

SEMBREMOS

PARA LA

TRANSFORMACION



HUERTERAS

Jasna Feliú Cárdenas
Luz María Zúñiga Ávila
Ana María Navarro Lucero
Juana Gómez Reyes
Yamilia Riveros Jimenez
Etelinda Cortés López
Gladys Fuenzalida Catalán
Zoila Véliz Jara
Marisa Bustamante Pinto
Olga Alcaíno Reyes
Margarita Alcaíno Reyes
Ema Flores Araya
Jenifer Araneda Lillo
Marisol Mosqueira Ulloa
Sandra Chacón Salazar
Miriam Torres Almendra
Lastenia Vargas Vallejos
María Salomé Bello Barrientos
Georgina Vargas Maturana
Nicol Ramírez Riquelme
Ana María Palma García
Inés Flores Sandoval
Ramona Miranda Espinoza
Lidia Gutiérrez Martínez
Margarita Sepúlveda Tapia
Olga Chandía Riquelme
Camila Rojas Araya
Ignacia Biskupovic Martínez
Jessica Figueroa Neikoleo
Evelyn González Seguel

INTRODUCCION

El taller ***Sembremos para la Transformación: huerta urbana comunitaria*** se desarrolla en el marco del programa Patrimonios en Diálogo, dirigido a comunidades territoriales y sociales, coordinado por el Museo de la Solidaridad Salvador Allende (MSSA) en colaboración con el Centro de Desarrollo Integral de la Mujer y Género I. Municipalidad de El Bosque.

Este programa, se ha implementado como plan piloto desde el año 2015 y ha convocado a distintas mujeres que, sin ningún requisito previo, participan de talleres que apuntan a la reflexión y diálogo en torno al arte y la cultura, fortaleciendo el sentido de comunidad inspirado en la expresión de la sororidad (solidaridad entre mujeres).

Los cinco talleres realizados se han desarrollado dentro de un acuerdo de colaboración, entre ambas instituciones, mediante reuniones y propuestas que consideran los intereses de las vecinas de la comuna, recogidos por el Centro, asumiendo el compromiso de sostener un trabajo vinculado a los derechos humanos desde la perspectiva de género.

La presente edición fue realizada colaborativamente por las mujeres que participaron en este taller, tiene por finalidad difundir el trabajo realizado, además de describir los usos y propiedades de las plantas, arbustos y hierbas que fueron cultivados. En su interior también encontrará otras experiencias de huertas comunitarias en la comuna del El Bosque que puede visitar.

Esperamos que esta información sea un aporte y recuerden que estas plantas medicinales ayudan a aliviar ciertos síntomas pero no reemplazan lo indicado por el médico para el tratamiento de una enfermedad. Al consultar a un médico coménteles que está usando estas hierbas medicinales.



ALOE

VERA

La tierra
tiene que estar
humeda sin
charco
Nesecita poca
agua

USOS:

Es muy resistente y se puede tener sin grandes requerimientos. Necesita sol directo y se desarrolla muy bien en temperaturas de entre 18 y 25°C

Tiene la propiedad de **regenerar las células de la piel**, ayuda en el proceso digestivo, tiene **efectos depurativos**, favorece la regeneración de tejidos internos, tiene efecto **analgésico**, protege el sistema inmunitario, posee acción **antiinflamatoria**.

Además de poseer multitud de propiedades beneficiosas para nuestra salud, el Aloe Vera es capaz de absorber elementos tóxicos derivados de materiales de PVC, pinturas, esmaltes, etc.

PREPARACION:

Para **afecciones hepáticas**, tomar una cucharada de jugo de aloe. Como analgésico contra el **dolor de garganta**, la hoja se corta y se come, tres cucharadas durante 10 a 15 días.

Aplicando el gel localmente, es capaz de evitar y favorecer la desaparición de las **ampollas, hemorroides, cicatrices y estrías**. También ayuda a tratar **várices** y difumina **arrugas**, si se aplica regularmente.

La pulpa del aloe alivia el escozor y picor provocado por las **picaduras de insectos**, medusas o incluso ortigas. Además, se pueden **limpiar heridas abiertas** con la pulpa.

En casos de **quemaduras** por sol, aceite caliente, etc. podemos aplicar el gel del aloe directamente varias veces al día, reduciendo la inflamación y el dolor. Elimina **manchas de la piel** causadas por el sol.

Dando un masaje en el cuero cabelludo con el aloe lo mantendremos sin caspa y sano.

