, al compartir con la gente de los pueblos originarios, nos damos cuenta de lo que nos falta. La intuición es lo más primitivo en nuestra evolución, luego la corteza cerebral va acorazando los dispositivos con que contamos al nacer, se supone que eso es lo que nos hace ser "superiores" (en realidad no lo somos en absoluto). Me encanta que desde distintos ámbitos se empieza a reconocer esa intuición, que por ejemplo es una "herramienta" fundamental para la partería, la búsqueda de plantas que ayuden en la salud, la vinculación en general. Es cierto que la percepción, la intuición y la dignidad nos hacen más conscientes y eso produce dolor. Tenemos la posibilidad de irnos por el camino del miedo y anular esa consciencia, o podemos elegir volvernos dolorosamente conscientes y actuar en consecuencia.

Acerca del aprendizaje: hay dos formas de aprender. Una es leer en los libros y luego comparar lo leído con la realidad, porque se asume que si está en el libro será cierto. Lo cual no es siempre así. La otra forma de aprender es por experiencia. Es la forma más dolorosa de aprender, y lleva mucho tiempo; es más fácil desde los libros, siempre que tengamos buena memoria, pero la podemos pifiar cuando vemos las plantas en la

naturaleza ya que podemos no reconocerla. Por lo que quienes aprendieron desde los libros deben volver a lo vivencial. También se aprende desde el amor, por ejemplo a encontrar la planta con la que cada cual resuena. En un libro de Mario Benedetti escrito en su exilio (La casa y el ladrillo) colocó una frase de Bertold Brecht que dice: "Me parezco al que llevaba el ladrillo consigo para mostrarle al mundo cómo era su casa". Compartimos las plantas para mostrar nuestra casa, y nuestra casa es la tierra. Incluimos la dimensión espiritual en esta mirada.

Para ubicarnos en cuál es el marco en que la Red trata el tema de las plantas saludables (ni sólo alimentarias, ni sólo "medicinales", ni de leña o construcción, ornamentales o condimentarias), reconocemos que entre las muchas formas de ver las plantas, según cada cosmovisión, la Red no propone "hacer fitomedicina", que sería hacer preparados para vender y transformar plantas vivas en un producto mercantil. Ni para reemplazar un remedio industrial por un preparado sin modificar el gesto médico de "tome esto 3 veces por día" en lugar de explicar que se puede preparar en casa con plantas vecinas. Queremos recuperar memoria, es una propuesta simple, ni comercial ni académica. Queremos conectarnos con las plantas en el espacio doméstico, respetuosa y agradecidamente. Recuperar la armonía gracias a las plantas. Y la autonomía. Las plantas no nos cobran por darnos su vida, nosotros sólo ponemos un "trabajo" para alguien en especial, con amor y dedicación, no para una producción comerciable.



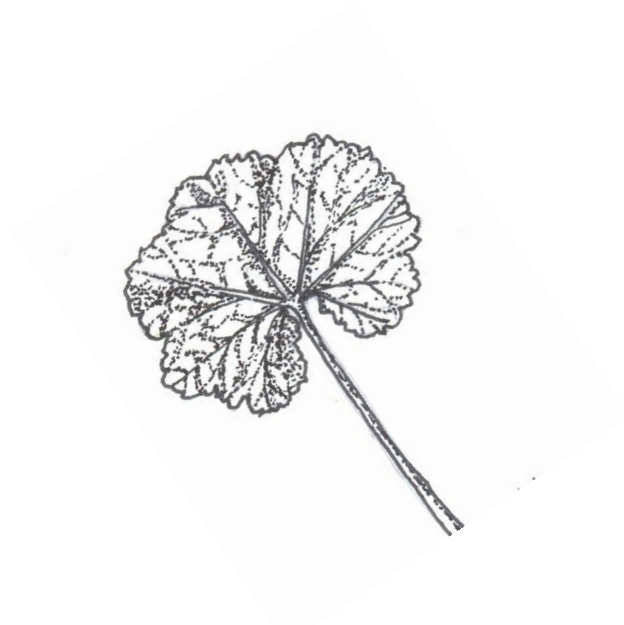
Luego de un almuerzo a la canasta, Nos juntamos en grupos para intercambiar saberes sobre las plantas que habíamos llevado. Luego compartimos las producciones grupales sobre cada planta y entre todos agregamos aportes. Los criterios para la construcción colectiva de saberes son: Nombre/s popular/es, nombre científico, descripción grupal de la planta, qué partes se usan, para qué sirve, uso interno, uso externo, cómo se toma o aplica, otros usos, cuidados especiales, de dónde viene ese saber.

A partir de la página figura lo que hemos construido en el taller con los aportes de todos y todas las presentes. *En letra cursiva figuran los aportes bibliográficos (de los libros), y al final del cuadernillo está la lista (incompleta) de libros consultados.*

Alfilerillo
Bolsa de pastor
Borraja
Caléndula
Diente de león
Hipérico
Jarilla
Lavanda

Milenrama
Palo pichi
Pañil o matico
Romero
Siete venas, llantén
Tabaco de indio, gordolobo
Tomillo
Vinagrillo

El primer día no terminamos de compartir entre todos y todas lo producido grupalmente, y acordamos llegar temprano al día siguiente, para poder empezar a horario y poder terminar esta actividad. Recordamos que el budismo dice que en la escalera del amor "el primer paso hacia el amor es la puntualidad".



*Los saberes que se suman, se enriquecen mutuamente,
porque nadie sabe más que todos juntos...*

LAS PLANTAS

Ellas son nuestras hermanas y sustentan nuestra vida.

Viven cerca nuestro, como vecinas:

*nos moja la misma lluvia,
nos calienta el mismo sol,
nos ilumina la misma luna.*

Ellas están allí, con todos sus dones, cuando las necesitamos.

Nuestra vida depende de ellas.

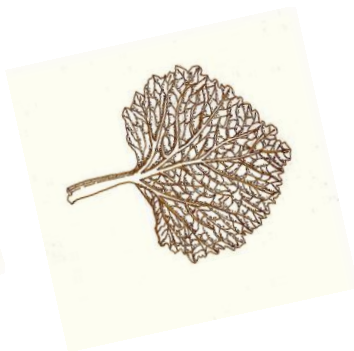
*Nos dan protección en la forma de alimento, remedio, leña, perfume,
abrigo, casa, sombra, humito, muebles, colores y alegría.*

Por eso cuando recurrimos a ellas, lo hacemos con humildad y agradecimiento.

*Cuando compartimos con nuestras niñas y niños lo que conocemos sobre las plantas,
ellos crecen desde chicos con ese saber,
y las respetan, cuidan y quieren,
y las defienden de aquellos
que las quieren lastimar, arrancar, vender, exterminar.*

*Este material que compartimos ahora
es el resultado del encuentro de saberes en el que juntamos
lo que recordamos y aprendimos en la vida
con lo que dicen los científicos que las estudian.
Porque los saberes que se comparten y se suman,
en el respeto y la confianza,
se enriquecen mutuamente,
y de esa combinación nace algo nuevo y mejor.*

Este es un homenaje a las plantas.



¿Cómo recolectar?

Siempre que recolectamos plantas, tenemos que tener cuidado de dónde las juntamos:

- *No juntar cerca de las rutas, por el plomo de las naftas*
- *No juntar donde hay perros sueltos, por los huevos de los parásitos (como la hidatidosis)*
- *No juntar cerca de las letrinas, que contaminan*
- *No juntar en los ojos de agua, donde puede haber sagaipé (Fasciola hepática)*
- *Asegurarse de que el agua de riego de la huerta sea sana*
- *Estar atentos a posibles contaminaciones*

Se recolectan las partes sanas de las plantas, desechando las hojitas lastimadas.

Se trata de respetar las raíces, para no matar a las plantas.

Tratamos de tomar sólo un par de hojitas de cada planta, para que se recupere bien, y siempre le pedimos permiso, y le agradecemos su ayuda.

¿En qué momento recolectamos?

- ✓ *Cuando lo que necesitamos de la planta son solamente las hojas, se prefiere juntarlas antes de que den la flor.*
- ✓ *Si se usa toda la "parte aérea", se junta durante la floración.*
- ✓ *Si se necesitan las raíces, es mejor sacarlas en otoño.*
- ✓ *Si necesitamos la corteza verde de las ramitas, se cosechan en primavera, cuando la savia está circulando.*

Y siempre cuidamos que la planta no esté en el solazo, pero tampoco tenga rocío.

Cada planta es diferente, y hay que conocerla y saber cómo tratarla. Además no es lo mismo si el remedio es para una mujer o un hombre.

La luna tiene su importancia a la hora de juntar plantas para remedio.

También recolectamos ejemplares de plantas para hacer un herbario casero, en el que los guardaremos adecuadamente para recordar de qué se trata, mostrar a otras personas o averiguar qué son.



¿Cómo preparar bebidas para el "uso interno"?

- Si usamos partes blandas de las plantas (hojas, flores) preparamos un té o infusión o tisana. Se colocan unas hojitas lavadas y picadas con los dedos en una taza, y se les agrega agua que acaba de comenzar a hervir. Se tapa 5 minutos y se cuela. Luego se bebe caliente, tibio o frío.
- Si usamos partes duras o leñosas de las plantas (raíz, tallo, cáscara) le damos un hervor de un minuto, dejamos entibiar tapado, colamos y bebemos. Esto se llama también cocimiento, decocción o hervor.

Una forma distinta de preparar los tés, es hacerlos muy concentrados y en cantidad, y guardarlos en forma de jarabe.
Llevan muchísima azúcar, para que no se llenen de hongos, y duran un año sin pudrirse.
Los diabéticos no pueden usar jarabes, pero los chicos prefieren esta forma, porque le disimula el amargo de algunas plantas que ellos no quieren tomar en té común.
Podemos reemplazar el azúcar por miel, aunque hay que probar las cantidades, y evitar agregarle la miel al preparado caliente, porque perdería las propiedades antibióticas que ella tiene.

Otra forma de preparar remedios bebibles es el vino medicinal. Se prepara como "maceración en frío". Se coloca la planta en un vino suave, preferentemente blanco o jerez u oporto, y se deja al menos dos semanas en una botella oscura, agitando todos los días. Luego se cuela y se envasa nuevamente, con una etiqueta que diga qué contiene y cuándo se preparó. Se puede usar durante varios meses y beber una copita cada vez.

Una forma de endulzar el té sin que produzca acidez es usar azúcar quemada. Si se endulza con miel, el té debe estar tibio o frío porque el calor excesivo desnaturaliza la miel, quitándole sus mejores dones.

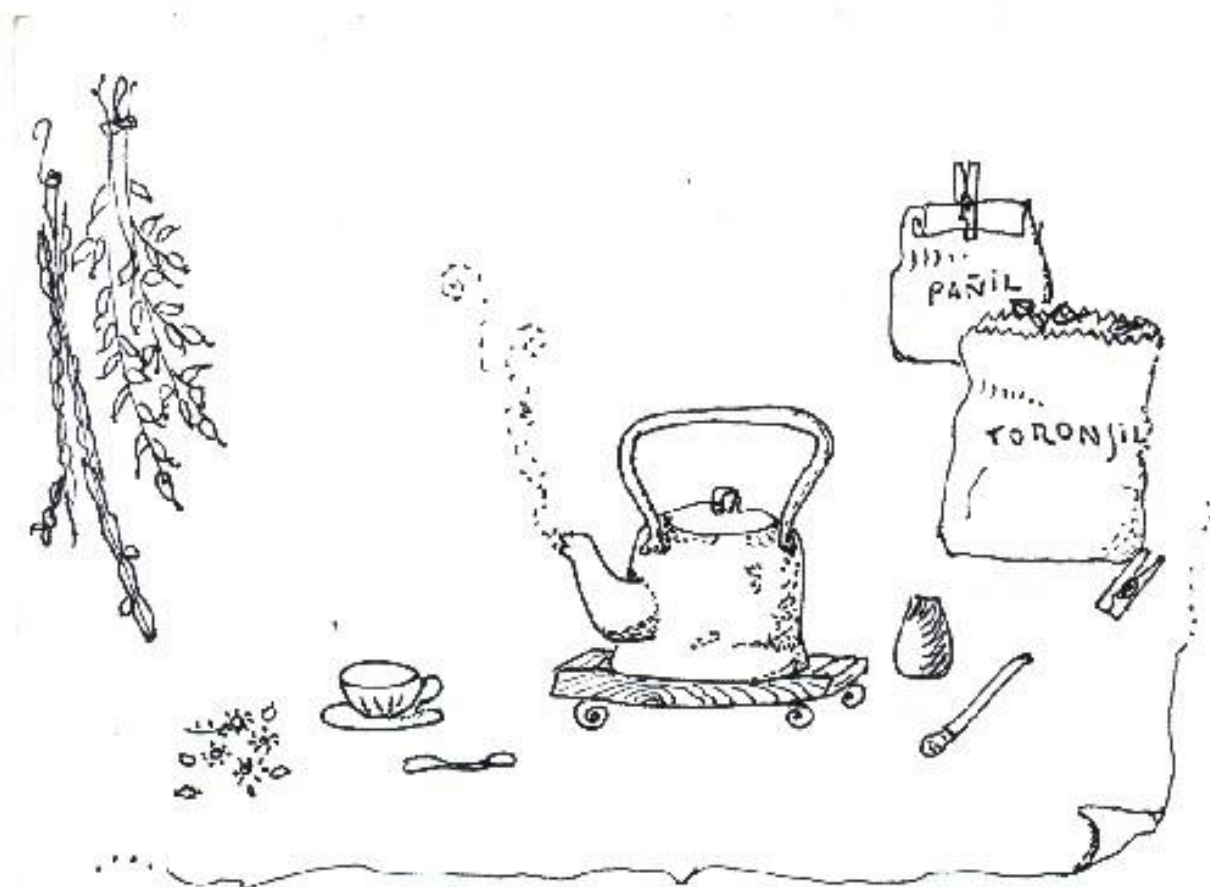


Las cantidades:

Hay quienes dicen "para un té tomo un cogollo", otros dicen "para una taza de té se colocan 2 cucharaditas de la planta fresca picadita o una cucharadita de la planta si está seca" (esto es así, porque seca está deshidratada y pesa menos y ocupa menos lugar). En Chile, el "agüita perra" se hace con unas cuatro hojitas de la planta elegida para remedio.

También se usa la medida de "tres dedos" con que se agarra un poco de hierba seca o fresca: dos porciones para la fresca y una para la seca, para una taza de agua.

En general estas cantidades sirven para todas las plantas. Sólo debemos saber cuáles son las plantas más fuertes, con las que hay que tener cuidado de no usar demasiado: ajenojo, ruda, paico, éter, jarilla, entre otras.



¿Cómo preparar remedios de "uso externo"?

(para aplicar sobre la piel o las mucosas)

- Para hacer baños o fomentos (trapitos mojados en el agua del hervor) o para lavar una herida, se usa el cocimiento, tanto si se usan partes duras como si son las blandas de la planta. El cocimiento se hace colocando la planta en agua hirviendo y dejándola al menos un minuto, para luego retirar del fuego y dejar tapado hasta que se enfríe. Luego se cuela.

- Se puede machacar la parte de la planta que se elige y colocarla como una curita sobre una herida, en forma de cataplasma, ayudando con un vendaje de tela encima.

- Se pueden fabricar ungüentos con grasa o caracú o unto sin sal, o aceite de comer. También con vaselina sólida o líquida.

- También se pueden colocar unas ramitas de planta en una botella de aceite de comer, dejar un mes en un lugar tibio, y luego usar. Se moja un trapito con el aceite, que se puede entibiar según el caso, y se coloca sobre la zona dolorida. Esto sería "aceite de remedio" por "maceración en frío".

- Otra forma de usar aceite de remedio es poner a baño maría el aceite y agregarle la planta, dejar una hora al calor, y luego retirar, colar y envasar. Esto es "maceración en caliente".

