



del **cuerpo**  
a las **raíces**

Uso de plantas medicinales para la salud  
sexual y reproductiva de las mujeres

PABLA PÉREZ  
INÉS CHEUQUELAF  
CARLA CERPA

— SEGUNDA EDICIÓN —

*Encargada y coordinadora de la investigación:* Pabla Pérez San Martín  
*Co-investigadoras:* Inés Cheuquela Bradasic y Carla Cerpa Videla  
*Asesor en plantas medicinales y salud natural:* Orlando Ramírez Jara  
*Ilustraciones:* Katie Schelly y Sol Suárez  
*Diseño y diagramación:* Ginecosofía Ediciones  
*Edición y corrección:* Meli Wortman

Primera edición: equinoccio de primavera 2011

Segunda edición: equinoccio de primavera 2017

[www.ginecosofia.com](http://www.ginecosofia.com) // [contacto@ginecosofia.com](mailto:contacto@ginecosofia.com)

Licencia Creative Commons  
Atribución-No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional.

Esta es una publicación autogestionada. Por favor, ayúdanos  
a expandir esta red para seguir investigando y publicando,  
a través de tu compra de la edición legal.



del **cuerpo**  
a las **raíces**

Uso de plantas medicinales para la salud  
sexual y reproductiva de las mujeres

PABLA PÉREZ  
INÉS CHEUQUELAF  
CARLA CERPA

— SEGUNDA EDICIÓN —



## Índice

BIENVENIDA .....	11
PRÓLOGO a la presente edición .....	13
CAPÍTULO 1: En la memoria de las mujeres. <i>El proyecto</i> .....	15
La búsqueda .....	17
La cosecha .....	18
Las plantas medicinales en Chile .....	20
Curanderas, sanadoras y brujas: tradición de mujeres .....	22
Salud, cuerpo y modernidad .....	24
CAPÍTULO 2: Recorriendo ciclos. <i>En los cuerpos y las plantas</i> .....	27
La relación con la medicina .....	29
La menstruación .....	30
<i>Plantas medicinales para acompañar la menstruación</i> .....	33
<i>Dolor durante la menstruación</i> .....	34
<i>Desórdenes de la menstruación</i> .....	38
<i>Menopausia</i> .....	39
<i>Testimonios sobre higiene menstrual</i> .....	41
Gestación .....	42
<i>Uso de hierbas medicinales durante la gestación</i> .....	42
<i>Calcio en la gestación</i> .....	45
Parto .....	46
<i>Facilitar el trabajo de parto</i> .....	47
<i>Cuello del útero y aceites esenciales</i> .....	49

<i>Relajar y disminuir el dolor con aceites esenciales</i> .....	50
<i>Evitar fisuras y desgarros</i> .....	50
<i>Tratamientos para episiotomías, desgarros o fisuras</i> .....	51
Posparto, lactancia y puerperio.....	52
<i>El arte de amamantar</i> .....	53
<i>Experiencias de amamantamiento</i> .....	54
<i>Heridas en los pezones</i> .....	56
<i>Mastitis</i> .....	58
Relatos de nacimientos.....	59
<i>Nacimientos en casa</i> .....	59
<i>Parto hospitalario, pero no asistido</i> .....	61
<i>Muerte hospitalaria</i> .....	62
<i>Hijos de leche</i> .....	62

### CAPÍTULO 3: Bienestar sexual y reproductivo.

<i>De molestias a enfermedades comunes</i> .....	63
Cáncer .....	65
Ovario poliquístico .....	67
Infecciones y hongos .....	68
<i>Candida albicans</i> .....	68
<i>Tratamiento con aceites esenciales</i> .....	71
Infecciones urinarias .....	71
Herpes .....	74
Hemorroides .....	75
Verrugas .....	76
Gonorrea .....	77
Sífilis .....	78
Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) .....	79
Autonomía de nuestros cuerpos .....	81
<i>Anticoncepción</i> .....	81
<i>Aborto</i> .....	82
<i>Placer</i> .....	83

CAPÍTULO 4: Tradición oral. *Herencia y permanencia del conocimiento*.... 85

Cómo aprendieron sus saberes .....	87
Transmisión del conocimiento .....	90
Relación de las mujeres con la Naturaleza .....	91
Uso de plantas para la salud en la actualidad .....	92
Por qué se ha olvidado el uso de las plantas .....	94
Enfermedades más frecuentes y sus interpretaciones .....	96
<i>Infección urinaria</i> .....	96
<i>Desórdenes menstruales</i> .....	97
<i>Hongos vaginales</i> .....	97
<i>Estrés y colon irritable</i> .....	97
De la planta silvestre a las modernas terapias naturales.....	98

CAPÍTULO 5: Alimentación y plantas silvestres comestibles.