Alivia **dolores musculares**, torceduras o dolores en las **articulaciones**

Artemisa
Planta silvestre,
se encuentra en el centro
y sur del País

Es de sabor
amargo y
sus flores
son muy
parecidas
a las de la
manzanilla

USOS:

Regula los **ciclos menstruales**. Además tiene propiedades tónicas y aperitivas como el ajeno.

Indicada en caso de inapetencia y flatulencia. **Está contraindicada la administración oral de artemisa durante el embarazo, la lactancia, en niños/as pequeños/as y en pacientes con epilepsia.**

PREPARACION:

Parte empleada: las flores, hojas y tallos.

Para **infusión** se usan las ramas y los cogollos, en proporción 15 a 30 gramos (seca o verde) por 1 litro de agua, se endulza con miel de abejas y se bebe en ayunas para provocar la menstruación interrumpida por fríos, disgustos, sustos, entre otras.

Notas: _____

ARTEMISA



Es
suculenta
de
poca altura

florece en
primavera.
Es oriunda del
Peru

CONGONA

USOS:

Es usada como **estimulante cardíaco**, para aliviar las **jaquecas**. El extracto de la planta disuelto en agua calma el **dolor de oído, gingivitis o estomatitis**. Tiene propiedades pectorales si se toma como té, también **cicatriz** las heridas, combate la esterilidad, cólicos menstruales, afecciones del **posparto**, afecciones de los riñones y del hígado, masajeando el cuero cabelludo con su extracto fortalece el cabello.

PREPARACION:

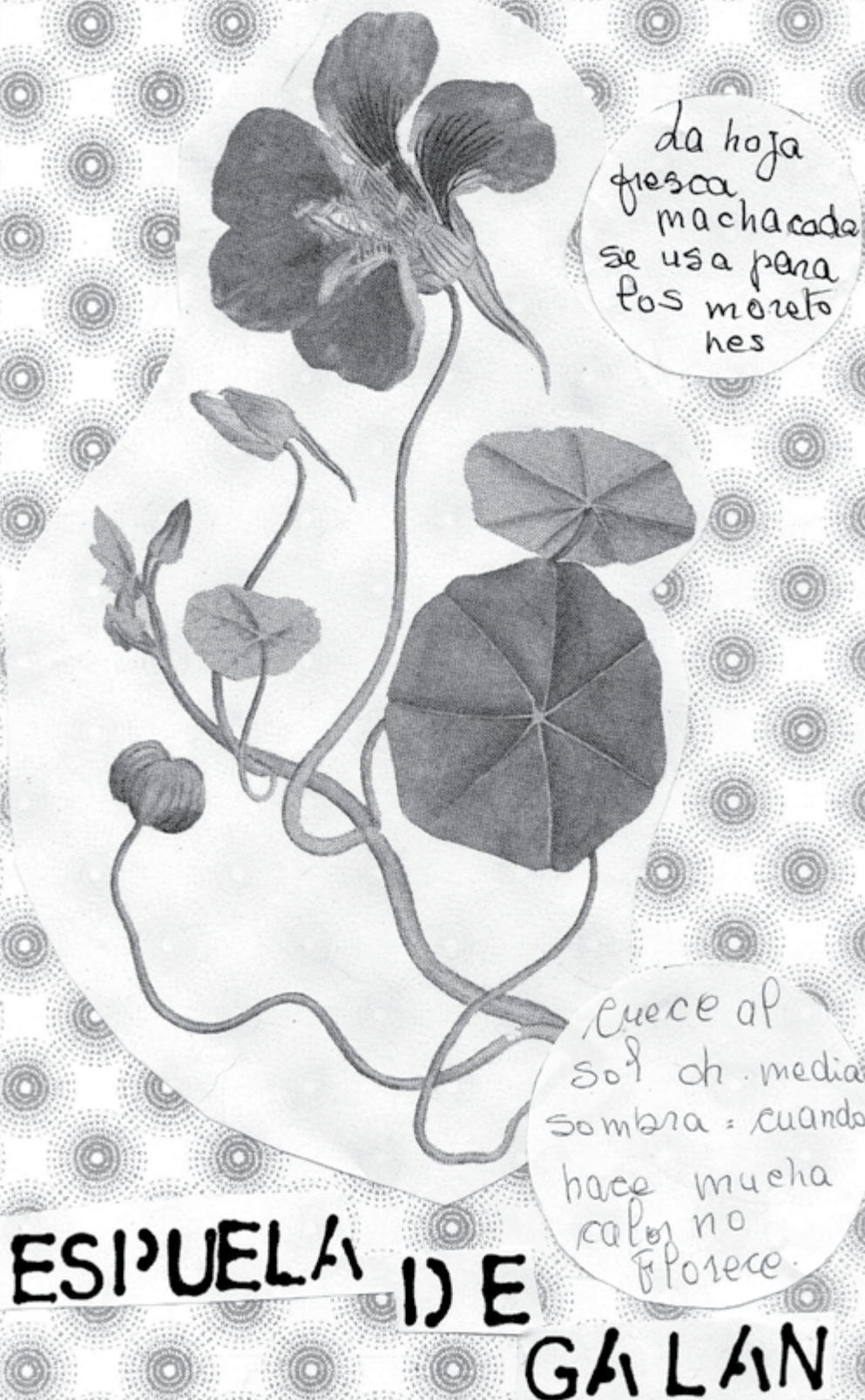
Cataplasma y emplasto: la cataplasma se prepara machacando la parte de la planta que contiene las propiedades curativas, se puede llegar a calentar y se aplica directamente sobre el área afectada que se quiere tratar.