- También se puede preparar la planta con alcohol. Estas son lociones. Se usa el alcohol puro de farmacia, de 96 grados, y demora una semana en quedar listo para colar. Para usar en la piel se lo diluye con agua (50%).

Acá, las cantidades son mayores que cuando se preparan para beber. Por ejemplo, si preparamos un cocimiento de romero para los piojos, hervimos por unos pocos minutos 8 cucharadas de hojitas frescas picadas (o 4 si están secas) en un litro de agua, dejamos enfriar, colamos y usamos para aplicar todas las noches (7 días) en la cabeza.



Construcción colectiva de saberes



*Proponemos transmitir y compartir
los saberes y las prácticas populares
para que fructifiquen y se multipliquen,
porque son de todos y de nadie.*

1. Alfilerillo

Nombre científico: *Erodium cicutarium* (L.) L' Herit.ex Aiton, familia de las Geranáceas)

Otros nombres: *peludilla, pico de cigüeña, loica cachu, reliñ lahuen, relojito, tachuela, peine de bruja, alfilerillo de pastor, aguja de vaquero, hierba de la coralina.*

Descripción grupal: *Planta herbácea exótica de ambientes alterados, anual o bianual, muy variable, rastrera o a veces levemente paradita, en general de unos 10 cm de altura, de crecimiento aislado (no hace mata). Tallos tendidos o erguidos de no más de 60 cm de largo, con hojas pinnadas y florecitas rosadas a púrpura, dispuestas en umbelas terminales (en la punta de los tallos), en cantidad de entre 2 y 12 forcitas, de 5 pétalos. Los frutos como picos miden hasta 7 cm de largo y cuando están maduros se retuercen un poco. Contienen en su interior las semillas. Habitan veredas de zonas urbanas, huertas, terrenos arenosos, baldíos, bordes de caminos.*

Parte usada: toda la planta.

Para qué y cómo se usa:

Uso interno: en infusión

- Gastritis, por ser cicatrizante, acidez
- Depurativa de la sangre, diurética
- Baja el colesterol
- Diaforética (produce sudoración)
- Interrumpe hemorragias, sobre todo uterinas
- Frena las diarreas por ser astringente

Uso externo: en pomadas, emplastos, lavados con cocimiento

Cicatrizante externo, en heridas (es astringente, cicatrizante y hemostática)

Hemorroides

Pruritos (picazón de la piel)

Como colirio para las conjuntivitis, para lavado de ojos

Otros usos:

Alimentario: en ensaladas, se añaden a salsas, tortillas o sopas.

Recreativo - Cosmética infantil (las niñas se pintan los labios con la flor)

Cuidados especiales:

Baja la presión en pequeñas cantidades, la sube en mayores cantidades.



2. Bolsa de pastor

Nombre científico: Capsella bursa-pastoris, familia de las Brassicáceas, ex-Crucíferas)

Otros nombres: pan-y-quesillo, mastuerzo, yerba del pollo, huilimula.

Descripción de la planta: Hierba anual o bianual, de hasta 30 cm, raíz axonomorfa (como una zanahorita), uno o varios tallos derechos, con pocas ramificaciones, hojas alternas, en la base están dispuestas en roseta, alargadas de bordes irregulares o no, algunas con forma de flecha, y están más separadas entre sí a medida que los tallos van creciendo; abrazan al tallo. Las flores agrupadas en la punta del tallo, muy pequeñas, con cuatro pétalos blancos que van dando el fruto chico con forma de corazón adherido a su punta. Contienen muchas semillas ovales. Es anual y bianual. Es una planta espontánea que crece en todos lados: baldíos, bordes de caminos, veredas, huertas,

Parte que se usa: Toda la planta. Se cosecha preferentemente cuando hay frutos y quedan aún flores en la planta.

En **uso interno** se toma en té o en tintura:

- Hemorragias en general: frena las hemorragias después del parto, de la menopausia y de los fibromas de la matriz. También las nasales y de orina.
- Mejora el parto, usado en poca cantidad (fortalece las contracciones)
- Es emenagogo (se usa para "regular" el ciclo menstrual)
- Para vómitos y diarrea.
- Para el estómago (gastritis, úlcera)
- Diurético, depurativo, por tener potasio, y sirve para la gota, los problemas de riñón, el reuma y la piel. Cálculos renales.
- Mejora la circulación, y se usa en várices, hemorroides y presión arterial baja, y baja el colesterol.
- Corta la lactancia

Para el **uso externo** se prepara un cocimiento, para

- Mojar un algodón y colocar en la nariz cuando sangra
- Lavar heridas, sobre todo si sangran
- Hacer gárgaras para la inflamación de la garganta
- Colocar compresas para heridas abiertas y sangrantes y en contusiones

También se puede preparar un polvo con las hojas para frenar el sangrado de las heridas y para inspirar cuando sangra la nariz.

Otros usos:

-Alimento:

Las **hojas** son comestibles, en ensaladas, tartas, sopas, tortillas, etc. Aporta hierro y zinc (¿?), vitamina A y C.

Los **frutos** verdes en pikles.

Las **semillas** tienen sabor picante, y sirven para condimento. Se pueden moler y mezclar con otras harinas para hacer pan. Son laxantes.

Las **raíces** pueden reemplazar al jengibre como condimento.

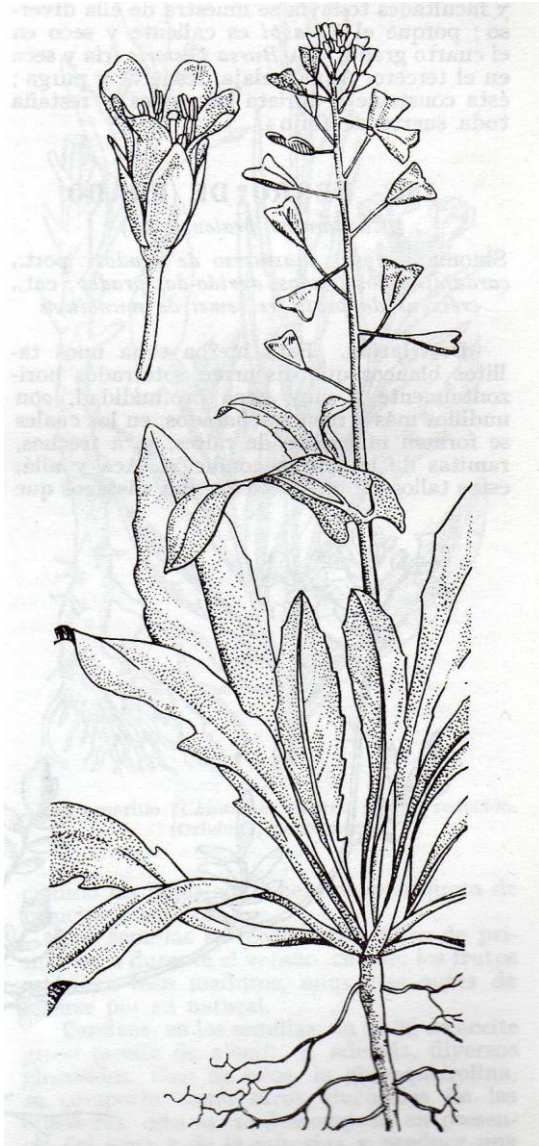
-remedio homeopático

Cuidados especiales:

- Es emenagoga y abortiva
- Sube la presión arterial
- Corta la lactancia
- No debe usarse más de 10 días seguidos.
- Descartar las hojas que tengan un hongo blanco, tóxico.
- No la deben tomar personas en tratamiento con medicamentos antidepresivos o que tengan hipotiroidismo.
- Usarla fresca; para conservar es mejor hacer tintura.

De dónde nos viene este saber:

Pura intuición. A la Negra Marcela le encanta esta planta.



3. Borraja

Nombre científico: *Borago officinalis* L. de la familia de las Boragináceas

Descripción grupal: Hierba robusta, anual, de 20 a 60 cm de altura, cubierta de pelitos ásperos blancos, de raíz tipo zanahoria chica. Tiene grandes hojas ovaladas que terminan en punta y nervaduras marcadas, y bordes dentados; las hojas de abajo son más grandes y tienen pecíolo (palito que la une al tallo), y las de arriba se van haciendo más chicas y no tienen pecíolo sino que abrazan con su base al tallo. Son algo peluditas. El tallo es hueco y se ramifica en la parte superior. Las flores salen en las puntas de los tallos, en grupitos, y cuelgan hacia abajo, en general son azules o rosadas, pero también las hay blancas, con forma de estrella de cinco puntas. Florece en primavera. El fruto es una nuececita ovalada de 1 cm de largo. Crece en las huertas, y baldíos cercanos a las casas.

Parte usada: toda la planta, preferentemente las flores recolectadas en primavera; las hojas se juntan antes de la floración.

Para qué y cómo se usa:

Uso externo: jugo de las hojas,

Antiinflamatoria para la piel irritada, seca o que pica

Heridas, eczemas, dermatitis.

Madura forunculos (cataplasma del cocimiento, o una hoja pasada por agua hirviendo, se coloca sobre la lesión)

Uso interno:

1)infusión de las hojas

Estimula las glándulas suprarrenales en casos de estrés o luego de usar corticoides

Estimula el flujo de leche (galactogogo)

Para la tos irritante, catarros (tiene mucílago y es antiinflamatoria)

Produce sudoración, por lo que baja la fiebre

2)jugo de hojas

Para la depresión

Planta femenina (sofocones de la menopausia); es una "pócima de brujas"

Depurativa, para el reuma; limpia la sangre

Diurética, baja la presión arterial, para tensión premenstrual

Expectorante, para enfermedades respiratorias con tos

3)jarabe de flores:

para la tos, como expectorante en gripe, bronquitis, dolor de garganta

diurético y depurativo

sudorífico

Otros usos:

Alimentario, como verdura o en ensaladas (tiene leve sabor a pepino, algo dulce) (contiene sílice, calcio y potasio)

Las flores en ensaladas

Las flores como confituras: se pasa la flor por clara batida a nieve y luego se espolvorea con azúcar impalpable y se seca

Las flores tiñen de azul

Flores en vinagre colorean el vinagre de azul

Melífera

Caldo de borraja para fertilizar plantas y repeler insectos

Cuidados especiales:

No usar si se sufre de enfermedades hepáticas o cáncer

No usar en embarazo



Borraja (*Borago officinalis*), reducida a la mitad.
(Original; de Sierra)

En cada lugar donde vivimos las personas,
existen todas las plantas que necesitamos para nuestros malestares.
Puede ser que aún no las hayamos encontrado y reconocido.
La gente en las ciudades suele comprar bolsitas de remedios secos de otros lugares,
que no sabemos si contienen lo que dice,
si están bien cosechados, si están "vencidos", o en buen estado.
Mejor es recolectarlas cuidadosamente, o cultivar
y conocer a las hermanas plantas que viven con nosotros.

4. Caléndula

Nombre científico: Caléndula officinalis L., de la familia de las Asteráceas, ex - Compuestas).

Otros nombres: Maravilla, "reina del hogar", culo de suegra, culo de vieja, chinita, culo de perro, flor de muerto, botón de oro.

Descripción de la planta: Hierba anual de hasta 70 cm de altura, de tallo carnoso, hojas alternas, alargadas. El tallo tiene nervaduras y es levemente fibroso. Tiene hojas peluditas. Florece todo el año, con flores de unos 3 cm de diámetro, de pétalos alargados con unos tres dientecitos en el borde de la punta, los periféricos tienen pétalos amarillos o anaranjados (flores "liguladas") y rodean un disco o botón central formado por flores sin pétalos, de forma tubular, de color rojizo-bordó o amarillo; las flores del centro son fértiles, y las de alrededor atraen a los insectos polinizadores. Los sépalos son peludos, están unidos en la base. La yema apical es floral (florece en la punta del tallo). Las semillas están dentro de unos frutos con una abertura no espontánea ("aquenio"). Es una planta rústica. Al cortar hojas o tallos larga un látex blanco como una leche densa. Se cultiva en jardines, se da espontáneamente en veredas y huertas, germina con mucha facilidad.

Parte usada:

"Todas las partes aéreas". Las flores (las flores periféricas de la inflorescencia). El látex para las verrugas.

Uso externo: en crema, ungüento o aceite, emplasto, pomada, loción, óvulo

- Quemaduras, rosácea, paspaduras, estrías cuando recién salen, suaviza y calma irritaciones de la piel
- Várices
- Cicatrizante del ombligo del bebé
- Por ser cicatrizante, regeneradora de tejidos, antiséptica, antiinflamatoria, reparadora cutánea, antitumoral, antibiótica, antiviral, antimicótica: se usa en heridas, eccemas, quemaduras, llagas, hemorroides, fístulas, acné, dermatitis, grietas de pezón, úlceras de piel, inflamaciones en la boca y encías, alergias de piel, paspadura de cola de bebé, psoriasis, picaduras de insecto, hongos, inflamaciones vaginales, dermatitis. ¿Herpes?
- Arrugas de la piel
- Orzuelo, conjuntivitis
- El látex se usa para callos y verrugas.
- Gárgaras para las anginas.
- Buches para las encías sangrantes.

Uso interno: en tintura o infusión

- Emenagoga y reguladora de la menstruación en casos de atrasos
- Antiflatulenta (para los gases)
- Antiinflamatoria
- Antiespasmódico para cólicos intestinales, biliares, menstruales (es levemente estrogénica), renales. Gastritis.
- Estimula la secreción biliar (trastornos del hígado y la vesícula)
- Inmunoestimulante y antialérgica
- Antiparasitaria

- *Sudorífica*
- *Baja la presión arterial, diurético, depurativa*

Otros usos:

- *Uso alimentario: los pétalos saborizan ensaladas y tartas, croquetas, limonadas, colorean el arroz, decoran platos y tortas, permiten armar mandalas. Se pueden comer las hojas en ensaladas. Atrae polinizadores en la huerta*
- *"Ornamental": embellece y da alegría*
- *"Insecticida" natural (en la huerta ahuyenta insectos: pulgones, piojillos)*
- *Falso azafrán trucho (con los pétalos secos), su cocimiento colorea la manteca, las masas, la levadura*
- *Tintura para lanas*
- *Brotos de la flor encurtidos como alcaparras.*
- *Perfumería: cremas cosméticas para las arrugas, esencias de "hierbas silvestres" para perfumes.*
- *Indicador de lluvia: cuando va a llover, la flor se cierra.*
- *Enjuague de cabello para aclararlo.*

Cuidados especiales:

Planta fría, que se autosiembra.

No usar en embarazo, porque es abortiva.

Es carne de perro

Necesita riego y sol.



Ojo con las plantas abortivas:

Las plantas útiles para combatir los parásitos suelen ser abortivas.

Por eso no conviene usarlas durante el embarazo.

*Estas plantas también producen menstruación, tengamos o no atraso, porque producen abortos tempranos (son "reguladores de la menstruación, es decir: **emenagogos**).*

5. Diente de león

Nombre Científico: *Taraxacum officinalis W.*, flia. de las Asteráceas, ex-Compuestas)

Otros nombres: achicoria de campo, amargón, panadero, plumerillo, radicheta

Descripción grupal: Hierba perenne cosmopolita (se da en todas tipo de suelo), que crece al ras de la tierra, sin tallo, sino en roseta. En la unión de esta parte y la raíz está el cuello, que suele quebrarse cuando se intenta arrancar la planta, quedando la raíz en la tierra. La raíz es carnosa, larga, simple o ramificada, negra por fuera y muy blanca por dentro. Se parece en la forma a una zanahoria flaca. Las hojas son simétricas, irregulares, color verde uniforme; dentadas y enteras. Salen sin tallo de una roseta densa, a veces algunas hojas no son dentadas sino romas. La flor es amarilla con muchos pétalos (cada pétalo es en realidad una flor ligulada) en forma de bastoncitos que crecen juntos en la punta del tallo floral hueco. Las flores son hermafroditas. Las semillas se conocen popularmente como integrantes del panadero, que es un copo como un pompón formado por pelitos blancos que se unen de una forma que recuerda la estructura de un paraguas del cual cuelga una semilla, que tiene la forma de un pan caserito alargado. El panadero invita a la alegría de soplarlo para verlo volar. Es una planta que se adapta a cualquier suelo, se da en jardines, huertas, terrenos baldíos y veredas. Contiene un látex o leche blanca espesa.