<i>Recetas campesinas</i> .....	101
Recetario de malezas y plantas silvestres comestibles .....	107

CAPÍTULO 6: Plantas medicinales. *Cultivo, recolección y preparación* ..... 117

Cómo recolectar plantas silvestres .....	120
<i>Testimonios de cultivo y recolección</i> .....	121
Usos y aplicaciones de las plantas medicinales .....	122
Preparación de las plantas medicinales .....	123
<i>Cocimiento y decocción</i> .....	123
<i>Infusión o tisana</i> .....	125
<i>Maceración</i> .....	125
<i>Jarabe</i> .....	126
<i>Tintura</i> .....	127
<i>Aceite macerado</i> .....	128
<i>Ungüento</i> .....	128
<i>Cataplasma</i> .....	129

CAPÍTULO 7: Relatos de vida. <i>Conservar la historia</i> .....	131
MARTA LEIVA	
<i>Conservar el conocimiento en el linaje femenino de la familia</i> .....	133
VICTORIA NIETO	
<i>El poder mágico de las hierbas</i> .....	135
CARINA CURAQUEO	
<i>Aplicación de hierbas medicinales en cosmética natural</i> .....	137
SILVIA GONZÁLEZ CANEO	
<i>Transmitir el conocimiento ancestral a pacientes de un consultorio</i> .....	139
ANEXO 1: Herbolario .....	141
ANEXO 2: Glosario médico .....	155
ANEXO 3: Fichas ilustradas de plantas .....	161
BIBLIOGRAFÍA .....	183
AGRADECIMIENTOS .....	185



## *Bienvenida*

**L**a conservación y difusión del conocimiento ancestral de mujeres sabias sobre el uso de plantas medicinales es la principal motivación de la publicación que tienes entre tus manos. Pensamos en este trabajo debido a la urgente necesidad de recuperar la salud y la autonomía del cuerpo de la mujer. El primer paso para ello es adquirir los saberes, esos que no pertenecen a ninguna institución, libro o academia, porque habitan en la memoria de los pueblos y que se han sostenido en la cultura gracias a la tradición oral.

Nuestros cuerpos son sólo nuestros y, en la medida en que los conocemos y valoramos, podemos empoderarnos de ellos. Comprender nuestros ciclos femeninos, con sus procesos emocionales y físicos en combinación con la sabiduría de la herbolaria popular puede ser una gran ventaja al momento de sanar ciertos malestares y dolencias de forma natural, junto al hecho de que, si cultivamos o recolectamos las hierbas necesarias, este es un método muy accesible —económicamente hablando—.

La medicina alópata —y, como consecuencia, también la industria farmacéutica— ha tratado especialmente el cuerpo de la mujer como un territorio de experimentación y control. La fragmentación que ha provocado la ciencia sobre los cuerpos y sus enfermedades ha olvidado la importancia de factores tan relevantes como el equilibrio entre el descanso y el trabajo, la alimentación, las emociones, etc., focalizándose sólo en los síntomas particulares pero no abordando la problemática en su complejidad o en su real origen.

Creemos que la salud es un estado general de bienestar que tiene múltiples implicancias en cuerpo, mente y espíritu (espacios indivisibles) y desde el que nos relacionamos con otras y otros desde la reciprocidad y el respeto, en comunión con la Naturaleza.

Nuestras entrevistadas dan cuenta de esta idea. Estamos seguras de que las prácticas y el saber tradicional acerca del uso de las plantas medicinales son una forma política de relacionarnos con nuestros cuerpos y todos los cuerpos, con el fin de empoderarnos completamente.