Compresa: similar a la cataplasma, pero en este caso en lugar de aplicar la planta directamente, se utiliza una extracción acuosa, aplicada a un paño o toalla. Las compresas pueden ser calientes, generalmente aplicadas en el caso de inflamaciones y abscesos; o bien frías, preferibles para tratar casos de cefalea o conjuntivitis.

Gargarismo o enjuague: es la aplicación de un líquido a la cavidad bucal. Se usa para lograr la acción local en la boca y/o garganta y así limpiar de secreciones, bacterias e impurezas estas áreas. Para prepararse el líquido puede usarse una infusión, un cocimiento o un jugo de la planta.

Infusión: Consiste en poner en contacto las partes de las plantas con agua hirviendo por unos minutos, dejando que se enfríe progresivamente. Al no usarse calor directo, garantiza que sus partes no sufren deterioro.

Lavados: es la aplicación de infusiones, cocimientos o tinturas diluidas para tratar tópicamente afecciones externas localizadas, como heridas.



la hoja
fresca
machacada
se usa para
los moreto
nes

Cuece al
sol ch. media
sombra: cuando
hace mucha
calor no
florace.

ESPIUELA DE
GALAN

USOS:

Para tratar **estados gripales**, inflamación de garganta; **infección urinaria**, heridas, lesiones de la piel, caída del cabello y **moretones**.

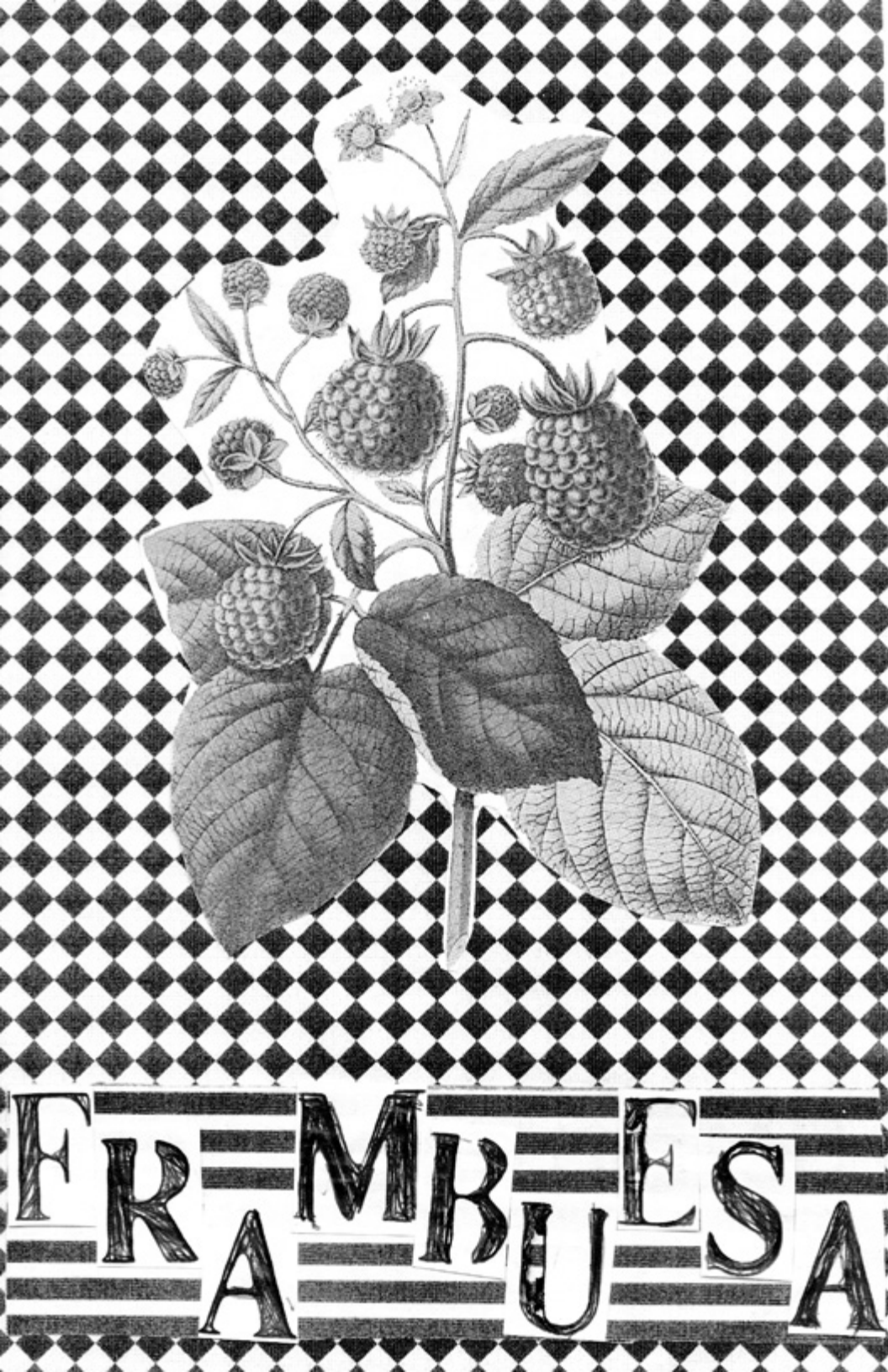
Precauciones: no administrar en casos de gastritis, úlcera estomacal, embarazo, lactancia, insuficiencia renal o cardiaca e hipotiroidismo. Las semillas son tóxicas, evitar su administración oral.