Parte que se usa: toda la planta

Uso interno: hojas cosechadas en primavera, verano y estío, con o sin flores, en té o tintura, raíz en cocimiento o tintura; raíz extraída en otoño en tintura o cocimiento

Depurativo de la sangre

Digestivo (protector hepático, aperitivo usado antes de comer, digestivo después de comer, estimula la secreción biliar)

Antianémico por su contenido de hierro

Diurético potente (por eso es depurativo) (baja la presión arterial), sobre todo la raíz por contener inulina y potasio, por lo que es útil en problemas de piel; para edemas en general y premenstruales

Laxante suave

Diabetes

Hemorroides

Baja el colesterol

Baja el ácido úrico

Elimina la arenilla y reduce los cálculos renales

Contiene vitaminas A y C, calcio y antioxidantes (protegen del cáncer)

Uso externo:

-látex o leche para quitar verrugas y callos (proteger previamente la piel circundante con aceite comestible)

-el agua del hervor de las flores aclara las manchas de la piel

Otros usos:

-alimentarios:

Hojas cocidas o crudas en ensalada (5 veces más nutritivas que la lechuga; contiene vit A, B, D, otros, calcio, hierro y mucho potasio)

Licores, Gancia, vino del estío (con las **flores**)

Con la **raíz** molida y tostada se hace una infusión similar al café

Los **pimpollos cerrados** macerados en vinagre sustituyen las alcaparras

Las flores en ensaladas, tienen un gusto suave de alcaucil

-esencia floral

-alimento para pavitos, junto a 7 venas

-recreativo (soplar panaderos, hacer silbato con tallos florales huecos)

Cuidados especiales:

Se reproduce por semillas espontáneamente

No usar como diurético en personas con insuficiencia renal o insuficiencia cardíaca (que no pueden manejar el potasio)

Para sacarle el sabor amargo, dejar un par de horas en agua y escurrir; se puede repetir esto varias veces. Pierde algunas propiedades.

Observaciones: Puede confundirse con la "radicheta" o la "achicoria" (*Cinchorium intybus*), que es de flor azul. Es la que habitualmente se comercializa en verdulerías. Es de la misma familia.

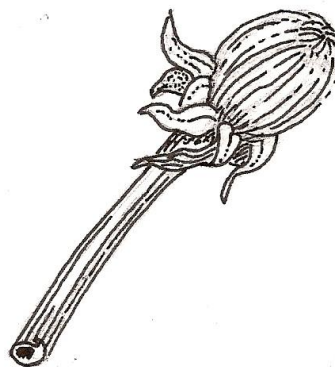


*Las **plantas depurativas** de la sangre limpian la sangre
de la "basura del cuerpo",
que es todo aquello que sobra de lo que comemos
y todo lo que produce el cuerpo y que nos intoxica
si permanece en nosotros.*

*Por eso sirven para problemas de la piel
(acné, granos, forúnculos, abscesos, seborrea, eccema),
de la digestión (constipación),
del metabolismo (ácido úrico: gota, piedras en los riñones),
y para personas que hacen tratamiento para el cáncer.*

También son muy buenas para el reuma.

*Son la ortiga, el llantén, el diente de león, la sanguinaria,
el alfilerillo, la malva, la cola de caballo o limpiaplata, entre otras.*



*Las **plantas amargas** suelen ser buenas para el hígado.*

*Por eso si se las toma antes de comer, aumentan el apetito (son aperitivas),
y si se las toma después de comer son digestivas,
y ayudan a la vesícula a expulsar la hiel (bilis) acumulada (efecto colagogo).*

6. Hipérico

N. Científico: Hypericum perforatum L., Flia de las Gutíferas

Otros nombres: Hierba de San Juan (por el 24 de junio, acá debería llamarse Hierba de Papá Noel)

Descripción de la planta: Hierba anual, exótica asilvestrada, se cría en los bordes de caminos, terrenos secos y soleados. Da rizomas cortos y rastreros. Da varas largas de hasta 80 cm de altura, cuya base se vuelve algo leñosa, con ramas opuestas y a 90 grados de las siguientes. Sus hojas son alargadas, opuestas, sin pecíolo (sésiles) de hasta 2 cm de largo, con puntos traslúcidos cuando se los mira a contraluz (por eso se llama "perforatum"). Las flores son chicas, forman un ramillete en el extremo de los tallos, tienen 5 pétalos amarillos con puntitos negros en los bordes. Tiñe de rojo los dedos al cosecharlas. Tiene doble floración en algunos climas. Los frutos son cápsulas de tres lóbulos que contienen las semillas oscuras. Tiene sabor algo aromático.

Parte usada: parte aérea, sobre todo las flores plenamente abiertas.

Uso interno: en té, jarabe, tintura

- depresión, melancolía (contiene IMAO: inhibidor de la monoaminoxidasa)
- ansiedad, terrores nocturnos
- menopausia
- enuresis (hacerse pis en la cama)
- digestiva, colagogo, espasmolítico
- gastritis, úlcera, diarreas, colon irritable
- várices, hemorroides: es venotónico (vitamina P) y protector capilar
- neuralgias (trigémino)
- mejora las defensas
- dolores de cabeza
- parásitos
- asma

Uso externo aceite de las flores o una pomada:

- quemaduras y heridas, llagas, eczemas y golpes por ser antiséptico, cicatrizante y astringente
- dolores musculares, articulares y ciáticos
- masajes analgésicos con el aceite de semilla

Otros usos

Ornamental

En Bariloche se usa como complemento en la alimentación de personas mayores

Licores como aromatizante

Hojas solas para sustituir el té común

Cuidados especiales:

No aplicar ni ingerir en verano, porque fotosensibiliza a los rayos solares

No combinar con antidepresivos IMAO para no potenciar el efecto.

No comer alimentos con tiramina (quesos, cerveza) porque puede provocar presión alta

No usar en embarazadas

Curiosidad:

En agua da color amarillo, en aceite o alcohol da color rojo.

De dónde nos viene este saber:

De la Red Jarilla



*Los **nombres científicos** de las plantas nos ayudan a diferenciar dos plantas que tienen un mismo nombre popular o nombre común (que sería como un apodo)*

y que sin embargo son diferentes.

Se los ponen los botánicos que clasifican plantas y son en latín, porque es una lengua que ya no se habla y se supone que no va a cambiar.

*La **taxonomía** es la clasificación botánica de las plantas, que se realiza a partir de la observación de las flores, que son los órganos sexuales de las plantas.*

7. Jarilla

Nombre científico: *Vimos la Larrea nitida Cav. de la familia de las Zigophylláceas. En la Patagonia existen la Jarilla de agua, o jarilla fina o jarilla de monte: Larrea nítida, Jarilla de loma o del cerro: divaricata; L. y la L. cuneifolia Cav.) Ojo: popularmente llaman "jarilla hembra" a la que es achaparrada y "jarilla macho" a la que es más erecta, independientemente de la forma de las hojas.*

Otros nombres: *hediondilla, chaparro, gobernadora (en México), creosote bush (en EEUU), kohue o koehue en mapudungún.*

Descripción grupal:

Arbusto perenne (viven de 25 a 30 años) de hasta 2 metros de altura, tronco leñoso, se ramifica hacia los costados de forma aplanada. Sus ramas planas están orientadas hacia el norte, son de estructura rígida. Las hojas son pequeñas y abundantes, se presentan de a pares (opuestas), tienen un pecíolo muy pequeño, son compuestas por 5 a 8 pares de folíolos soldados, de borde dentado, resinosas de color verde intenso oscuro y olor fuerte (al grupo le parece que huelen a pis no humano o a pata sucia, no hay acuerdo en el grupo grande). Las flores son chiquitas y amarillas, aparecen de a una, tienen 5 pétalos amarillos con 10 estambres amarillos, dan un fruto peludito (como un ponpón), con pelitos blanco-grisáceos, como una capsulita redondeada dividida en 5 partes, que contiene semillas lisas negras con forma de riñón. Es autóctona (nativa), amenazada. Se da en el ecotono (región entre la precordillera y la estepa patagónica), desde Santa Cruz hasta la zona suroeste de Norteamérica. Requiere poca agua. Es difícil de reproducir. Su raíz produce una sustancia que inhibe la germinación de sus semillas, por lo que cuando la planta adulta está por morir, deja de producir esta sustancia y permite que las semillas de las cercanías germinen y la reemplacen.

Parte usada: *las hojas y ramitas chicas*

Uso interno: *tintura, infusión*

- *Para dolor de columna, reuma, artritis (tomar té con 2 o 3 hojitas)*
- *Para la tiroides, aporta iodo*
- *fortalece el sistema inmunológico*
- *Cáncer, leucemia*
- *Enfermedades por virus*
- *Problemas de tiroides*
- *Regulariza las menstruaciones ante atrasos menstruales porque es emenagoga y abortiva,*
- *Diurético, antiséptico, infección urinaria*
- *Parásitos*
- *Expectorante*
- *Artritis reumatoidea*

Uso externo: *(Cocimiento para baños, cremas, aceites, óvulos, ungüentos, talco)*

- *dolores musculares y articulares, luxaciones y fracturas como antiinflamatorio*
- *reuma,*
- *en cocimiento para "pediluvios": remojar los pies en pie de atleta*
- *pediluvios calientes para el dolor de talón por espólón, para sabañones y mal olor de pies*

- *para lavar heridas, para eczemas y psoriasis*
- *herpes, herpes zoster (culebrilla) por ser un potente antiviral*
- *HPV (virus del papiloma humano)*
- *hongos de las uñas, hongos de la piel, olor de pies*
- *piojos*
- *caspa*
- *dolor de muelas (los pimas de Norteamérica quemaban un palito para colocar la punta en el agujero del diente, matando la raíz)*
- *Cáncer de piel, heridas y lesiones malignas*
- *Quemaduras*
- *Caída de cabello*
- *Como enjuague bucal para reducir las caries*
- *Sabañones*
- *Acné*
- *Cataplasmas de hojas secas calentadas sobre el pecho para dolor de pecho, garganta y espalda (pueblos originarios de Norteamérica)*
- *Verrugas*

Otros usos:

- *Fermento para hacer cerveza*
- *La raíz tiñe lanas*
- *Leña (aromatiza alimentos, ahumados) (leña para combustible doméstico: oficio de "jarillero")*
- *Brújula: el frente de la hoja mira hacia el este.*
- *Cobijo para otras plantas (yucón) y animales*
- *Previene la erosión de la tierra*
- *En ovejas, caballos y vacunos se le mezclan ramas de jarilla con el forraje, para rejuvenecer, reactivar y mejorar la salud de los animales, sobre todo los viejos (los Navajos de EEUU)*
- *Antiséptico para heridas de animales*
- *Vasos gastados de caballos y burros: asentar la pata sobre una piedra calentada con jarilla encima de ella unos minutos, para endurecer los poros reblandecidos*
- *Se usa en la medicina homeopática*
- *Contiene yodo y potasio*
- *En San Juan hacen asado usando como palito de brochete sus ramas para darle sabor especial*
- *Madera para hacer cabezas de recado*
- *Las cenizas contienen uranio*
- *Los Pimas de Norteamérica hervían los tallos para obtener goma que se tomaba en decocción para dolor de estómago y diarrea.*
- *El ANDG (ácido nordihidroguayarático) se usa para conservar grasas animales, y mata microorganismos.*

Cuidados especiales:

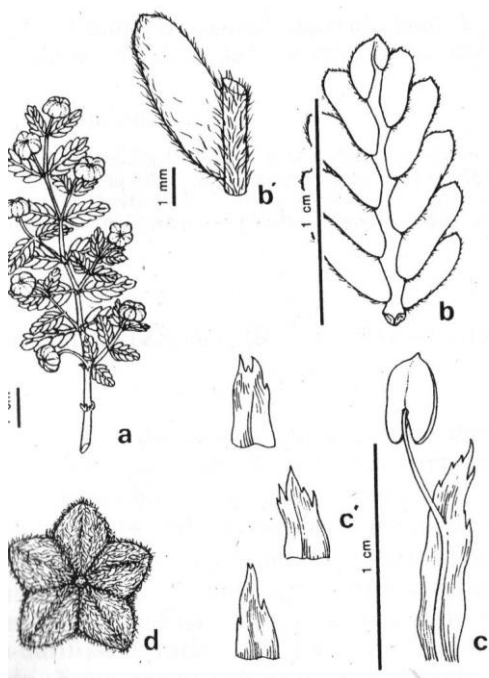
- *Es fuerte, peligrosa en uso interno: usar muy poca cantidad!*
- *Es abortiva, no usar en embarazadas*
- *No usar en niños chicos*

- *Es fundidora (usada como leña, calienta tanto que funde el metal)*
- *No usar en braseros porque larga un humo que es tóxico*
- *En sus cenizas se ha hallado uranio*
- *No es domesticable: protegerla, cuidarla, usar responsablemente*

De dónde nos viene este saber:

- experimentación propia
- conocimiento mapuche

Firman: Vivi, Negra Marce, Blanca, Mili, Flor



Detalle de Larrea nítida



Larrea divaricata

*Las **plantas nativas** son las que nacieron y viven en nuestra región.
Son parte de la historia natural del lugar.
Muchas están siendo exterminadas por el abuso en su recolección y uso para leña,
construcción, artesanía o comercio.
En general cuesta mucho recuperar estas plantas,
que suelen ser de crecimiento más lento que las exóticas.
Las plantas exóticas que el ser humano fue incorporando
para su propio beneficio o placer
van compitiendo con las nativas cuando se encuentran en un ambiente propicio.
Un ejemplo es la rosa mosqueta, que resulta muy invasora
y le quita su lugar a las nativas.
A pesar de ello, también protege los renuevos de nativas con sus espinas
frente a los animales (también exóticos e introducidos) que ramonean.*

8. Lavanda

Nombre científico: *Lavándula angustifolia* Mill. o *Lavándula officinalis* Chaix, de la familia de las Lamiáceas, ex Labiadas.

Otros nombres: *espliego*

Descripción de la planta: *Subarbusto exótico, siempreverde, de aproximadamente 1,30 metros de altura, de hojas finas y alargadas que terminan en punta, verdes por un lado y glaucas (ceniza azulado) por el otro, afelpadas y muy aromáticas. Crecen opuestas sobre el tallo. Tallos de corte cuadrangular, que en la base se vuelven leñosos. Sus flores, agrupadas en espigas, se encuentran en el extremo del tallo y son de color violáceo, de aroma agradable. Frutos en espiga, perfumados, que contienen las semillas que son muy perfumadas. Se da en lugares secos, cercos, entre rocas, es de cultivo. Se multiplica por esquejes en invierno.*

La variedad L. dentata tiene las hojas dentadas.