En ese sentido, la recuperación de estos saberes y de la memoria de las mujeres nos hace conectarnos con una historia en común, una historia que nos habla de otras posibilidades de relacionarnos, desde la libertad, el autoconocimiento, el respeto por los ciclos y la conexión con la Tierra. Recordar nuestro saber y nuestras memorias es un acto de conciencia que nos otorga un profundo poder, el de crear y recrearnos.

Estamos todas y todos invitados a seguir la senda del autoconocimiento de nuestros cuerpos/territorios. Esperamos que este trabajo pueda ser el inicio o la continuidad de este camino.



## *Prólogo a la presente edición*

**H**an pasado siete años desde que nos embarcamos en este proyecto. Durante este tiempo, el material se ha movilizado lo suficiente como para darle una revisada y volver a publicarlo. Al haber sido una investigación que tuvo plazos que cumplir –inamovibles por el fondo cultural que lo sustentaba en ese entonces–, mucha información no quedó como nos hubiese gustado. Sin embargo, y con mucho entusiasmo, nos reunimos hoy para revisar ese contenido y presentar nuevamente una hija-libro que ha trascendido a sus madres.

Este proyecto se inició con inquietudes personales por resguardar los relatos y los saberes en torno a la salud popular en la vida sexual y/o reproductiva de las mujeres en el valle del Marga Marga, ubicado en la zona central de Chile, donde residíamos por ese entonces con Inés Cheuquelaf, mujer mapuche, investigadora y periodista, quien se manejaba hace bastantes años ya en temáticas de género. Juntas levantamos la idea de trabajar con algunas mujeres del Valle para aprender y recuperar los conocimientos que ellas nos podían compartir. Con el tiempo, conocimos a Carla Cerpa, antropóloga feminista y activista con vasta experiencia en investigaciones de género y espiritualidad. A todas nos tocó compartir la habitación en el Primer Encuentro de Feminismo Joven en Concepción en el año 2010, al que fuimos con Inés como expositoras y talleristas, y fue entonces que nació la magia y las ganas de co-crear juntas.

El proceso colaborativo de investigación –aunque agitado– fue radiante. Puérpera, llevaba una guagua de 4 meses colgada a la teta, que me acompañó a conocer inspiradores relatos de mujeres que amaban la Tierra, que vivían orgullosas de sus saberes

y de las memorias transmitidas por sus ancestras. Cada una de nosotras, en su audacia intuitiva, fue rememorando la sabiduría interna de cada entrevistada en su hogar, compartiendo un mate en la cocina, junto a su huerta, sus flores y sus animales. En cada mujer abrimos un espacio que permanecía en el olvido, y es que muchas no tenían consciencia de todo el saber que emanaba de sus narraciones, al parecer simples pero que desbordaban esa maestría única que a nuestro juicio no debía ni debe seguir perdiéndose. Fueron en total 10 meses de una fascinante faena, sumergidas en el mundo de la herbolaria popular y de las peculiares evocaciones de cada mujer, junto a sus madres, tías y abuelas, hurgando en recuerdos cargados de amor y perseverancia. Acceder a cada percepción de mundo, cuerpo, salud y placer en sus relatos iba siendo para nosotras un acto político de comprender dónde estábamos viviendo y nuestra misión en el paso por aquel Valle.

Volvemos a publicar este hermoso material para no dejar de remover el caldero de las sabias, de aquellas olvidadas que siempre han cuidado y sanado con sus alimentos en sus alquímicas cocinas, manteniendo vigente la retentiva de las antiguas. Para recordar –del latín, «volver a pasar por el corazón»– las historias cargadas de conocimiento que hoy son tesoros, como bosques, como el agua, como animales y como la propia Tierra a la que tenemos que proteger. Sean todas bienvenidas a volverse oído, cuerpo y corazón de estos relatos para rememorar y resguardar la sabiduría antigua, que hoy vemos renacer y trascender en un solo tiempo.

PABLA PÉREZ SAN MARTÍN // Equinoccio de primavera, 2017



CAPÍTULO 1

En la memoria de las mujeres

*El proyecto*





## *La búsqueda*

**E**ste material educativo es el resultado de una investigación realizada durante los meses de marzo a noviembre del año 2011 en la provincia del Marga Marga, en la Quinta Región de Valparaíso, Chile.