PREPARACION:

La **infusión** se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

La hoja fresca machacada se usa como **cataplasma** en hematomas y moretones.

Notas: _____



USOS:

Astringente (**antidiarreico y cicatrizante**), **antiinflamatorio, diurético**. Los frutos son ricos en vitamina C y se comen al natural.

Calma las náuseas, vómitos y mareos matutinos y cistitis del **embarazo**. Se utiliza cuando hay amenaza de aborto. Las hojas combaten diarreas y cistitis.

En uso tópico, **combate heridas y ulceraciones** dérmicas, bucales o corneales, conjuntivitis, faringitis, dermatitis y picazones.

PREPARACION:

Infusión de hojas, una cucharada de postre por taza, reposar 10 minutos. Tres tazas al día.

Decocción de hojas: 30 a 50 gramos por litro de agua, hervir 10 minutos y reposar otras 10. Añadir una cucharita de sal. Aplicar en forma de **gárgaras o colirios**. Para la diarrea infantil puede utilizarse una infusión diluida. Para reumatismo y hemorroides, tomar 5 tazas diarias.



Propiedades:

Excepciones urinarias, Bronquitis etc
cura irritaciones
de la piel, desinfecta
heridas

LLANTEN

USOS:

Es **expectorante** (arranca y expulsa las flemas y secreciones que se depositan en las vías respiratorias, mediante la tos) purificadora de la sangre, astringente, **cicatrizante** y **antihemorrágica**.