Parte usada: La flor fresca o seca, preferentemente (aunque también se mencionan hojas y tallos)

Uso interno: en infusión, tinturas, jarabes

- Dolor de cabeza
- Relajante: insomnio, jaquecas, vértigo, mareos, taquicardia, ansiedad.
- Desciende la presión arterial
- Diurético
- Antiespasmódico, cólicos biliares e intestinales, colerético y colagogo
- Carminativo (para los gases), inapetencia., diarrea
- Calambres
- Asma (efecto antiespasmodico), tos, bronquitis
- Parásitos
- Atraso menstrual (efecto emenagogo)

Uso externo: en almohadillas, cremas, perfume, maceración en aceite, spray, aceites esenciales, ungüentos, ramilletes, sales de baño

- Vasodilatador
- Antiséptico, para combatir hongos de la piel
- dolor de cabeza, nerviosismo, insomnio: baños, aromaterapia en bolsitas o bolseado terapéutico" de tintura madre
- picaduras de insectos
- repelente de insectos, piojos
- dolor de muelas
- para dolores por reuma, esguinces, golpes, tirones musculares, gota, en pomadas
- cicatrizante: eczemas crónicos, heridas, úlceras de piel.
- mal aliento.

Otros usos:

- Uso culinario
- Cosmético (jabones, colonias, lociones, desodorantes). Sahumerios
- Aromatizante

- *Antipolilla y repelente de moscas y mosquitos (se hacen canastitas con sus ramas, en que se colocan las flores y se ponen en los placares).*
- *Ornamental*
- *Es melífera.*
- *Aromatiza comidas (hojas o semillas)*
- *En industria farmacéutica: corrector de olor.*
- *En homeopatía*

Cuidados especiales:

- *Precaución en embarazadas: es emenagoga (induce la menstruación y puede ser abortiva)*
- *El aceite esencial puro es neurotóxico*
- *Puede producir alergias.*

Fuente:

- experiencia propia
- libros
- amigxs



*Las **plantas melíferas** son aquellas que llaman la atención de las abejas. Suelen ser las aromáticas, como el toronjil, la menta, la salvia. Las abejas producen miel con ellas. Esa miel contiene las propiedades de las flores que las alimentan.*

9. Milenrama

Nombre científico: *Achillea millefolium* L. de la familia de las Asteráceas, ex - Compuestas)

Otros nombres: aquilea, milhojas, milflores, hierba de san José, hierba de las heridas, hierba del soldado, plumilla, cientoenrama, hierba de Aquiles, yerba de los carpinteros, flor de pluma.

Descripción de la planta: Planta herbácea perenne de hasta 70 cm de altura, que crece en matas. Sus raíces son rizomatosas. Tiene un tallo de hasta un metro de alto, recto, que solo se ramifica en la extremidad cuando se forman las flores. Las hojas son verdes, parecen plumitas con su cara inferior peludita, alternas a lo largo de todo el tallo. La flor sale en las puntas del tallo recto, la inflorescencia es un ramillete en la vara erguida, es de color blanco o rosado. Se reproduce por su rizoma, división de matas. Suele darse en bordes de caminos y algunos jardines. Es rústica, resistente al frío y las sequías.

Parte usada: tallos, hojas y flores

Uso interno: se hace té (o jarabe o tintura)

- Alergias (respiratorias, otras)
- Salud de la mujer: Sangrados en general, sobre todo ginecológicos, por ser hemostática
- Hipotensión arterial (sube la presión)
- Carminativa (para los gases intestinales)
- Problemas circulatorios (várices, flebitis, hemorroides)
- Amargo: Digestiva después de comer (aperitiva antes de comer)
- Para cólicos intestinales y menstruales (es antiespasmódica)
- Baja la fiebre y produce transpiración
- Es diurética (para cálculos renales, gota, presión alta, edemas)
- Para frenar diarrea (por ser astringente)
- Para atrasos menstruales (es emenagoga)
- Levemente sedante
- Baja un poco el azúcar en la sangre (diabetes)
- "cicatrizante del alma"

Uso externo: la hoja machacada aplicada directamente

- Frena las hemorragias nasales (hacer un tapón)
- Cicatrizante
- Para la salud de la piel: Para lavar heridas sangrantes con el cocimiento (frena hemorragias por ser astringente, es cicatrizante y antibiótica)
- Para la salud de los ojos: Conjuntivitis: lavar ojos con el cocimiento
- Eczema: aplicar fomentos con el cocimiento
- Hemorroides: baños de asiento con el cocimiento
- Dolor de muelas

Otros usos:

- Ornamental (en el jardín y como flores secas)
- Alimentaria
- Los chinos usan la varita para el I-ching
- Protege la casa

- Vahos con el agua del hervor de las flores para catarro, alergias y asma
- Cosmético
- Confección de licores y cervezas amargas (reemplaza al lúpulo)
- Como rapé (tabaco nasal)

Cuidados especiales:

→Es abortiva

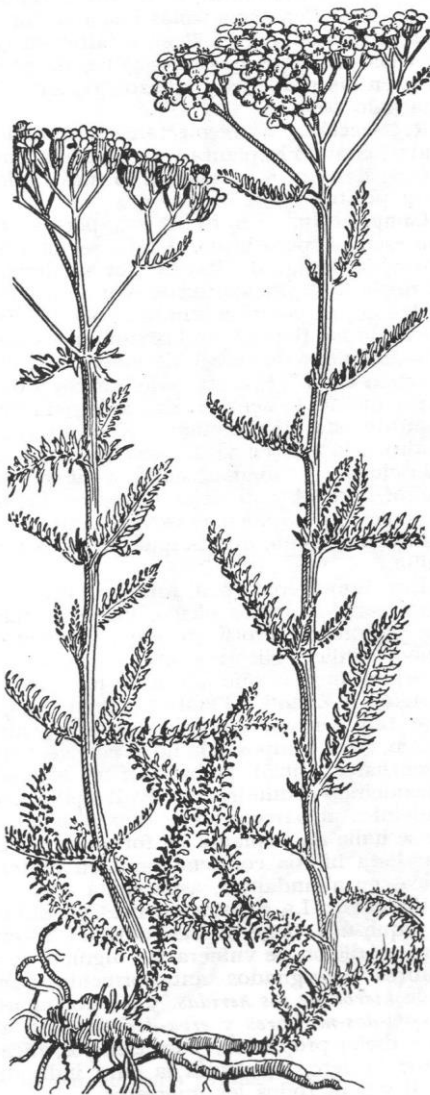
→Fotosensibiliza (produce quemaduras si se aplica sobre la piel y se sale al sol)

→Oscurece la orina (no asustarse)

→No usar por períodos prolongados porque contiene tuyonas que pueden ser neurotóxicas.

Observaciones:

Su nombre "Aquilea" parece relacionarse con que Aquiles usó esta planta para curar su herida en el talón.



Milenrama (*Achillea millefolium*), reducida a dos tercios de su tamaño natural. (Original; de Sierra)

10. Palo pichi

Nombre científico: *Fabiana imbricata* R. et P., de la familia de las Solanáceas)

Otros nombres: palo azul, palo piche, monte negro, pichi romero, picheng, romerillo .

Descripción de la planta: arbusto perenne ramoso nativo de hasta 2 o 3 metros de altura, muy resinoso. Su madera es dura, negra por fuera, blanquecina por dentro. Las ramas son verticales, las hojitas son muy pequeñas, ovales y carnosas, parecen escamas superpuestas. Las flores se presentan únicas en las puntas de cada ramita, son tubulosas, como campanas, blancas-liláceas o azuladas, y perfumadas. Crece en terrenos áridos, en la estepa, en pedregales cercanos a los ríos, en bordes de caminos. En nuestra zona se ve en Dina Huapi, Andacollo, Bolsón, Villa la Angostura, Puelo, Covunco. Loncopué.

Parte usada: Partes aéreas. Hojas en té, palo descortezado hervido.

Uso interno (el té le da color azulado al agua)

-vías urinarias, cálculos, cistitis por ser diurético, depurativo, para infecciones urinarias y otras enfermedades de vejiga, vías urinarias, próstata.

-Retención de líquidos

Por ser diurética mejora reuma y gota

-Hígado (es digestivo hepático).

-Catarro, afecciones crónicas de bronquios.

Otros usos:

Tintura de lanas: color marrón-negro

Artesanías

Cebat mate con tronco en la pava

Cuidados especiales:

Planta nativa, a ser cuidada especialmente.

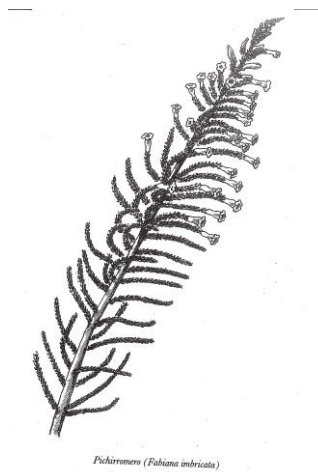
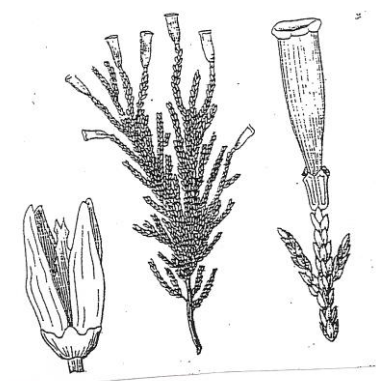
No tomar más de una semana seguida.

Saber:

-suegra

-homeópata

-por vivir en la zona



11. Pañil

Nombre científico: *Buddleja globosa Hoppe, de la Familia de las Loganiáceas*

Otros nombres: *Matico, palquin, panguin, pallín, pañül*

Descripción de la planta: *Arbusto leñoso de hasta 3 metros de altura, nativa de Perú, Chile y Argentina, silvestre y también cultivada. Tiene hojas opuestas de unos 15 cm de largo, lanceoladas, rugosas y verdes por arriba y felpudas y agrisadas por debajo. Inflorescencia de hasta 1,5 cm de diámetro, formada por flores tubulares, agrupadas en cabezuelas redondas de color anaranjado o amarillo. Las flores tienen aroma de la miel. Crece en espacios abiertos a pleno sol. Se reproduce por esquejes, naturalmente se propaga por semillas.*

Parte usada: *las hojas como "medicinales", las flores para bebidas "espirituosas"*

Uso interno: *en mate o té*

- Afecciones hepáticas
- úlceras y gastritis (antiácido)
- digestiva
- cólicos intestinales, diarrea, colitis ulcerosa (antiespasmódico)
- Afrodisíaco
- Bactericida

Uso externo: *pomadas*

- Cicatrizante
- cocimiento o aplicación de la hojas machacadas o en crema o grasa o las hojas secas hechas polvo: para úlceras de piel, alergia, pasmos, como cicatrizante de heridas, quemaduras, grietas de pezón, hongos y otras infecciones de piel
- Saca las infecciones de los huesos y músculos hacia afuera
- Flujo vaginal en baños de asiento
- Reuma en aplicaciones locales

Otros usos:

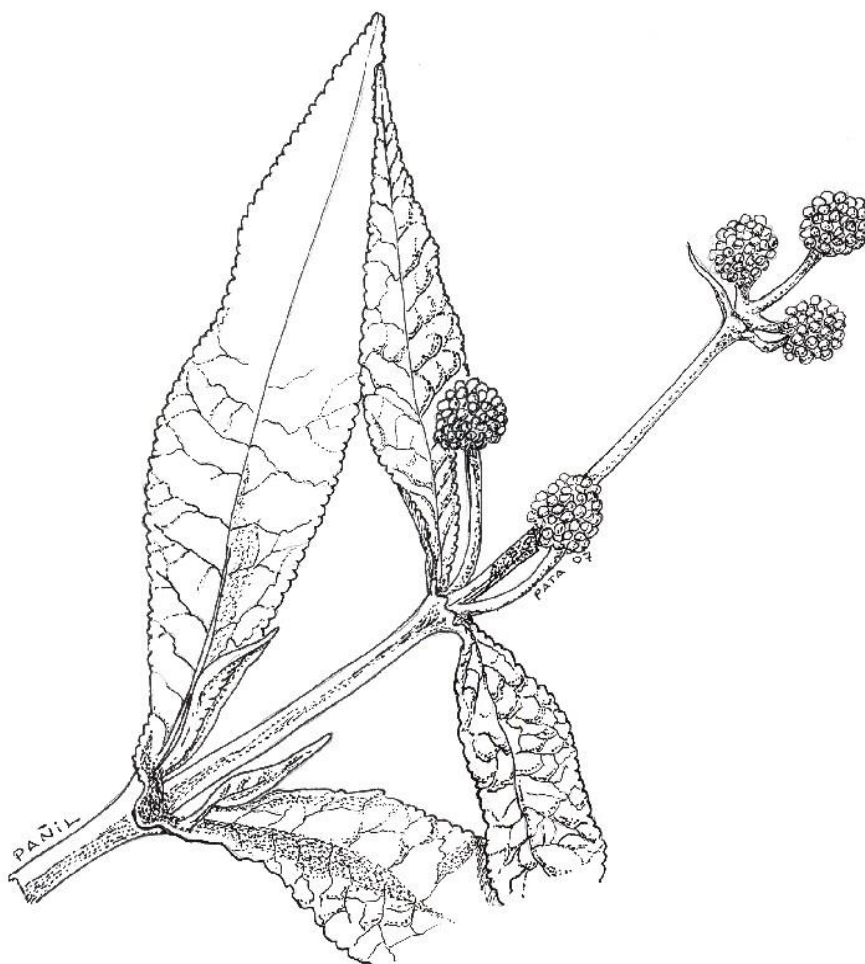
- Licores, vino
- Hojas y raíz para teñir lanas de color marrón (color café)
- ornamental
- melífera
- las hojas secas quemadas desinfectan las habitaciones

Cuidados especiales:

Recolectar las hojas impecables.

Saberes:

- de hermano
- de bibliografía
- grupos de la Patagonia



Los **aceites esenciales** que tienen las plantas aromáticas
 se venden puros y concentrados para sahumerios
 o para la preparación de jabones o perfumes.
 Son una de las muchas sustancias que fabrican las plantas
 y que forman parte de su cuerpo vegetal.
 Por medio de métodos de laboratorio
 se le extraen a muchos kilos de plantas unas gotas de este aceite,
 y el resto del material se descarta.
 Este producto concentrado y aislado de la planta original
 en general es irritante para la piel, tóxico si se bebe,
 y por la cantidad de planta necesaria para este proceso,
 se depreda la planta.
 Para evitar esto, se las cultiva industrialmente,
 lo que les quita su fuerza vital original

12. Romero

Nombre científico: *Rosmarinus officinalis L., familia de las Lamiáceas, ex - Labiadas*)

Descripción de la planta: arbusto leñoso, *perenne (siempreverde)*, de hasta unos 2 metros de altura. *Su tallo es retorcido y rugoso, se vuelve leñoso y va dando tallos laterales de los cuales parten las hojas. Crece muy ramificada hacia arriba con forma de U. Posee abundantes hojas duritas, finitas como una aguja sin punta y un canalcito a lo largo en su centro, chatas, algo pegajosas de color verde opaco sin brillo, con una línea blanca en la parte posterior y pequeñas nervaduras, duras y algo carnosas. Salen de las ramas una frente a otra ("opuestas"). Tiene aroma fuerte, invasivo, intenso. La flor aparece en las puntas de las ramas, es chiquita, celeste (o color lila oscuro o violáceo suave), con forma de labio, con el labio superior partido en dos y el inferior en tres. Se agrupan en las partes más altas de las ramas entre las hojas y florecen en primavera y verano. Planta aromática. La raíz es alargada con un eje central ("axonomorfa"). Se reproduce por semillas y por esquejes.*

Parte usada: hojas, tallitos y flores (todo esto constituye las "sumidades floridas")

Uso interno: *en infusión o tintura*

- Digestivo hepático, y aperitivo
- Dolor de cabeza y jaquecas de origen hepático (y resaca)
- Tos y afecciones de vías respiratorias, catarros, resfríos y gripe
- Emenagoga para el atraso menstrual
- Para los gases (efecto carminativo)
- Antiespasmódico (para cólicos)
- Colagogo (para que la vesícula biliar expulse la bilis que contiene)
- Estimulante para estados de fatiga
- Depresión: junto con la avena en tintura para estimular el ánimo
- Antibiótico
- Vasoconstrictor (aumenta la tensión arterial)
- Antioxidante potente (por eso las carnes condimentadas con romero no se pudren rápido), esto protege del cáncer
- Para los parásitos intestinales
- Diurético suave, para depurar la sangre
- Estimulante inmunológico
- Baja el colesterol
- Carminativo (quita los gases intestinales)