Durante la pesquisa, fue entrevistada una treintena de mujeres respecto al uso de plantas medicinales para el tratamiento de enfermedades y malestares en torno a su salud sexual y/o reproductiva. Sin embargo, alrededor de esta temática iban emergiendo una serie de otros asuntos asociados al cuidado de la salud, además de sus insondables historias de vida y aprendizaje en torno a la herbolaria tradicional.

El fin de esta publicación fue reconocer, preservar y poner en circulación aquel conocimiento con la intención de difundirlo entre otras personas, en especial mujeres de todas las edades.

En nuestros encuentros, abordamos básicamente los siguientes temas: ciclo menstrual y vital de la mujer, padecimientos sexuales y reproductivos, alimentación, transmisión de conocimiento, recolección, uso y aplicación de las hierbas medicinales.

La mayoría de nuestras entrevistadas viven en zonas rurales como Olmué, Limache, Villa Alemana y Quilpué. Sin embargo, gran parte de ellas vivió su infancia en zonas aún más campesinas, lo que permitió que las plantas hayan sido un recurso medicinal cercano y cotidiano en sus vidas. Este saber recae principalmente en las figuras femeninas de sus linajes familiares, y la tradición oral suele ser el anclaje para la transmisión de este tipo de conocimientos.

Actualmente, estas mujeres mantienen huertos caseros en sus hogares y adquieren en tiendas de hierbas, mercados o ferias aquellas plantas medicinales que no encuentran en sus jardines. Sólo algunas lugareñas salen a recolectarlas en los cerros y quebradas de la zona. Esta es una diferencia significativa con respecto a sus madres, tías y abuelas, quienes por tradición las recolectaban de lugares silvestres, las secaban y guardaban en cada estación como un hábito que acompañaba sus vidas.

Por la conexión que tienen estas mujeres con la salud y las plantas medicinales, varias de ellas desarrollan alguna actividad cercana a la medicina natural. Son yerbateras, aromaterapeutas, terapeutas de Flores de Bach, de Reiki y fabricantes de cosmología natural y de toallas higiénicas ecológicas, entre otros productos. Ese camino hacia las prácticas naturales es la forma que nuestras mujeres han encontrado para validar, preservar y dar una mirada actual a los conocimientos ancestrales.

### *La cosecha*

Durante la investigación, indagamos en enfermedades ginecológicas, y gran parte de las respuestas asociaban esos malestares a problemas emocionales. Por eso, no fue extraño que entre los síntomas más frecuentes se mencionaran: nerviosismo, depresión, ansiedad, falta de sueño, etc. Estos producen una baja en las defensas del organismo que conducen a enfermedades tales como infecciones urinarias, desórdenes menstruales, hongos vaginales, estrés y colon irritable.

Una vez más, comprobamos que la salud sexual y reproductiva de la mujer va mucho más allá de lo propiamente genital-ginecológico, ya que abarca la totalidad del ser femenino. Por eso, insistimos en que los tratamientos medicinales deben ser prácticas integrales que consideren tanto los planos físicos como espirituales a recobrar.



Como logramos establecer cuáles son las plantas más utilizadas por las mujeres para sus dolencias de tipo sexual y/o reproductivo, creamos un listado de diez plantas medicinales que fueron seleccionadas, definidas y representadas a través de una ilustración botánica, al final del presente libro: manzanilla, llantén, hinojo, borraja, matico, pasiflora, frambuesa, salvia, aloe vera y orégano.

También se realizó una serie de conversatorios con la Agrupación de Mujeres de Olmué (AMO). Ellas nos relataron cómo era ajeno e invasivo el trato clínico durante sus partos en instituciones, en comparación con los anteriores, asistidos en casa, ya que vivieron esa transición de la medicina en Chile. Asimismo, evidenciamos en sus relatos la falta de información en cuanto a la educación sexual que debería ser provista por las autoridades médicas y sanitarias, las aulas escolares e inicialmente por las propias familias. Así, estas mujeres se han sentido expuestas desde la infancia a un trato despersonalizado y frívolo para con sus cuerpos.

Nuestras entrevistadas comentaron que ven una reaparición de estos saberes y conocimientos ancestrales, y reflexionaron críticamente sobre una época en la que la industria farmacéutica creció desmedidamente hasta permitir que la automedicación sea parte de una realidad cotidiana.