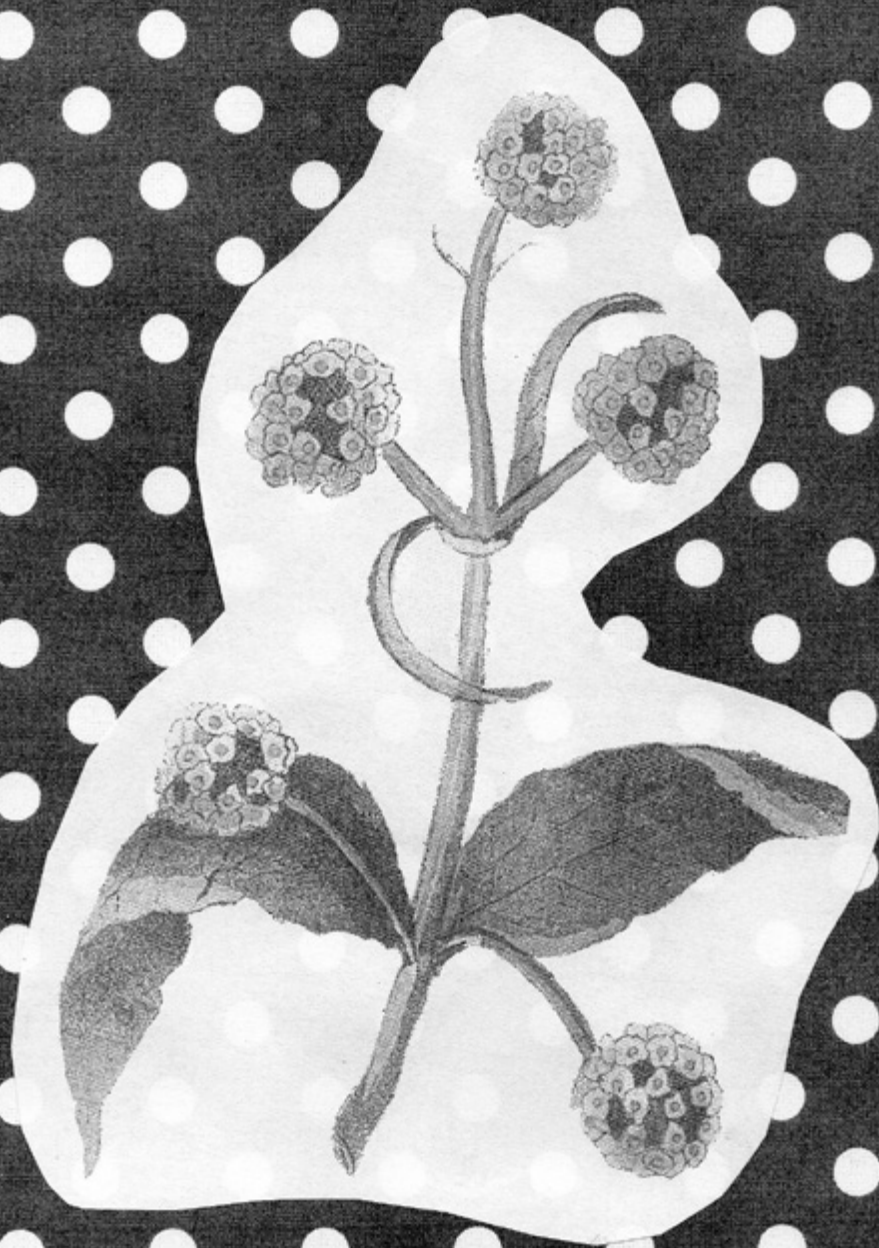
Se utiliza toda la planta.

PREPARACION:

Se utiliza en **decocción** suave para el tratamiento de catarros, bronquitis y asma.

Empleadas en **gargarismos** alivia los dolores de la amigdalitis, así como inflamaciones de la boca y aftas. También se emplea la infusión de esta planta como **colirio** en el caso de las conjuntivitis. Contra el asma bronqueal, tomar en forma de **jugo fresco**, el cual es también es un excelente purificador en los malestares de la piel; disenterías y diarreas.

Notas: _____



MATICO()

USOS:

Astringente, hemostático y vulnerario. Posee maravillosas virtudes cicatrizantes de todo tipo de heridas, ya sea externas o internas. De aquí deriva su utilidad en el tratamiento de la úlcera digestiva. **Detiene rápidamente las hemorragias.**

Parte empleada: Las hojas.

PREPARACION:

Para la **curación de heridas**, se hace hervir un gran puñado de planta en un litro de agua, durante 10 o 15 minutos. Se deja enfriar y se usa para lavar las heridas.

Compresas y lavados: Se empapa un paño limpio con infusión o cocimiento y se coloca sobre la herida, afirmando con una venda.

Infusión, para úlceras y trastornos digestivos. Se prepara con una hoja picada, a la cual se le agrega agua hirviendo. Se bebe después de las comidas.

Receta para pomada:

- 1.- **Maceración:** Se remojan 100 gramos de hojas de matico en medio litro de alcohol, por una semana.
- 2.- **Elaboración de la pomada:** Se cuele el macerado y se filtra con un paño limpio o filtro de papel. Se calienta al baño maría medio kilo de vaselina sólida y se le agrega al filtrado. Se revuelve hasta lograr una mezcla homogénea. Se aplica sobre la lesión, después de limpiar la herida.



MELISA

USOS:

Aperitivo, **digestivo**, espasmolítico, ligeramente **sedante**, **antiséptico**, antivírico y **cicatrizante**.

Calambres o espasmos del estómago y del intestino. **Asma** bronquial. **Estrés**, **hipertensión**, taquicardia, mareos. Inapetencia, gastritis, diarreas. **Insomnio**, **jaquecas**, dismenorreas, heridas.

Constituye la base del conocido alcohol de Melisa compuesto, llamado Agua del Carmen.