Uso externo *en ungüentos, aceites o tinturas*

- Baños de asiento
- En crema para la circulación (*Várices e insuficiencia venosa*)
- En vahos y vaporizaciones para problemas respiratorios
- Contractura muscular
- Repele piojos (en decocción o loción)
- Problemas óseos
- Antibiótico
- Sarna (en ungüento con ruda y azufre molido)

- *Caída de cabello y caspa (shampú)*
- *Fungicida*
- *Dolores óseos, articulares, reuma y dolores musculares, en friegas con ungüento o aceite de la planta (no aceite esencial puro)*
- *Para masajes (por ej. en la sien para mejorar la concentración al estudiar)*
- *Neuralgias*
- *Cansancio: baños energizantes con agua de su hervor*
- *Infecciones de la piel, heridas*
- *Aftas, angina (buches y gárgaras de su cocimiento)*
- *Las flores maceradas en agua sirven para colirio.*

Otros usos:

- *Como condimento para carnes rojas y blancas (frena la putrefacción de la carne)*
- *Para sahumar ambientes. Las machis lo usan para sahumar*
- *Como escapulario para protección*
- *Su ramita como palito de brochette*
- *Perfumería*
- *Melífera*
- *Colirio del agua de las flores*
- *Aceites esenciales*
- *Aromaterapia*
- *Control natural de plagas: repelente de insectos en la huerta*
- *Repelente de cucarachas en el hogar, combinado con menta*
- *Se coloca en el mate para aromatizar*
- *Ramita colocada en el aceite comestible para aromatizar*
- *Perfumería: jabón, perfume, desodorante, por ser antiséptico*
- *Contra garrapatas, en cocimiento junto a orégano o menta.*
- *Cerco vivo*
- *Tintura de lanas: color verde claro*

Cuidados especiales:

- *Conviene podarla para que no se vuelva tal leñosa y pueda quebrarse*
- *Protegerla de animales que puedan contaminarla*
- *¡abortiva! No usar en el embarazo.*
- *Es muy mañosa, le gusta estar al sol con tierra blanda y suelta, no le gusta el abono. Elige a las personas.*
- *Usar pocas cantidades, ya que por tener aceites esenciales actúa sobre el sistema nervioso central y en exceso puede dar convulsiones*
- *Usar con moderación si se sufre de presión alta*

Origen de los saberes:

- nuestros mayores
- las mujeres con quienes compartimos
- material escrito que circula
- internet



Los **principios activos** de las plantas son las sustancias que contienen las plantas y que actúan en nuestros cuerpos, en los que producen algún efecto por sus cualidades químicas. Las plantas fabrican esas sustancias para sí mismas, para su vida cotidiana, para su reproducción y su crecimiento, su defensa y competencia. Nosotros las aprovechamos para nuestras afecciones, y la química las clasifica. Por ejemplo uno de los principios activos es el "aceite esencial", propio de las aromáticas. Pero las plantas no sólo son "fábricas de principios activos", sino seres vivos con una historia, una energía, una fuerza vital propias, y eso no es fácil de medir por la ciencia actual.

13. Siete venas

Nombre científico: *Plantago minor* L., *P. lanceolata*, *P. patagonicum* y otros de la familia de las Plantagináceas, pariente del Llantén, que es el *Plantago* mayor.

Otros nombres: *Plantén*.

Descripción grupal: Planta herbácea de unos 25 cm de altura, *pequeña perenne*. Todas las hojas salen del centro, de la base, en disposición de roseta. Las hojas son verde oscuras, lanceoladas, con 5 nervaduras. Las flores se disponen en una espiga, en la punta de una vara fuerte, y se le ven los petalitos blancos. La semilla sale de esas varas con muchas bolitas ("cápsulas") que primero son verdes y cuando maduran se ponen marrones; adentro de cada bolita hay muchas semillas bien chiquitas y oscuras. La raíz es rizomatosa corta. Se recolecta en primavera preferentemente. Crece en todas partes, sobre todo alrededor de casas, bordes de caminos, huertas. El tamaño depende de las condiciones del suelo, del agua. Se propaga por semillas.

El *P. mayor* (llantén) tiene hojas más grandes y en forma de gota, de bordes irregulares, onduladas color verde opaco, y la espiga floral es más larga que la del siete venas.

Parte usada: toda la planta, preferentemente las hojas

Propiedades:

Cicatrizante, astringente, antibacterial.

Uso interno: té o tintura de hojas

- *Gastritis y úlceras gastrointestinales (en infusión o masticando la hoja)*
- *Diurética (segura, se puede tomar 1 litro por día), para bajar la presión, depurar la sangre en casos de infecciones de piel, cálculos renales, limpia los riñones*
- *Protege la próstata*
- *Para purificación (depuración por diurética) en cambios de estación*
- *Antioxidante (por eso protege de cáncer)*
- *Baja el azúcar en la sangre (en la diabetes)*
- *Para cólicos renales, intestinales o menstruales (es antiespasmódico)*
- *→Las **semillas** son laxantes (se colocan en un vaso con agua a la noche y se toman por la mañana)*
- *→La **raíz** contiene opiáceos, sirve para el asma y la diarrea, en decocción*

Uso externo: cocimiento para lavar o cataplasmas de la hoja machacada (como apósito) o ungüentos y cremas; polvo de hojas secas para heridas húmedas

- *Quemaduras (en ungüentos)*
- *Heridas (por ser cicatrizante) y si están infectadas (por ser antibiótico)*
- *Úlceras varicosas*
- *Conjuntivitis: se recolecta la trasudación de las hojas con goterito; se puede usar el jugo de la hoja exprimida (una gota de jugo puro tiene la misma concentración antibiótica que 1.200.000 unidades de Penicilina)*
- *Afecciones de garganta en gárgaras, oídos en tintura por ser antibiótico y calmante del dolor*
- *Buches para las muelas*

- *Golpes, dolores, dolor por el nacimiento de los dientes (dentición), en aplicación directa de la hoja.*
- *Grietas del pezón*
- *Paspadura de la cola de los bebés en ungüento*
- *Psoriasis y otras enfermedades de la piel.*
- *El polvo de la raíz molida se aplica sobre los dientes doloridos*

Otros usos:

- *La semillas se pueden agregar a la masa del pan*
- *Se usa como alimento para las aves*
- *Se puede usar para ensaladas y cocinar como acelga en bocadillos, tortillas, tartas, etc.*
- *Jugos*
- *Las semillas son comestibles (se venden como "zaragatona", de otra variedad)*
- *El ungüento de hojas hecho con vaselina líquida sirve como sellador de ubres en vacas lecheras*

Cuidados especiales:

Es una planta muy segura.

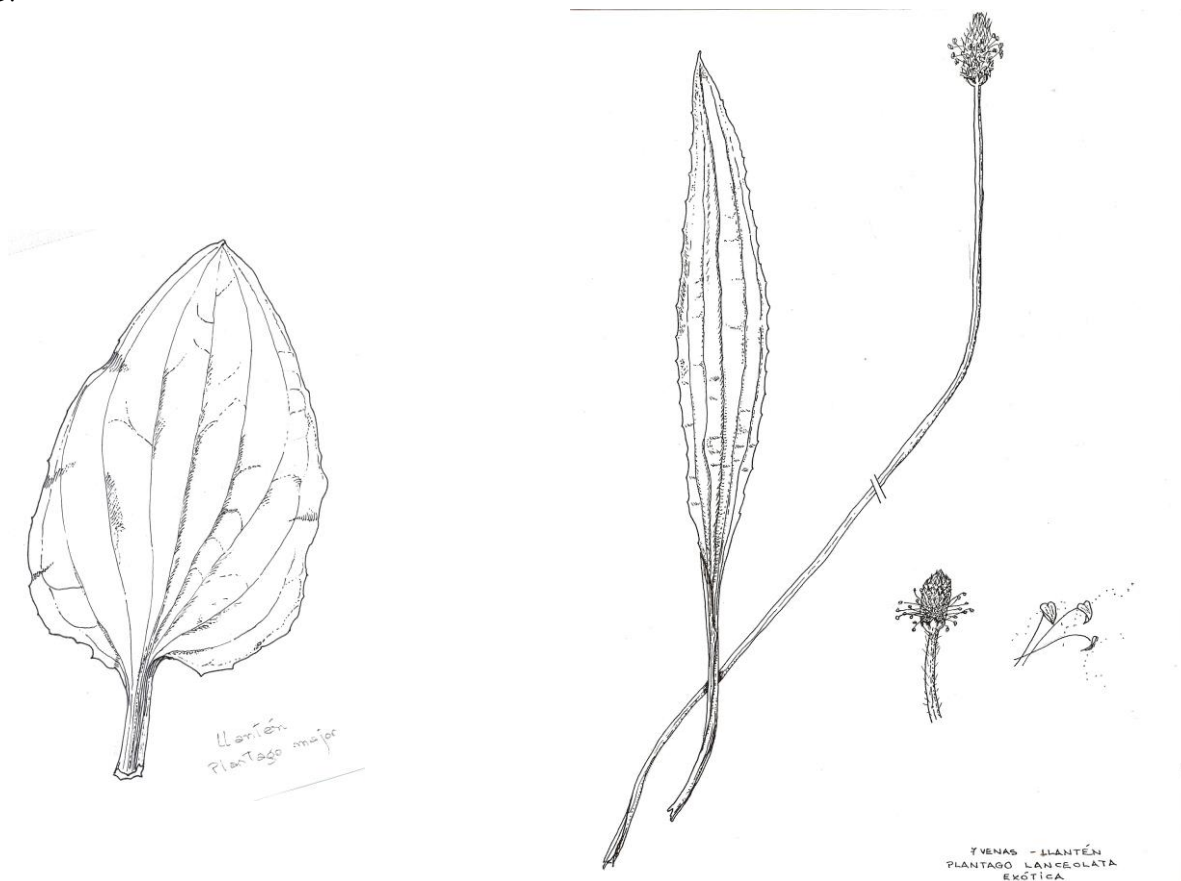
Saber:

talleres

Amigxs

Libros

Internet



14. Tabaco de indio

Nombre científico: *Verbascum thapsus* L., de la familia de las Escrofulariáceas (pariente de la digital o dedalera).

Otros nombres: gordolobo, yerba del paño, oreja de burro, lengua de vaca, falso tabaco, candelaria, candelera, cirio de nuestra señora, antorchas, planta de franela, palo de pastor, hierba del fieltro, verbasco.

Descripción: Es una felpa como papel natural, con diseño piramidal bellissimo! Hierba bianual, exótica y cosmopolita, que en el primer año da una roseta basal formada por hojas afelpadas alargadas de unos 5 a 45 cm de largo, aovadas, color verde grisáceo. Al siguiente año le crece una vara de un metro de altura o más, rodeada de hojas que se van haciendo más pequeñas hacia el extremo, donde crecen las flores en espiga terminal. Las flores se van abriendo no todas simultáneamente, de 5 pétalos amarillos, con 5 estambres, que dan frutos en forma de cápsulas ovoides de casi 1 cm de ancho, conteniendo las semillas. Se dan en terrenos baldíos, soleados y secos, banquinas de rutas, zonas deterioradas y antropizadas.

Parte usada: todas las partes aéreas según su uso.

Uso interno:

Dilatador bronquial, para el asma por ser antiespasmódico: hojas picadas en cigarrillo de hoja entera o semilla en cigarrillo envuelto en la hoja o flores en té, tintura o jarabe.

Bronquitis, tos disfonía e irritación de garganta (por ser antitusivo y antialérgico): las flores frescas cosechadas a medida que maduran y secadas rápidamente, en té, tintura o jarabe

Para fumar

Para aumentar la sudoración (bajar la fiebre), para la tos y el catarro: la hoja y/o la flor en té

Insomnio: té de flores

Cistitis: té de flores, por ser diuréticas y antiinflamatorias

Uso externo

- Reuma: hojas hervidas o machacadas aplicadas sobre el dolor (antineurálgico)

- Manchas de la piel: lavar con hervor de las hojas

- Heridas, llagas, quemaduras, grietas, dermatitis, hemorroides: ungüento de flores

- conjuntivitis, hemorroides, inflamación de garganta: cocimiento de flores

- caída de cabello: fricciones con aceite o tintura de flores

-hemorroides: hojas y flores en aceite o pomada

-sabañones: decocción de semillas

-dolor por otitis y neuralgias: aceite de infusión en frío de flores

Otros usos

En homeopatía

Papel higiénico de campo

Las hojas del 2º año de la planta se cosechan antes de florecer la planta, para envolver fruta y conservarla

Cuidados especiales

Las semillas son tóxicas si se las ingiere

Si las flores se vuelven marrones, no usarlas.

Guardar las flores secas en un frasco oscuro.

Cuando se usan las flores para tomar, filtrar el té porque los estambres son irritantes

Secar rápido las flores al irlas recogiendo para que no pierdan el color

Toda la planta, salvo las flores, es muy fuerte. En mayores cantidades puede producir diarrea o malestar estomacal.

Las hojas se recogen antes de la floración, durante el primer y el segundo año de vida de la planta.

Curiosidades:

Antiguamente se usaban los tallos y flores secas remojadas en sebo como antorchas.

Las hojas secas retorcidas se usaban como pabito en las velas

Las raíces se usaban como amuletos contra las enfermedades, en Alemania

Pesca fraudulenta: Las semillas machacadas y colocadas en agua se han usado para echar a una laguna para pescar peces atontados (intoxicados) por el preparado.



Gordolobo (*Verbascum thapsus*), reducido a la mitad.
(Original; de Sierra)

15. Tomillo

Nombre científico: *Thymus vulgaris* L., de la familia de las Lamiáceas, ex Labiadas

Descripción de la planta: *Subarbusto perenne, exótico, aromático, de no más de 30 cm de altura, que forma matas. Raíces robustas. Tallos leñosos en la base, muy ramificados, largos y rastreros, finitos y marrones. Las hojitas son pequeñas alargadas de 2 mm de largo, agrupadas y arrosetadas en la punta verde-grisáceas. Las flores se agrupan en espigas en las puntas de los tallos, son pequeñas blancas a liláceas. Es melífera, de origen mediterráneo. Se da en espacios soleados y pedregosos, habitualmente se cultiva. Se reproduce mejor por esquejes.*

Parte usada: extremidades floridas

Uso interno:

- Vías respiratorias: antitusivo (es antiséptico, antiviral, antibiótico), es expectorante anticatarral, incluso tos convulsa, asma, sinusitis, angina, otitis;
- Digestivo (antiespasmódico, hepático)
- Inmunoestimulante (contiene zinc), útil en infecciones crónicas y en personas agotadas
- Estimulante tiroideo (útil para personas con hipotiroidismo)
- Para los gases (es carminativo)
- Parásitos intestinales (anquilostoma, oxiuros, áscaris)
- Forma parte del jarabe de los rateros junto a otras plantas
- Para cólicos intestinales, biliares y menstruales (antiepasmódico)
- Diurético
- Calorífico (en enfriamientos)
- Enuresis (los niños que se hacen pis en la cama por enfriamiento)

Uso externo:

- Descongestivo ("yuyoporúb"*) o en fomentos
- Para la picazón de la piel
- Antiséptico, antimicótico, antibiótico, para heridas, pie de atleta, hongos en general, forúnculos, vaginitis, otitis, angina, aftas, gingivitis, úlceras de piel y mucosas, eczemas, quemaduras, picaduras de insectos.
- Cicatrizante
- Para secar y desinfectar el cordón umbilical: tintura
- Repelente
- Sinusitis (en vahos)
- Colutorio (buches, enjuagues o gargarismos)
- Aceite de rateros junto a otras plantas para colocar en orificios y prevenir el contagio de gripe
- Reuma, dolores por esguinces, calambres, hematomas, ciatalgias: se aplica crema o aceite provocando rubor y calor.
- Piojos

Otros usos:

- Repelente de ácaros en las colmenas
- Aderezo - Condimento de sopas, carnes, pescados, salsas, hongos, ensaladas, quesos
- Repelente de insectos en la huerta, incienso para ahuyentar mosquitos
- Licores

- Melífera (la miel pura de tomillo tiene las mismas propiedades que la planta)
- Cosmético, dentífrico, jabones, sales de baño
- Vinagre de los rateros, junto a otras plantas, para los ambientes
- Forma parte del vic vaporub junto al eucalipto y la menta
- Los egipcios embalsamaban momias con su aceite
- En la Edad Media se usaba para expulsar la placenta y los bebés mortinatos
- Aromaterapia

Cuidados especiales:

→No confundir con el serpol (*Thymus serpyllum*), que tiene de todos modos efectos parecidos. Tampoco con el tomillo de campo, en la estepa, que tiene un aroma parecido (*Acantholippia seriphioides* (A.Gray) Moldenke, de la familia de las Verbenáceas)

→las personas con hipertiroidismo no deben abusar de esta planta cuando usan el aceite esencial porque puede desencadenar una crisis tiroidea

→es estimulante uterino: usar con moderación en el embarazo (abortivo)

→el aceite esencial en uso interno es tóxico hepático, renal y del sistema nervioso central, no así la planta fresca o seca pero entera

- Yuyoporub: maceración en aceite con tomillo, menta, romero, clavo y eucalipto, filtrar, poner a baño maría con cera para hacer pomada.