Esta vuelta a la medicina natural conlleva un cambio en los tiempos destinados a la recuperación de la salud. En la actualidad, la vida urbana promueve la búsqueda de soluciones más rápidas y la inmediatez que ofrece la industria médica farmacéutica es perfecta en ese contexto. Sin embargo, las mujeres que habitan este libro apuestan por revalorar los saberes y tradiciones ancestrales y así recuperar la autonomía sobre sus cuerpos.



## *Las plantas medicinales en Chile*

Desde tiempos inmemoriales, las plantas medicinales han sido aliadas de sanación para el ser humano. En distintas culturas del mundo son la forma de curación primordial hasta el día de hoy, lo cual ha llevado incluso a la Organización Mundial de la Salud (OMS) a afirmar que «el 75% de la población mundial depende de las plantas medicinales para sus necesidades básicas de salud»<sup>1</sup>.

Los conocimientos que posee la población respecto del uso de plantas medicinales han sido recibidos por tradición oral y son producto de un sincretismo de saberes indígenas y colonos.

En Chile contamos con una gran variedad de climas, lo que nos hace posible acceder a una flora muy diversa. «Esta diversidad de los factores climáticos y ambientales hace que las plantas chilenas deban adaptarse a una amplia gama de condiciones de vida, en su mayoría bastante extremas»<sup>2</sup>, lo que se traduce en que pueden reproducirse con facilidad en climas adversos.

La flora chilena cuenta con un total de 5215 especies de plantas. Muchas de ellas florecen de manera silvestre en sitios baldíos, quebradas y montañas. Su preservación es esencial para nuestra vida y la de todo nuestro ecosistema. Por eso, recomendamos para su recolección sólo tomar una parte y esperar que semille el resto para que cada planta continúe su propagación natural.

La indagación que se presenta en este libro se realizó en la región de Valparaíso, que se destaca por tener un clima privilegiado para la agricultura, alrededor de valles fértiles, la costa y la Cordillera de los Andes. Es allí donde se ubica la provincia del Marga Marga, una zona muy productiva de frutas, verduras

---

<sup>1</sup> Citado en MELLADO, V. (2010). «Un panorama sobre el universo de las plantas medicinales». En M. Dannemann, *¿Qué es ser Yerbatero hoy en Chile?* Santiago de Chile: FUCOA.

<sup>2</sup> Fuente: [www.chileflora.com/Florachilena/FloraSpanish/SFlora.htm](http://www.chileflora.com/Florachilena/FloraSpanish/SFlora.htm).

y hortalizas, que además posee una gran variedad de vegetación nativa e introducida. Es muy frecuente ver acacios, boldos, peumos, maitenes, litres, quilas, pataguas, bellotos y quillayes, entre otros, además de observarse una gran variedad de árboles, arbustos, palmas, plantas y especies que se encuentran en los alrededores y en gran cantidad en la Reserva Natural Parque Nacional de La Campana, ubicada en Olmué<sup>3</sup>. Ricardo Rozzi y Francisca Massardo afirman, en un artículo sobre biodiversidad en la flora nativa chilena, que el «51,5% (2630 especies) son endémicas, o sea que tienen su origen exclusivamente en Chile, lo que hace a la flora nacional particularmente interesante e importante desde el punto de vista de su conocimiento, conservación y valoración como patrimonio»<sup>4</sup>.

Recorriendo la zona, en sus calles, veredas, quebradas, acequias y colinas, es muy fácil encontrarse en primavera con muchas hierbas medicinales que nacen de manera silvestre, como manzanilla, paico, palqui, borraja, toronjil cuyano, llantén y muchas otras. También es común encontrarse con una planta de ruda en muchas de las entradas principales de casas y almacenes, ya que es usada con fines mágicos, como protectora, para evitar las malas vibras, el mal de ojo y atraer la abundancia. Lo mismo ocurre al ver cruces de palqui envueltas en lana roja tras las puertas de las casas. En estos usos se vislumbra un conocimiento popular por parte de la población sobre las hierbas, tanto al emplearlas con fines medicinales, protectores como alimenticios.

---

<sup>3</sup> El 15 de febrero de 1985, el Parque Nacional La Campana fue declarado Reserva de la Biósfera por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) por su importancia ecológica, científica, educativa, cultural y recreacional. Constituye una de las ocho Reservas de la Biósfera que existen en Chile.