PREPARACION:

Se utilizan los extremos de los tallos que contienen flores y hojas. Deben cortarse antes de que se abran los capullos.

Infusión: Una cucharada de postre por una taza de agua caliente, reposar 10 minutos. Tres o más tazas al día. También se utiliza en forma de baños calientes, como relajante y antidismenorreico. Las compresas de la planta fresca se usan en caso de moretones y mastitis.

El **jugo de la planta fresca** sirve para paliar las molestias que causan las picaduras de insectos.



USOS:

Desinfectante, calmante, digestiva y estimulante de la bilis.

Digestiones lentas; catarro del estómago y del intestino. Inflamaciones del hígado y de la vesícula de la bilis. Contra el **mareo** y los gases intestinales. Útil en **quemaduras**.

PREPARACION:

Parte empleada: Hojas, a ser posible, frescas. Si son secas, escoja las más olorosas.

En una **infusión** de una cucharadita por taza, tres o cuatro al día. Contra las quemaduras, la misma infusión batida con igual cantidad de aceite de oliva, se aplica en **compresas**.

Notas: _____

MENTA



Planta que
posee una diversi-
dad de propiedades
contra cólicos, respiro
pulmonares,
gastritis

PAICO

USOS:

Para **dolores estomacales y cólicos**, tomar la infusión de las hojas con agua y leche en ayunas. También se usa para otros padecimientos como diarrea, vómitos, adelgazamientos e **inapetencia**.

PREPARACION:

Jugos: para dolores de estómago, se exprime el jugo de las hojas frescas y se calienta a baño maría durante algunos minutos. Se agrega un poco de leche y azúcar. La dosis es de 5 a 10 gotas, 2 ó 3 veces por día.

Infusión: para la indigestión, se agrega agua hervida sobre una taza con cogollitos de la planta y se deja reposar. Se beben 2 ó 3 tazas por día.

Notas: _____

AMBUSTO
siempre verde
muy abundante
en Chile
Central



USOS:

Alivia hemorroides y lesiones de la piel, alergias y sabañones. **Purgante.**

PREPARACION:

Se usa la **raspadura o los palos partidos** o picados sin corteza, en cocimiento, 10 a 20 gramos por litro de agua y se bebe caliente como sudorífico contra los resfriados y la fiebre. Este remedio es algo delicado, conviene que el enfermo se abrigue, guarde cama y no beba nada frío durante dos días.

El zumo obtenido de **machacar las hojas** es excelente para todas las enfermedades de la piel.

Notas: _____

PALQUI

Arbusto
silvestre y de
jardines muy co-
noscida. Se recolec-
ta antes de la
floración



Uso.
para tratar
problemas en el
estómago, dolor de
oidos, gripe, tos,
artritis, vértigo,
várices, reuma-
tismo, herida
y gota

RUDA

USOS:

Existen dos variedades: La **ruda macho** y la **ruda hembra**. La ruda macho es la más usada. Aumenta la resistencia de los capilares sanguíneos, evitando su ruptura. Rica en **vitamina C**, estimula la **menstruación**. Ejerce una notable acción sobre las fibras musculares uterinas, pero a grandes dosis puede provocar aborto. Es antiespasmódica y sudorífica.

El principal uso de la ruda es para tratar **problemas en el estómago**. También es empleada para aliviar el **dolor de oído** o contra **enfermedades nerviosas**, vértigos, gripe, tos, artritis, várices, heridas leves, reumatismo y gota.

Es igualmente útil para **úlceras, llagas** y como loción para el cuero cabelludo. Se dice, además, que se emplea para regular los cólicos menstruales, ayudar en el parto y **estimular la producción de leche**. Para la mayoría de los casos se toma un té de las hojas 2 ó 3 veces al día.

PREPARACION:

Parte empleada: Planta florida y fresca.

Se toma una infusión de hojas de ruda para reanimar. Para combatir los parásitos intestinales, se puede combinar con el paico y al ajenjo. Se usa para bajar la fiebre. Se debe tener cuidado con altas dosis, produce taquicardias.



Planta
aromática de
zonas cálidas,
antiséptico, rica
en aceite de he-
rises y antioxidante

USOS:

Diurético, sudorífico, desinfectante y algo **calmante**. Las fumigaciones del tomillo son excelentes para el catarro crónico. También se puede usar para tratar gripe, faringitis y amigdalitis.

Para **afecciones digestivas**: digestiones lentas, gastritis crónicas, meteorismo, colitis, inapetencia.