Saber:

- abuelos y padres
- canción
- curso de apicultura en el INTA
- escuchar y compartir



Tomillo (*Thymus vulgaris*), y en la parte inferior, a la izquierda, una flor muy agrandada. (Original ; de Sierra)

Muchas **plantas sagradas** de pueblos originarios o "plantas de poder" usadas por sus chamanes, machis, curadores u hombres medicina son verdaderas plantas medicinales, que tienen efectos sobre la emocionalidad. Su uso ancestral se ha dado en un contexto cultural propio, y en general formaba parte de ceremonias relacionadas con la espiritualidad de los pueblos. Cada pueblo ha usado diferentes plantas, aquellas que viven en las zonas en que esos pueblos viven: son vecinos, están ligados por el territorio, y se sirven unos a otros. La sociedad materialista no tiene en cuenta esta dimensión de las plantas, y sólo las considera fuente de principios activos para comerciar con ellos. Prohíbe el uso de plantas sagradas para poder lucrar con sus propios productos industrializados (por ejemplo el tabaco, que forma parte de rituales shuar, pero transformado en cigarrillos es responsable de miles de muertes por cáncer de pulmón).

Todas las plantas que sirven como **condimento** suelen ser aromáticas, es decir que tienen una sustancia que le da mucho perfume. Se trata de aceites esenciales, que son buenos conservantes de las carnes, porque sus antibióticos naturales frenan la putrefacción. Por eso se usan como adobo. Muchos tienen efecto sobre el cerebro (efecto sobre el sistema nervioso central), y en cantidades mayores pueden ser peligrosas (neurotóxicas) y dar convulsiones, alucinaciones, coma e incluso producir la muerte. El prepararlas con base alcohólica aumenta su potencia, porque el alcohol es el medio que mejor le extrae a la planta los aceites esenciales.

Para conocer y reconocer mejor a las plantas y familiarizarse con ellas, sus **aromas** nos pueden ayudar. Los perfumes son difíciles de describir pero se imprimen en nuestros recuerdos muy fuertemente. En general, las plantas que no son comestibles tienen un olor desagradable, y las "venenosas" más aún (cicuta, floripondio). Oler las plantas aporta un dato importante que cada uno deberá buscar con la experiencia sensorial, para conocer las plantas.

16. **Vinagrillo**

Nombre científico: *Rumex acetosella* L., familia de las Polygonáceas

Otros nombres: acederilla, hojita de limón, romacilla, quelu cachu.

Descripción grupal: Hierba petisita, de 5 a 50 cm de altura, perenne, exótica, que habita ambientes alterados, secos, arenosos y pobres, como bordes de caminos pero también en huertas de suelo rico. Sus raíces son finas rizomatosas muy largas, con tallos cortos. Crece en roseta. Las hojas basales tienen pecíolo, las de arriba son sésiles y abrazan al tallo. Tienen forma de lanza o flecha, su tamaño depende de las condiciones ambientales, pueden ser de entre 2 y 8 cm de largo, terminan en punta. Son verdes. Cuando maduran los frutos, las hojas se van poniendo rojas (como el color del óxido). En los extremos de los tallos salen las flores, que son como bolitas verdes que al madurar y dar el fruto se vuelven color óxido. Ese extremo a veces se ve erguido, otras cuelga. Las hojas tienen gusto agrio, las flores amargo. Es pariente de la acedera (*Rumex acetosa*) y de la romaza o lengua de vaca (*Rumex crispus*).

Parte usada: toda la planta

Uso interno:

Cáncer: en una preparación llamada Essiac por la enfermera Rita Cassie, que aprendió de los pueblos originarios de Norteamérica (contiene además Bardana, ulmo y ruibarbo).

Su jugo fresco es diurético, depurativo y desintoxicante

Su jugo fresco es levemente laxante

Las **raíces** son amargas, laxantes, diuréticas y bajan la fiebre, son digestivas y depurativas.

Uso externo:

La raíz en cocimiento se usa para lavar heridas

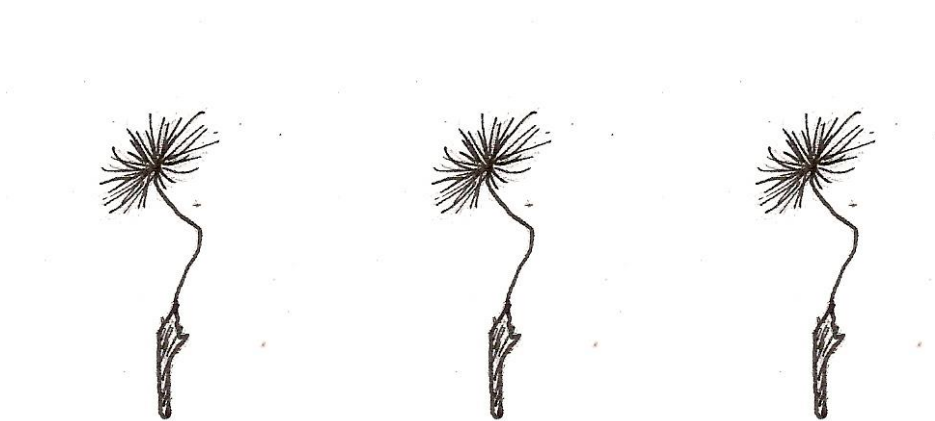


Otros usos:

- Las hojas son comestibles, contiene vitamina C, magnesio, potasio (que es diurético) y oxalatos. Le dan un gusto avinagrado a las ensaladas, se puede preparar con ortiga y quingüilla, se puede agregar a la sopa. Tortillas, buñuelos.
- Hojas en licuados mixtos con frutas
- Semillas maduras en el pan
- Tiñe la lana (semilla seca)
- Las hojas maceradas en agua y miel son un refresco tipo limonada

Cuidados especiales

- Las personas con piedras en los riñones o con gota no deben comerla (si las arenillas o piedras son de oxalatos de calcio). Se recomienda descartar el agua de su cocimiento, donde se concentra el ácido oxálico.
- No usar recipientes de cobre.
- No usar en casos de insuficiencia renal (por el potasio)
- No usar si se toma medicamentos para el corazón (por el potasio)
- Usar en general de forma discontinuada

Misceláneas durante el ejercicio:

Adriana reflexiona sobre la dimensión de lo que hacemos: a veces nos parece que lo que vamos haciendo es poquito, pero quien ya no compra más el tecito La Virginia para pasar a hacer su propia infusión está dando un paso muy importante hacia la autonomía.

En Cuba la microdosis fue tomada como una decisión políticosanitaria ante la falta de medicamentos durante el "período especial". Había sido desarrollada por el Dr. Eugenio Martínez Bravo. Con el tratamiento de un día se hace una microdosis que dura todo el año. Lo estudian científicamente y sacan sus conclusiones y en lo científico, los cubanos son hechos y derechos. Son confiables. Estudian estas propuestas "alternativas" y las validan

científicamente. En las farmacias cubanas las paredes están escritas con listados de medicamentos que no se consiguen, pero figuran sus sustitutos de origen vegetal, que se producen en laboratorios de los policlínicos. Por ejemplo "Antes tomabas Mylanta, hoy tomas tintura de aloe".

Tomemos bien en serio todo esto que hacemos, porque es de alta responsabilidad. Mucha gente llama, pregunta, consulta, porque sabe de la Red Jarilla, de modo que debemos ser responsables, sepamos bien lo que estamos haciendo, lo que recomendamos. Para nosotrxs mismxs es suficiente si conocemos bien las 5 o 10 plantas que necesitamos, sepamos dónde recolectar, como preparar, etc. Lo que no sepamos, vayamos a los libros, no saquemos mucho de internet, porque hay de todo, aunque también algunos sitios serios, no sabríamos especificar cuáles. Usemos la intuición para nosotros, no para recomendar a otros cuando nosotros mismos no lo hemos probado.

Están apareciendo machis en el territorio argentino. Ojalá podamos acompañar este proceso, acompañándolxs, respetándolxs.

También, ser observadores de las plantas más cercanas. Las plantas de mi casa, dice Carmen, no son las mismas que las del patio de Sandra. Tienen que ver con las energías de cada lugar, de quienes moran ahí.

También, cuidar no sólo las plantas, sino el agua, el territorio. Caso del emprendimiento turístico en Chapelco.

Adriana dice que no tengamos miedo, que ahora ya no queman más a las brujas. Que Monsanto bla bla bla... Sandra acota que si bien a las brujas ya no las queman, igual hay que tener mucho cuidado porque hay una decisión sistemática de perseguir o exterminar a activistas sociales. No nos olvidemos de Berta Cáceres y tantxs otrxs compas en América Latina. Luis habla del mismo caso en África.

Cuando decimos que una planta tiene efectos "digestivos", distinguimos entre las que trabajan sobre el estómago ayudando a digerir porque por ahí no produce suficientes jugos, o las que actúan sobre el hígado, estimulando la producción de bilis. Hay otras que actúan sobre el "sector tripas". Está bueno especificar un poco más.



Hyaloseris andrade-limae (compuestas)

Hablamos de "De donde nos viene este saber". Hacemos un ejercicio en el interior del círculo que conformamos en la ronda, donde alguien nos representará todos. Esa representante se ubica dentro de la ronda. Lo más valioso que tiene esa persona que nos representa es la vida, y la obtuvo del cosmos, del universo. Parece que fuera una persona suelta en el mundo, pero cuando se colocan sus padres detrás tocando sus hombros, nuestra representante se siente sostenida. Ahora forma parte. Sus padres se sienten muy bien, felices. Se suman los padres de los padres. Se sienten muy bien, con energía. Ahora los padres se sienten completos y cuidados. Se agrega otra generación más. Y otra más.

Vemos cuántas personas hicieron falta para que uno esté acá, hoy: en 100 años hubo 14 personas que nacieron vivas, lo que ya de por sí es un milagro, porque podría no haber sido así; se criaron, se enfermaron, se curaron, hubo guerras, hubo migraciones, se casaron, tuvieron hijos, perdieron hijos, tuvieron problemas con el trabajo o desocupación, conflictos y alegrías, aprendizajes y dolores, creaciones e inspiraciones, atravesaron un montón de situaciones. Quién sabe qué fue de sus hermanos, sus primos...

Todos ellos fueron necesarios. Solo en 100 años. Cada uno de ellos pasó situaciones, franquismo, I guerra mundial, II guerra mundial, el genocidio que sufrieron los pueblos originarios, en fin, los contextos en los que cada una de esas vidas se desarrolló, tal como se desarrolla la nuestra hoy día. Todas y cada una de esas vidas fue necesaria. Algunos de los que están acá representados ya no están en este plano, han hecho lugar a los que vienen naciendo, pero forman parte, los guardamos dentro nuestro.

Detrás de este "río de la vida" se coloca una persona en lo alto. Ella representa de dónde viene el saber. Representa el principio de la vida humana, los inicios misteriosos de la vida que fue rodando de generación en generación, pasando de padres a hijos, con la confianza y la esperanza de que siguiera rodando, y que nos llega hoy a nosotros, miles y miles de años después. Eso nos hace sumamente responsables y agradecidos de esta vida que tenemos.

Se propone hacer una honra, hacer una reverencia a ese origen, como representante de la vida en sus comienzos, con ese misterio y ese don que viene de generación en generación y que nos van pasando a veces sin saberlo, esas historias que pasan a nosotros en forma de secretos, percepciones, sueños, peumas. Y ahora los representantes de nuestras familias se ponen de pie, sabiendo que entre estos bisabuelos y el origen hubo miles de años y de personas, y miran al frente, al destino, desde este presente miran el futuro, y nos comprometemos a seguir cuidando ese legado. Agradecer a la vida por todo lo que ella contiene. Sin juicios, porque un papá nos pegó, un abuelo fue violento, una abuela prostituta... sin juicios, aceptando todo tal cual fue. Lo importante es la vida, que honramos y cuidamos.

Adriana: A veces hay arrogancia, de creernos mejores que nuestros padres. Pero no se sabe cómo habríamos actuado nosotros en sus circunstancias. Si aceptamos las cosas como son, sin juicios, si vemos y aprendemos, todo sería mucho más liviano y estaríamos mucho más sanos y sanas.

Lia: Honrar la vida. Hoy día de la madre, honrar a la madre, la gran madre. Y también es luna llena, que es bien poderosa.

Helen: Piensa en las cosas que a su abuela le quedaron sin decir, al no ser muy demostrativa con las palabras. Cuenta que recuerda cuando su abuela llegaba cargada de plantas, y hacían

cazuelas y amasaban y amasaban. Le quedan los aromas y las amasadas, y que en todo eso estaban las cosas que no se dijeron.

Sandra: "Cuando te querés escapar de una terminas en una más grande". Ya que no se ofreció a participar, pero le tocó representar el origen.

Vicky: Me puse en el lugar de mi bisabuela, porque estaba ocupando ese lugar, y en la medida en que se iban agregando, iba viendo las épocas de cada persona.

Paula: Es interesante pensar en las edades de los antepasados. Siempre pensé en mis abuelos y bisabuelos como personas viejitas, pero es necesario verlos en su totalidad, cuando eran niños, jóvenes, con sus sueños, sus esperanzas, sus planes... Ver todo eso es algo enorme.

Adriana: Todas esas vidas están en nosotros, todos esos sueños. Mucha gente piensa en sus padres como viejitos, y también hay gente que mira a sus hijos como eternos bebés. Incluso gente que piensa en sus hijos como osos de peluche, y luego no aceptan que sean individuos. Muchos casos de violencia hacia niños tiene que ver con eso, con esa frustración a una expectativa de posesión. Lo que en verdad querían era algo a lo que arrullar (gesto de tener en brazos y apapachar), luego ese niño crece y exige lo que le corresponde, y eso rompe con lo que la madre/padre inicialmente querían. Contenemos todas nuestras edades.