<sup>4</sup> ROZZI, R. y MASSARDO, F. (1996). «Valoración de la biodiversidad: Usos medicinales de la flora nativa chilena». *Ambiente y Desarrollo*, 12(3), pp. 76-81.

Desde tiempos remotos, la mujer ha tenido una fuerte conexión con la Naturaleza, al trabajar la tierra y adquirir atávicos saberes en la aplicación de la herbolaria tradicional. Las mujeres que se han dedicado más profundamente a labores de sanación han sido asociadas popularmente a prácticas «oscuras» de hechicería o brujería, vistas de un modo peyorativo, lo que históricamente ha sido una desfavorable deformación de su rol sustancial en la sociedad.

«Ellas fueron las primeras médicas y anatomistas de la historia occidental. Sabían procurar abortos y actuaban como enfermeras y consejeras. Las mujeres fueron las primeras farmacólogas, con sus cultivos de hierbas medicinales, los secretos de cuyo uso se transmitían de unas a otras. Y fueron también parteras que iban de casa en casa y de pueblo en pueblo. Durante siglos, las mujeres fueron médicas sin título. Excluidas de los libros y la ciencia oficial, aprendían unas de otras y se transmitían sus experiencias entre vecinas o de madre a hija. La gente del pueblo las llamaba “mujeres sabias”, aunque para las autoridades eran brujas o charlatanas»<sup>5</sup>.

No obstante, vemos que estos saberes están a la vez depositados en la memoria colectiva de muchas mujeres que no necesariamente ejercieron como curanderas, sanadoras o parteras. Creemos que esto se debe a un rol histórico patriarcal, donde han sido las mujeres las que se han dedicado al cuidado de otras personas, ya sean sus descendientes, sus antecesoras, familiares enfermos, etc. Es el género femenino el que se ha hecho cargo siempre del invisibilizado acto de *cuidar* y en esta faceta se fueron desarrollando ineludiblemente las destrezas de curar, por lo que no es muy difícil encontrar, en un diálogo con mujeres mayores, muchos saberes de este tipo.

---

<sup>5</sup> EHRENREICH, B. y ENGLISH, D. ([1973] 1981). *Brujas, parteras y enfermeras. Una historia de sanadoras*. Barcelona: La Sal, p. 4.

Actualmente, las curanderas, rezadoras, componedoras de huesos y parteras tradicionales son los personajes más cercanos a los antiguos roles de sanación y cuidado de la salud que se mantienen vigentes en diversas zonas rurales y aún más en localidades indígenas. Sin embargo, estos oficios son menospreciados y vistos con desconfianza desde la medicina oficial y la sociedad en general, sin que se llegue a comprender su trascendencia, valor y legado.

La historia occidental nos demuestra que el comienzo en la pérdida de dichos saberes ancestrales se remonta al modelo que tuvo lugar en las universidades durante el Renacimiento. En ese contexto, el conocimiento se volcó a lo científico y se le restó valor a los saberes tradicionales. Todo el conocimiento recayó exclusivamente en manos de hombres y se transformó el cuerpo de la mujer, con todos sus misteriosos procesos cíclicos y reproductivos, en un territorio de experimentación para la medicina moderna. A esta razón se suman causas religiosas. Las portadoras de estos saberes, curanderas y brujas, fueron enjuiciadas por la Inquisición y la Iglesia Católica, perseguidas por el conocimiento oficial, que comenzó a devenir institución. Sus saberes fueron desestimados, «demonizados» y reclusos al secreto. De todos modos, muchos se conservaron gracias a la transmisión oral, de generación en generación, entre las mismas mujeres, que recurrían a estos saberes cuando necesitaban sanar ciertos malestares o simplemente decidir sobre sus cuerpos, como cuando necesitaban asistencia para un parto o un aborto.

Con la normalización del saber, el cuerpo de la mujer pasó a ser el cuerpo del «otro»: del médico, del cura, del marido... a fin de cuentas, del orden patriarcal.