En **uso externo**: dermatitis, forúnculos, infecciones cutáneas, conjuntivitis, dolores reumáticos, dolores dentales, alopecia.

PREPARACION:

Se emplea el **tallo florido**.

Infusión: Una cucharada chica por taza, infundir durante 10 minutos. 3 tazas al día, antes o después de las comidas. Al interior, en cocimiento (2 minutos) de 1 cucharadita por taza.

Para **lavar heridas y úlceras**, hacer un cocimiento prolongado (unos 13 minutos). Utilizar una cucharada sopera por taza, aplicar en forma de compresas, lociones, baños y gargarismos.

Baño general: preparar una decocción de 500 gramos de tomillo, en 4 litros de agua. Añadir al agua del baño, bien caliente. Este es empleado en afecciones dermatológicas, respiratorias y reumáticas.

TOMILLO



Crece
en lugares
secos y soleados
se planta en
almojigas o
a la
tierra

TORONJIL

CUYANO

USOS:

Diaforético, **expectorante**, febrífugo, balsámico, **emenagogo**, antidiarreico y **digestivo**.

Enfermedades respiratorias (catarros, tos, bronquitis, resfríos, gripes, faringitis, asma); fiebre; falta de apetito, diarreas, digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsias); trastornos menstruales, lesiones cutáneas, **heridas superficiales y quemaduras**; afecciones del cuero cabelludo.

PREPARACION:

Precauciones: no administrar por vía oral durante el embarazo. Administrar con precaución a personas con gastritis, úlceras digestivas y arritmias cardíacas. Puede potenciar los efectos de medicamentos hipoglucemiantes y antihipertensivos.

La **infusión** se prepara con 1 cucharada de sumidades floridas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día. La misma infusión sirve para **uso externo** en lavados.

PALABRAS CLAVE

ANTIESPASMÓDICO : Que cura o calma convulsiones

ASTRINGENTE : Que retrae los tejidos, con un efecto cicatrizante y antiinflamatorio

CATARRO : Inflamación de las mucosas, que produce secreción nasal.

CÓLICOS : Dolor agudo en el vientre, acompañado de retorcijones, ansiedad, sudores y vómitos.

COLIRIOS : Medicamento líquido que se emplea en enfermedades de los ojos.

DECOCCIÓN : Cocer en agua sustancias animales o vegetales.

DEPURAR : Limpiar, purificar.

DIAFORÉTICO : Que hace sudar.

DIURÉTICO : Que aumenta la excreción de orina.

DISENTERÍA : Enfermedad infecciosa que ocasiona diarrea con sangre y dificultad.

DISMENORREA : Menstruación dolorosa.

EMENAGOGO : Que provoca la regla o evacuación menstrual de las mujeres.

FEBRÍFUGO : Eficaz contra la fiebre.

HEMOSTÁTICO : Que detiene hemorragias.

REUMÁTICO : Inflamación de las articulaciones de las extremidades.

SUMIDADES : Extremo más alto de la planta.

VULNERARIO : Que cura llagas y heridas.

DATOS

Sobre el COMPOST: "Hay una tierra, que es distinta a la tierra de hoja y que es mejor, se llama compost. Es más rica en nutrientes, porque tiene todo desintegrado". El compost está hecho de diversos materiales orgánicos como el estiércol, desechos de cocina, hojas y rastrojos de cultivos. Se puede hacer en casa.

Sobre la TIERRA DE HOJAS: Para preparar la tierra se hacen capas, una de tierra de hojas, de guano y de aserrín; se va revolviendo y humedeciendo.

Para evitar PLAGAS: Se deja macerar un poco de tabaco, y luego se pone en un atomizador y se lavan las plantas después.

Sobre ALMÁCIGOS y TRANSPLANTE: Los almácigos son ideales para plantas pequeñas y también se pueden usar cuando las semillas son muy pequeñas (como el ají o el tomate). La tierra debe llevar una parte de arena, una de buena tierra, y otra de tierra de hojas. Es recomendable realizar los trasplantes en días nublados o al atardecer.

Notas: _____

PARA CONOCER

Invernadero sede Junta de Vecinos El

Libertador: Ubicado en la calle El Libertador con la esquina de la calle Los Raulíes, frente al colegio Caffarena, en nuestra comuna de El Bosque.

Huerta sede Junta de Vecinos Petrohué:

Ubicado en la calle Petrohué 249, cerca de Av. Lo Blanco, El Bosque. En este lugar, los vecinos y las vecinas están reacondicionando su huerta.

Plaza intervenida por algunas de nuestras

compañeras huerteras: Ubicada cerca de la Junta de Vecinos de la calle Petrohué, en Av. Lo Blanco con Pasaje Pirihueico.