Otros comentarios:

- ✓ Hablamos de la Veditancia en lugar de Militancia. Porque el verbo "militar" (yo milito, tu militas, el milita, nosotros militamos.....etc) recuerda terriblemente al sustantivo "militar", o sea a milico. Y se pretende con este verbo describir la acción que habla de un compromiso social o político. Nosotros estamos comprometidos con la vida, por eso hablamos de veditancia, de cuidar la vida, de honrarla. Y ojo, no es lo mismo compromiso que participación, porque en un sandwich de jamón y huevo, la gallina participa, pero el chanco se compromete.
- ✓ Cultivar la intuición y la dignidad. La intuición puede producir dolor y con el dolor o nos vamos por el camino del miedo o bien nos transformamos en conscientes y actuamos en consecuencia. Tomamos el camino del Amor, siendo responsables y además somos parte de la naturaleza, que es la gran madre. Sin la Madre es difícil tomar la Vida, por eso nos desalineamos cuando no la tenemos cerca. Debemos volver a la Mapu.
- ✓ Nos debemos una calurosa defensa de la Confianza.
- ✓ Salud: Cada uno sabe donde le aprieta el zapato. Estamos sordos a la necesidad del Alma. Veo el 20 % de mi cuerpo, el resto está a oscuras de mi misma. No veo mi espalda, la nuca, la cara, mi interior. Sólo puedo ver mis ojos (con los ojos con que miro) usando el artificio del espejo, pero me veo al revés. El alma también está a oscuras, y se muestra a través de disfunciones de nuestros hijos pequeños o nuestros animales domésticos, que están fusionados con nuestra alma, o -si estoy desequilibrad- gracias al cuerpo, que me muestra lo que tengo a trabajar a través de síntomas, que son señales. El cuerpo viene en ayuda del alma, ya que no registramos los mensajes interiores, y necesitamos mensajes más fuertes para que nos caiga la ficha. Los síntomas en el cuerpo son como espejos del alma. El plano físico frente al espejo donde se espeja el plano espiritual. Los síntomas -clasificados por la alopatía en listas de enfermedades

con sus descripciones separadas de quien las sufre- operan como las luces rojas del tablero de un auto: "algo anda mal"; si atiendo a ese mensaje, paro el auto, verifico y resuelvo. Si le doy un martillazo a la luz roja, se funde el motor. Esas lucitas, que son los síntomas, nos avisan. Deberíamos agradecer a esas lucitas; la alopátia suprime esos síntomas, los aniquila, pues molestan, son antiestéticas, nos quitan de nuestros lugares de trabajo, nos apartan del ruedo vertiginoso en el que vivimos...y esa visión es coherente con la sociedad que la sostiene, porque es una sociedad represiva, la misma sociedad reproduce instituciones escolares, sanitarias, jurídicas etc. desde esta perspectiva de la represión.

- ✓ Nosotros elegimos un camino de la conciencia. El ser humano tiene la libertad para elegir. Su contracara es la responsabilidad.
- ✓ ¿Cuándo vamos a usar las plantas? Empezamos por nosotros, para convencernos primero, aprender a dialogar con las plantas, a comunicarnos, a confiar en ellas, a vivenciarlas. Julio Monsalvo recomienda que primero empezemos por probar preparados con plantas externamente, en la piel, luego tomar, para ver qué pasa, probar, no inventar. Luego, una vez familiarizados, usamos preparados internamente. Recién después podremos recomendar a nuestros familiares y amigos su uso. Mucho después esto se difunde. Pero siempre hacer ese movimiento de afuera hacia adentro. Esa es la mejor forma. Si vamos a recomendar plantas, seamos conscientes de esta alta responsabilidad.
- ✓ Al ir al encuentro de las plantas, es importante que estén en buen estado las partes que recojamos. Si las hojas que vamos a recolectar están lastimadas, rotas, quemadas, picoteadas, sufre cambios sustanciales, como nosotros cuando estamos enfermos, débiles, hacemos reposo y no podemos atender a los demás. Igual ocurre con las plantas...Seguramente la química tendrá argumentos que expliquen por qué determinados principios activos no están en la planta cuando está lastimada: las usa para su propia curación. Pero es una cuestión energética.
- ✓ Mencionamos a Paracelso y su teoría de las firmas, el abc de las plantas. Este médico (Phillipus Theophrastus Bombastus von Hohenheim nacido en 1493 en Suiza) también alquimista y astrólogo, que empezó a dar sus conferencias en alemán en lugar del latín, opinaba que las plantas muestran sus dones: la nuez se parece al cerebro, por lo que sirve para la memoria; las plantas de flores amarillas son útiles para el hígado; las hojas de la pulmonaria se parecen a los alvéolos pulmonares y sirven para eso, etc.
- ✓ Se menciona a los aceites esenciales, cuya extracción industrial o artesanal implica el uso de muchos kilos de planta para obtener muy poca cantidad de "producto". Ese aceite esencial, que colocado sobre la piel puede ser bastante irritante, está descontextualizado de su planta de origen, le falta todo lo demás que equilibraba su presencia en la planta: por ejemplo la aspirina del sauce no produce hemorragias digestivas como sí lo hace la aspirina acetilada de laboratorio, porque en la planta el ácido salicílico está en equilibrio con todos los demás componentes existenciales del sauce vivo. Ahora están depredando la estepa para hacer aceite esencial de paramela, para un laboratorio extranjero; son plantas nativas de difícil reproducción. Es terrible lo que implica a la mapu este biocidio.

En grupos pequeños salimos a recorrer el patio de la escuela, el invernadero y la huerta para reconocer plantas.



*El saber popular es de todos y de nadie
y crece cuando se comparte
en el respeto y el cuidado de la Vida*

PREPARADOS

Hicimos varios preparados en grupos, aunque sabemos que cuanto más se mete mano con las preparaciones, menos energía vital original tiene la planta para darnos.

Por eso lo mejor es usar las plantas directamente en té o en hervor, o aplicarlas sobre la piel en fomentos, cataplasmas o polvo seco.

Pero a veces es práctico tener algunos preparados, como los jarabes para los chicos, o los ungüentos o pomadas para tener a mano cuando no hay plantas en invierno. O los aceites para los masajes.

Los preparados son una forma de guardar remedios, y de compartirlos.

La propuesta es usar elementos que tenemos en casa, porque es en casa donde primero tratamos de resolver nuestros problemas. Es el espacio doméstico, es al lado de la hornalla, donde aprendimos de nuestras madres y abuelas los dones de las plantas y el poder sanador del cuidado familiar.

Hicimos:

1. Jarabe de marrubio y rosa mosqueta como "termas" casero.

1. Seleccionamos las hojas sanas y las pesamos.
 2. Colocamos 50 gramos de hojas frescas (si fueran secas: 25 gramos) lavadas y escurridas. Luego bien picadas a mano, en una jarra. Agregamos 50 gramos de escaramujos de rosa mosqueta (si fueran frescas serían 100) (usamos el doble del peso porque contamos el peso de las semillas; lo ideal es usar solo la cascarita roja) y le agregamos 400 cc de agua hirviendo, como para hacer un té muy concentrado. Mantenemos la jarra tapada.
 3. Dos horas después colamos el té
 4. Pesamos 850 gramos de azúcar y se los agregamos al té concentrado.
 5. Disolvemos el azúcar al calor de la hornalla, sólo entibiando, sin llegar al hervor.
 6. Volcamos el jarabe en un jarro medidor para ver si obtenemos 1 litro. Si falta para el litro, se agrega un poco de agua hervida.
 7. Luego se envasa en frascos oscuros preferentemente de vidrio con tapa a rosca. Una vez frío, y antes de cerrar la tapa, se colocan unas gotas de alcohol puro en la superficie para que no se críen hongos.
 8. Colocar una etiqueta que diga qué es y cuándo se preparó.
- El jarabe dura 1 año, y cuando se vence, ya tenemos plantas nuevas otra vez. Se puede colocar una cucharada en una taza y agregar agua caliente para tomar como té, o colocar esa cantidad en un vaso y agregar agua fría y tomar como refresco. También una cucharada sopera hasta tres veces por día, como remedio para adultos, o tres cucharaditas tres veces por día para niños.

2. Tintura de ajo para bajar la presión, proteger la salud en invierno, mantener la sangre bien fluida, como antiparasitario.

Las tinturas son preparados en alcohol para el uso interno. Como se toman, se prepara con alcohol diluido al 70%, es decir que se busca obtener alcohol de 70°. Ese 30% de agua

permite además extraer de la planta los principios hidrosolubles. Conviene usar una buena marca de alcohol.

1. Pelamos dientes de ajo y los pesamos: 200 gramos para medio litro de alcohol de 70°. Las lavamos y escurrimos
2. Los picamos
3. Colocamos el ajo picado en un frasco de vidrio oscuro de boca ancha y tapa a rosca hermética (o frasco de vidrio transparente que luego se envuelve en hojas de diario o fucking plástico negro)
4. Agregamos 350 cc de alcohol de 96° (marca PORTA etiqueta blanca preferentemente o de cereal) y 150 cc de agua que hirvió (o agua mineral), cerramos y batimos 10 minutos, que parecen poco pero cansan. Podemos cantar y bailar mientras agitamos.
5. Colocamos una etiqueta que dice qué es, y cuándo lo preparamos.
6. Dejamos el frasco en lugar seco y fresco. Todos los días se agita un poco, para que se mezcle bien y se vaya reduciendo la materia; si queda algo de las plantas por encima del nivel del alcohol, se pudre toda la preparación y eso se evita batiendo diariamente. Se puede ayudar presionando con una cuchara de madera, cuando se trata de hojas (con el ajo no pasa)..
7. En 7 a 10 días hay que colarlo, se lo puede filtrar luego otra vez por papel de filtro para que no quede sedimento alguno, y se envasa en frascos con gotero, que se rotulan convenientemente ("tintura de ajo de uso interno confeccionado el 20 de octubre de 2016"). Si queda más tiempo no importa.

Se toman 20 gotas (es decir 1 cc o 1 ml) hasta 3 veces por día. Mejor agregar a esas gotas un poco de agua caliente para que el alcohol se evapore y no nos lastime ni nos emborrache. El preparado dura mucho más de 1 año, y sirve también para realizar otros preparados.

3. Tintura de ortiga para bajar la presión, remineralizar los huesos, evitar la anemia, proteger la próstata, como diurético y depurativo de la sangre

Las tinturas son preparados en alcohol para el uso interno. Como se toman, se prepara con alcohol diluido al 70%, es decir que se busca obtener alcohol de 70°.

8. Recolectamos hojas de ortiga con guantes o bolsas de plástico en las manos como guantes, o tomando aire y tocando a la planta sin soltar el aire. Seleccionamos las impecables, pesamos 200 gramos para medio litro de alcohol de 70°. Las lavamos y escurrimos
9. Los picamos con los dedos. El metal del cuchillo altera las plantas.
10. Colocamos las hojas picadas en un frasco de vidrio oscuro de boca ancha y tapa a rosca hermética (o frasco de vidrio transparente que luego se envuelve en hojas de diario o fucking plástico negro)
11. Agregamos 350 cc de alcohol de 96° (marca PORTA etiqueta blanca preferentemente o de cereal) y 150 cc de agua que hirvió (o agua mineral), cerramos y batimos 10 minutos, que parecen poco pero cansan.
12. Colocamos una etiqueta que dice qué es, y cuándo lo preparamos.
13. Dejamos el frasco en lugar seco y fresco. Todos los días se agita un poco, para que se mezcle bien y se vaya reduciendo la materia; si queda algo de las plantas por encima del nivel del alcohol, se pudre toda la preparación y eso se evita batiendo diariamente. Se puede ayudar presionando con una cuchara de madera, cuando se trata de hojas.

4. Aceite de salvia

1. Se seleccionan las hojas frescas y se pesan 200 gramos si vamos a preparar 1 litro de aceite. Si las hojas están secas, usamos la mitad (son las mismas cantidades que usamos para hacer ungüentos con grasa o vaselina)
2. Se las coloca en 1000 gramos de aceite de girasol caliente -a baño María- durante una hora, revolviendo de vez en cuando.
3. Luego se retiran y cuelean.

Este aceite se puede usar tal cual o puede ser usado para confeccionar óvulos (se agrega cera de abeja).

5. Crema de caléndula y pañil para aplicar en la piel herida

1. Usamos aceite de caléndula y pañil que se hizo previamente (ver cómo se hace el aceite más adelante).
 2. Pesamos 45 gramos de aceite en un bol de acero inoxidable y 45 gramos de agua destilada en otro bol.
 3. Pesamos 10 gramos de cera de abeja y lo agregamos a la "fase aceitosa", es decir al aceite. Todo debe estar -separado en las dos fases- a baño María en 40°C.
 4. Una vez disuelta la cera, se agrega la fase acuosa a la fase aceitosa, y se le aplica la minipimmer o se bate a mano, hasta obtener 100 gramos de crema base de salvia.
 5. Se envasa en potes de boca ancha, se tapa y rotula
- Dura 6 meses. Para que dure más, agregamos al preparado tal cual lo hicimos 2 gramos de bórax (ácido bórico) para cada 100 gramos de crema. También podemos reemplazar la cera de abejas por estearina.
- Si queremos hacer una crema base neutra, usamos aceite de girasol u otra de alta calidad.

6. Óvulos de salvia en base a aceite ya hecho, para infecciones vaginales por hongos, bacterias o sequedad vaginal por menopausia

1. Colocamos 750 gramos de aceite de salvia (ya hecho) a baño María
2. Agregamos 150 gramos de cera de abejas y revolvemos hasta que se homogenice el preparado. De este modo obtendremos 900 gramos de preparado con 5 partes de aceite y una parte de cera de abejas.
3. Una vez que el preparado queda homogéneo, se lo vierte en jeringas de plástico de 5 cc preparadas (descabezadas) con el émbolo retirado
4. Una vez duro el ungüento, se lo expulsa de la jeringa apretando el émbolo, se corta el choricito resultante en dos partes (se obtienen dos óvulos) y se colocan 6 óvulos en un pote con tapa, que se rotula.

El preparado que sobró, se envasa en potes de boca ancha en calidad de "**ungüento de salvia**", que es útil para hongos vaginales, para sequedad vaginal durante la menopausia, para hongos de la piel u otras infecciones, incluso herpes.

También se hicieron óvulos de jarilla, para el HPV. Están indicados comprobadamente para casos de herpes genital. Estamos investigando si el HPV se cura con 6 días de tratamiento, para lo cual sugerimos realizar un Papanicolaou con colposcopia uno a tres meses después de usar los óvulos.

7. Óvulos de ajo:

Se usan:

- a) En presencia del estreptococo grupo B en la vagina durante el tercer trimestre del embarazo (suele buscárselo mediante examen ginecológico porque está relacionado con la ruptura prematura de membranas, con infección neonatal y de la placenta materna llamada "corioamnionitis"). Se coloca un óvulo por noche durante 3 días.
- b) En vaginitis bacterianas en cualquier momento de la vida provocadas por la bacteria *Haemophilus vaginalis* (también designada como *Mobiluncus* o *Gardnerella*), que provocan un escaso flujo gris que huele a pescado luego de la relación sexual, y da sensación de peso en la zona uterina. Se coloca un óvulo por noche durante 5 noches, se retira a la mañana tirando del hilo como se hace con los tampones.

Cómo se preparan:

1. Se pelan los dientes de ajo
2. Enhebrar un hilo dental (puede se mentolado o no...) en una aguja común, usar el hilo doble; pasar por el diente en dos direcciones como en cruz, haciendo un nudo que le dé la dirección adecuada al diente para su aplicación, y dejando un hilo doble largo con nudo terminal.
3. Guardar los 3 o 5 dientes con sus hilos en un frasco (de todos modos, los ajos se preparan cuando se los necesite, no conviene guardarlos preparados muchos días)
4. Rotular, si se envasan

Antes de colocar el óvulo, machacar levemente. Colocar a la noche bien profundo en la vagina, extraer a la mañana. Repetir esto dos noches más.