En Facebook:

Cultivos urbanos:

www.facebook.com/cultivosurbanos

Huerto urbano barrio Yungay:

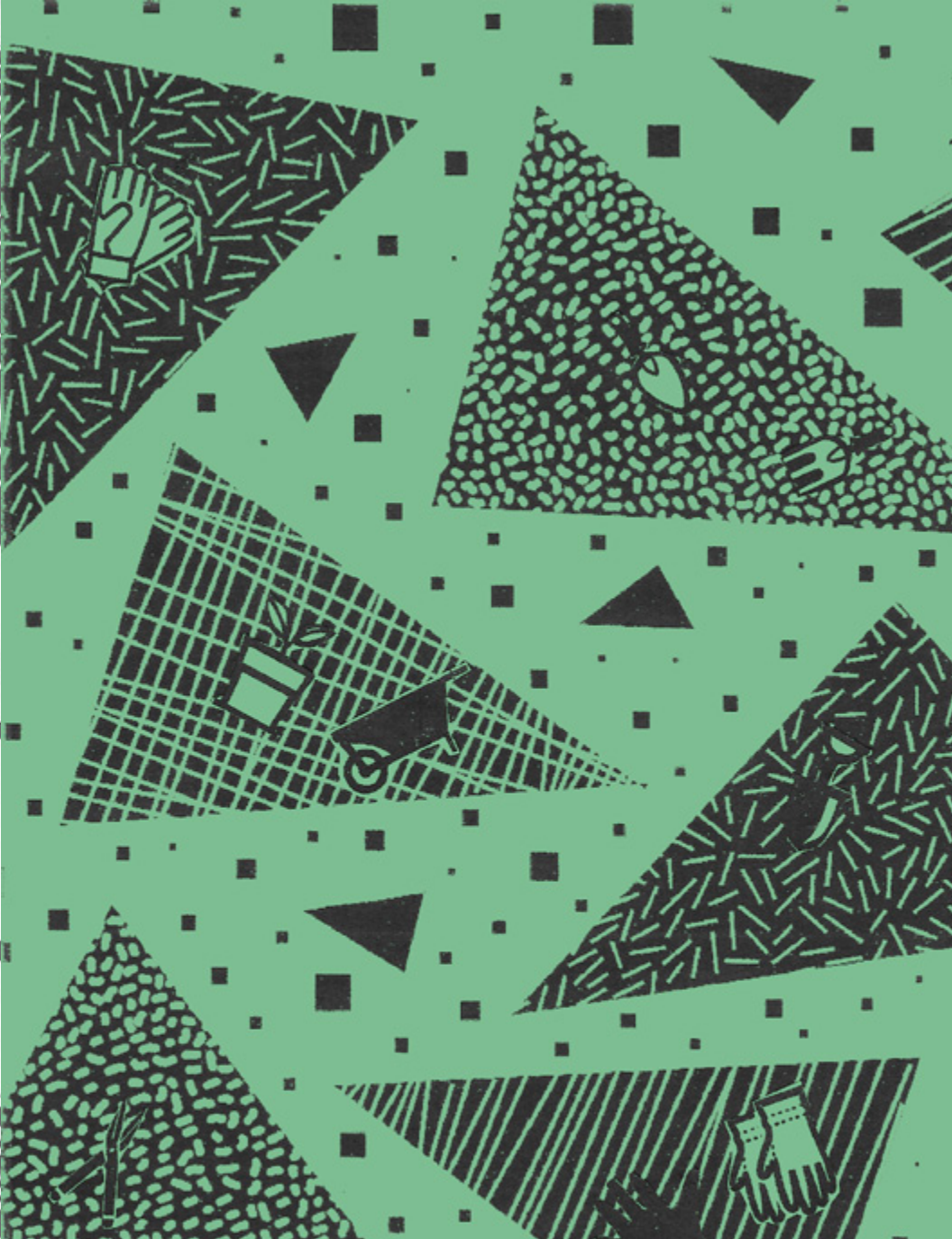
www.facebook.com/huertourbanoyungay

Notas: _____

Esta edición se creó en el contexto del taller **Sembrando para la transformación: Huerta urbana comunitaria.**

Fue realizado a mano y digitalmente, en colaboración con las huerteras participantes. Para esta primera edición, se imprimieron 30 ejemplares

CUALQUIER PERSONA PUEDE UTILIZAR O ADAPTAR ESTE CUADERNILLO A SU VOLUNTAD.



**MUSEO DE LA
SOLIDARIDAD
SALVADOR ALLENDE**