8. Jabón de pañil; de laurel; de lavanda que hicieron 3 grupos:

1. Rallar un pan de jabón blanco de lavar la ropa (preferentemente sin blanqueador) con un rallador de queso (300 gramos). Se puede usar jabón de glicerina, pero no es tan accesible como el de lavar ropa.
2. Preparar un cocimiento de 300 cc con 3 cucharadas de planta fresca o la mitad si es seca. Esto debe hervir un minuto, y quedar unos 10 minutos tapado o más.
3. Colocar el jabón rallado a baño maría y agregar el cocimiento de menta tibio o caliente (colado o no en caso de querer decorar)
4. Revolver con cuchara de madera hasta que se haga una pasta homogénea, siempre al calor del baño maría.
5. Mientras, otro del grupo va preparando los envases de boca ancha: se les coloca aceite a los moldes (con aceite común, comestible), con un algodón, un papel o con el dedo limpio. Se puede usar una asadera y cuando está fría la preparación se la cortará en cuadrados.
6. Se echa la pasta en los envases
7. Una vez que la masa esté dura y seca, y se separe de las paredes del envase, se desmolda.
8. Conviene envolver cada jabón en celofán o plástico, porque sino, al resecarse, se tuerce y achica mucho, pero no debe estar húmedo porque puede criar hongos.
9. Colocar una etiqueta que diga qué es y cuándo se confeccionó.

Si en lugar de 300 cc de cocimiento de planta usamos una mezcla de 150 cc de tintura de una planta aromática y 150 cc de agua, obtenemos un jabón más aromático, ya que el alcohol le extrae a las plantas aromáticas sus aceites esenciales mejor que como lo hace el agua caliente. Si usamos los 300 cc de alcohol sin rebajar, podemos tener un accidente al usar alcohol con el fuego encendido, y además no se disuelve el jabón.

9. Loción de romero, para fricciones en articulaciones dolidas, inflamadas, para picaduras de insecto, infecciones de piel, piojos, sarna.

Las lociones se preparan en alcohol puro (de 96°), y son de aplicación externa. Una vez preparadas, se las reduce a la mitad al momento de ser usadas, agregando agua en igual volumen (si tenemos 1 litro de loción, le agregamos 1 litro de agua, precipita pero no es problema).

1. Seleccionamos 400 gramos de hojitas de romero frescas (o 200 secas), las lavamos y escurrimos
2. Los picamos lo más chiquito posible, con los dedos, o cuchillo de plástico o madera, no con metal que le modifica su energía.
3. Colocamos las hojitas picadas en un frasco de vidrio oscuro de boca ancha y tapa a rosca hermética (o frasco de vidrio transparente que luego se envuelve en hojas de diario o plástico negro)
4. Agregamos 1 litro de alcohol de 96°, cerramos y batimos durante 10 minutos, que parecen poco pero cansan. Tenemos que lograr que todo el material vegetal esté cubierto por el alcohol. Eso depende de lo chiquito que hemos picado la planta y de lo energético y prolongado del batido.
5. Colocamos una etiqueta que dice qué es, y cuándo lo preparamos.
6. Dejamos el frasco en lugar seco y fresco. Todos los días se agita un poco, para que se mezcle bien y se vaya reduciendo la materia; si queda algo de las plantas por encima del nivel del alcohol, se pudre toda la preparación y eso se evita batiendo diariamente. Se puede ayudar presionando con una cuchara de madera, cuando se trata de hojas.
7. En 7 a 10 días hay que colarlo, se lo puede filtrar luego otra vez por papel de filtro para que no quede sedimento alguno, y se envasa en frascos más pequeños que se rotulan convenientemente ("loción de romero de uso externo confeccionado el 21 de octubre de 2016")

10. Ungüento de llantén (con grasa)

1. Recolectar cuidadosamente hojas de la planta en lugares seguros no contaminados y de manera de dejar muchas hojas en la planta para no matarla
2. Seleccionar las hojas que estén impecables.
2. Lavar, secar y picar a mano 200 gramos de hojas frescas para 1 kg de preparado (o 100 gramos secas). Si tenemos solamente 100 gramos de hojas frescas, usaremos medio kg de grasa. Se puede reemplazar la grasa de cerdo por cualquier otra grasa, o por vaselina sólida, o por una combinación de vaselina sólida (900 gramos) y lanolina (100 gramos), pero la vaselina es derivado del petróleo.
3. Mientras, otros van derritiendo 1 kilo de grasa a baño maría.
4. Cuando la grasa está derretida, se agregan las hojitas picadas. Se usa una jarra enlozada o de acero inoxidable, nunca de aluminio.
5. Se deja 1 hora a baño maría, revolviendo cada tanto con cuchara de madera, que se usa solo para los remedios. Colocar la ollita sobre un paño o piedras, para separarla del fondo de la otra olla y evitar que hierva
6. Pasada una hora, se retira del calor, se cuela, y envasa.
7. Una vez que esté fría y dura la grasa obtenida, se pueden tapar los envases. Si se tapan antes, se condensa el vapor y las gotas de agua caen de la tapa cerrada y pudren el preparado.

8. Se les coloca una etiqueta que dice qué es y cuándo la hicimos, quién confeccionó y cuánto dura (dura un año).

11. Talco de menta

Hay dos formas de preparar:

1. Se muelen las hojas secas, se pasan por un colador fino, se envasa, se rotula.
2. Se hace un cocimiento con las hojas de menta, se deja hervir un minuto, luego reposar unos 10 minutos, y con esta agua se moja la maicena colocada previamente en un plato hondo. Se deja secar. Luego se envasa y rotula. Puede hacerse con loción.



La propuesta de elaboración casera de remedios para uso familiar pretende valorizar a las plantas, así como redefinir el espacio doméstico como el "primer nivel de atención".

En ese sentido, la higiene del espacio, de los elementos de cocina que usaremos (y que deben ser sólo para hacer preparados, evitando su uso para cocinar comidas) y de nuestras manos es imprescindible y debe ser riguroso. Estamos preparando algo que debe hacerle bien a nuestro ser querido, y no ser vehículo de alguna enfermedad o contaminación.

Luego fraccionamos los preparados, para llevarnos, y separamos un preparado de cada variedad para armar una cajita y regalar a la escuela.

En el cierre, hicimos una ronda de parados alrededor de la mesa con los preparados, varias personas se habían ido. Algunas contaron su experiencia en el taller. Se dieron las gracias, quedaron ganas de seguir aprendiendo porque "esto es un viaje de ida". Quedó la sensación de estar menos solos en esta resistencia al sistema impuesto, y se propuso dejar de comprar productos industriales, cada uno es libre de elegir a quién le da su dinero, si a un productor local o a una multinacional que no nos da nada y nos oprime, nos contamina, nos envenena.

Se agradece que Adriana haya podido venir a dar un taller después de tanto tiempo. Esto no es tanto "un aprender" sino más bien "un recordar", despertar la intuición de todas las cosas que en realidad ya sabemos, ya tenemos con nosotros. Invitamos a participar de la Red, del grupo Quinchamáli de San Martín o del grupo Diente de león de Junín, o de crear un grupo nuevo. La Red es un ser vivo. Adriana agradece a todos y especialmente a las organizadoras del taller.

Luego de los aplausos finales y repartija de lo preparado, limpiamos el lugar, se devolvió a la tierra lo que sobró de las plantas y se le realizó una pequeña ofrenda. La gente se despidió con muchos abrazos y saludos hasta la próxima.



Principios de la Red Jarilla

La Red Jarilla de Plantas Saludables de la Patagonia está formada por personas que promovemos el conocimiento de las plantas y su uso respetuoso y responsable, sin fines de lucro.

Participamos voluntariamente y sin jerarquías en las actividades que realizamos, en relaciones de fraternidad, de modo que sentimos que cada uno de nosotros es importante.

En cada lugar en que vivimos integramos grupos locales que defienden colectivamente la vida en todas sus formas. Esto hace que participemos en otros espacios de defensa de la vida.

Estimulamos y cultivamos una actitud de respeto y cuidado hacia todas las formas de vida. Por ello recolectamos plantas con la precaución de favorecer su recuperación. Nos vinculamos con las plantas en gratitud por sus dones. Tanto ellas como nosotros somos parte de la Madre Tierra, de la cual dependemos. Coincidimos con los pueblos originarios en que somos naturaleza.

Fortalecemos el rol de los abuelos y el espacio familiar que reproduce cultura, valoriza las prácticas sanadoras, transmite el saber ancestral y popular y reactiva memorias.

Recuperamos y compartimos los saberes y usos populares de las plantas para remedio y alimento.

Incorporamos también los conocimientos de las ciencias, porque los saberes que se suman se enriquecen mutuamente.

Honramos la diversidad de la vida, por lo que denunciamos todo caso de biopiratería y manipulación genética y protegemos las especies autóctonas. Asimismo cuidamos y defendemos las semillas naturales como portadoras de vida, impulsando su intercambio.

Creemos necesario volver a la pequeña agricultura orgánica y, si es posible a la agricultura natural, para asegurar una alimentación sana. También a la recolección de plantas silvestres disponibles en cada lugar, para contribuir a la salud de la Tierra como Ser Viviente.

Defendemos el agua -sin la cual no hay vida-, denunciando todo intento de contaminación y de uso mercantil.

El saber popular no se vende: proponemos transmitirlo y compartirlo. De este modo fructifica y se multiplica. Es de todos y de nadie.

Es un saber que defiende la vida y la continuidad de la vida en todas sus formas.

Bibliografía:

- Botánica indígena de Chile. Wilhelm von Moesbach
- Flora popular mendocina. A. Ruiz Leal
- Plantas medicinales extranjeras e indígenas. A. Montesino Delchi
- La medicina tradicional en el NO argentino. Perez de Nucci.
- Plantas medicinales de uso popular en comunidades del oeste de Chubut. A. Kutschker y cols.
- Plantas silvestres comestibles de la patagonia andina. Exóticas. 1 y 2. E. Rapoport, L. Margutti y E.

Sanz

- La vegetación del monte del yacimiento Aguada de la Pichana. YPF.
- De malezas y buenezas. A. Marcus.
- Plantas medicinales. El Dioscórides renovado. Pio Font Quer.
- De dispensas y botiquines. A. Marcus
- De plantas y otras yerbas, A. Marcus
- Las plantas medicinales. P. Ody
- Plantas altoandinas de Chile. A. Hoffmann y cols.
- Plantas medicinales de uso común en Chile, A. Hoffmann y cols.
- Handbuch der Klosterheilkunde. Mayer et al.
- Medicina tradicional chilena. Montes y Wilkomirsky
- Plantas medicinales en casa. B. Y P. Theiss.
- Fitofarmacia. Impiego razionale delle droghe vegetale. Copasso e Grandolini.
- Guía de hierbas y especias. Grijalbo.
- Die BLV Enzyklopedie der Heilpflanzen. A. Chevalier
- Das praktische Buch der Heilpflanzen. M. Boecksch.
- Kräuterfibel, de K. Kölbl
- Guía de plantas medicinales, de R. Chiej
- Salud y plantas medicinales, Kossman y Vicente
- Fitoterapia. Vademecum. Bizcaya.
- Hierbas y plantas curativas, de J. Fernández Chiti
- Hierbas curativas, de M. Castleman
- Teedrogen und Phytopharmaka, de M. Wichtl
- Die Apotheke Manitous, H. Kammel
- Plantas medicinales de la comunidad mapuche Curruhuinca, de M. Weigand, A. Ladio y M. Lozada
- Usos tradicionales de las plantas en la meseta patagónica. Jardín Botánico de la Patagonia

Extraandina.

- Plantas medicinales. B. Arrillaga de Maffei
- Guía de plantas medicinales y comestibles de España y Europa, E. Launert
- Las plantas, fuente de salud. Dr. Rozzi Sachetti
- Flores de Neuquén. Plantas de uso medicinal. Nora Duzevich
- Was blüht da? Wildwachsende Blütenpflanzen Mitteleuropas. Dietmar Aichele.
- El árbol urbano en Chile. A. Hoffmann. 1983
- Medicinal Plants of South Africa. Ben Eric van Wyk, Bosch van Oudtshoorn y Nigel Gericke. 2005.
- Malezas comestibles del cono sur y otras partes del planeta, E. Rapoport, A. Marzocca, B. Drausal.

Ed. INTA, 2009.

- Plantas medicinales utilizadas en las comunidades de Villa Traful y Cullin Manzano. Igon, Ladio y Lozada. Ecotono.
- Cosecha de caminantes. Farmacopea popular del Uruguay. CEUTA. 2009
- Arboles de San Martín de los Andes. Guía de reconocimiento. Propatagonia. 2009

ÍNDICE

Autores.....	3
Presentación	4
Las plantas	13
¿Cómo recolectar?	14
¿Cómo preparar bebidas para el "uso interno"? ...	15
Las cantidades	16
¿Cómo preparar remedios para el "uso externo"? ...	17
Las plantas: construcción colectiva de saberes.....	18
1. Alfilerillo.....	19
2. Bolsa de pastor.....	20
3. Borraja	22
4. Caléndula.....	24
5. Diente de león.....	26
6. Hipérico	29
7. Jarilla	31
8. Lavanda	34
9. Milenrama.....	36
10. Palo pichi.....	38
11. Pañil	39
12. Romero.....	41
13. Siete venas	44
14., Tabaco de indio	46
15. Tomillo.....	48
16. Vinagrillo.....	51
Preparados.....	58
Ronda de cierre.....	63
Principios de la Red Jarilla.....	65
Bibliografía.....	66
Índice.....	67
Correos electrónicos.....	68



Correos electrónicos:

Valeria Otonello: val_ottonello@yahoo.com.ar
 Adriano Gianantonio: adry_nqn2005@hotmail.com
 Susana Ramirez: susanamapu@hotmail.com
 Micaela Yael Canestrari: yaecanes@gmail.com
 Florencia Nobre: florencia.nobre@smandes.com.ar; Tel 2972 434424
 Mili Martinez: mili89.lp@gmail.com; Tel. 221 5698856, Payla Menuko
 Lamarce: marcelavillaric@yahoo.com.ar, Tel 299 4021033
 Viviana Salamanca: vivis1981@hotmail.com; 2944386197
 Francisco Morosini: fmorosini@gmail.com; 2972 15471839
 Blanca Epulef: Paraje Trompul, tel. . 2944285125
 Cecilia Meyebovsky: cecymey@hotmail.com; 2613015232
 Francisca Chaparro Lopez: paqui-1950@hotmail.com; Tel. 0297154034695
 Marsú Niborski marsunibo@yahoo.com.ar ; tel. 15 4 4288811
 Carmen: carmenvouilloz@yahoo.com.ar; Tel. 2944530708
 Maru Rizo: marianitarizo@hotmail.com
 Paula Canay: paucanay@hotmail.com; Tel. 011 1567010044
 Pau Di Fini: pau.difini@gmail.com; Tel. 0294 154784593
 Claudia Correa : klaufem@hotmail.com; Tel.2944247696
 Paola Ochoa: paoochoa@hotmail.com, Tel. 2942507324
 pablodiegorozada@hotmail.com; Tel. 2944604003
 María Marta Murguía: 3m@smandes.com.ar; Tel. 02944426795
 Lola Lorena Llancapan: lolis363@yahoo.com.ar; Tel. 2995164794
 Helen Reyes: helenreyessmandes@yahoo.com.ar ; Tel. 2972416662
 Jazmin Peralta Ramos: jazperaltar@gmail.com; Tel. 0111568989206
 Vicky Moronell: vmoronell@smandes.com.ar; Tel. 02942662577
 Pudu (Alejandro) pudu_06@hotmail.com; Tel. 294215698791
 Adriana Marcus: edicionesdelabruja@gmail.com; tel. 0294 154516552
 Sandra Marin: sandra_marin@smandes.com.ar ; Tel. 02944599827