Es así como hace quinientos años llegaron a nuestro continente estas estructuras religiosas y de pensamiento que llevaron al declive los saberes ancestrales de los pueblos indígenas de nuestro territorio, que se vieron enfrentados a un genocidio, con la esclavitud y las nuevas enfermedades. Demonizados sólo por existir, los pueblos preservaron muchos saberes que se mantienen vigentes hasta hoy. Otros fueron plasmados por sacerdotes

jesuitas, que desarrollaron una gran cantidad de literatura sobre herbolaria y botánica medicinal, aprendida de sus experiencias con nuestros pueblos. De aquel sincretismo nace una nueva generación mestiza de sanadoras, aunque siempre ejerciendo con el temor de ser enjuiciadas por brujas.

A pesar de todo, vemos que esta labor sigue viva en la memoria de muchas mujeres. La mayor parte de ellas son indígenas y/o campesinas, y conocen de primera mano las propiedades de las hierbas medicinales y su poder transmutador, mujeres portadoras de una especie de diálogo silencioso y extraviado entre el cuerpo y la tierra en medio de la modernidad.

### *Salud, cuerpo y modernidad*

El uso de plantas medicinales está directamente relacionado a nuestra concepción de cuerpo, a cómo nos relacionamos con el nuestro y qué entendemos por salud. Veremos a continuación que estos conceptos han ido cambiando con el tiempo y han influido en nuestra cotidianidad.

Debido a los procesos modernizadores que han afectado al mundo entero, en las últimas décadas hemos presenciado acelerados cambios y transformaciones que han influido también en los cuerpos, puesto que «vivir consiste en reducir continuamente el mundo al cuerpo, a través de lo simbólico que este encarna»<sup>6</sup>. De esta manera, la historia, los contextos, los cambios sociales y culturales van marcando las representaciones sociales que hay en torno al cuerpo, su valor, sus usos, las prácticas y las relaciones a su alrededor. «El cuerpo es una construcción simbólica, no una realidad en sí misma. No es un dato indiscutible, sino el efecto de una construcción social y cultural»<sup>7</sup>.

---

<sup>6</sup> LE BRETON, D. (1995). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.

<sup>7</sup> *Ibidem*.

Además, el concepto de «cuerpo» está directamente relacionado a la concepción de «persona». Estos términos son diferentes en cada momento histórico y en cada cultura, pues responden a visiones de mundo particulares; así, en sociedades de tipo comunitario no se distingue entre persona y cuerpo: son un todo, el cuerpo es concebido como un continuo, donde el ser humano se confunde con el cosmos, la Naturaleza y la comunidad. «La imagen del cuerpo es una imagen de sí mismo, nutrida por las materias primas que componen la Naturaleza, el cosmos; es una suerte de indiferenciación»<sup>8</sup>. En los relatos de nuestras entrevistadas aún encontramos reminiscencias de esta noción de cuerpo. Por el contrario, nuestras actuales concepciones se rigen por un enfoque dualista, desde el que las personas sienten el cuerpo como un objeto, una posesión.

Esta concepción moderna del cuerpo es el resultado de procesos históricos y cambios culturales que han ido transformando las maneras de percibir la realidad. «Nuestras actuales concepciones del cuerpo están vinculadas con el ascenso del individualismo como estructura social, con la emergencia de un pensamiento racional positivo y laico sobre la Naturaleza, con la regresión de las tradiciones populares locales y, también, con la historia de la medicina»<sup>9</sup>. En este sentido, la medicina y la ciencia biomédica han tomado gran relevancia y se han convertido en uno de los marcos interpretativos que nos permiten explicar y comprender el mundo que nos rodea. Claudia Bonan señala que en la modernidad «la Naturaleza física comienza a ser entendida como algo que contiene una “esencia” regida por leyes propias, fijas e inmutables, y las ciencias empíricas y analíticas se reivindican como la más legítima fuente de conocimiento. En consecuencia, el cuerpo y sus fenómenos son interpretados como pura materialidad física»<sup>10</sup>.

---

<sup>8</sup> Ibídem.

<sup>9</sup> Ibídem.

<sup>10</sup> BONAN, C. (2001). «Sexualidad y reproducción en la era de los derechos». *Conspirando*, 37, pp. 11-13.

El saber de la medicina, sumado al desarrollo capitalista y las condiciones económicas globales, ha influido en las localidades y sus tradiciones en torno a la salud. En los relatos de las mujeres entrevistadas podemos encontrar esta relación de tensión entre los saberes populares y ancestrales del uso de plantas medicinales y el ingreso de la medicina y el uso de fármacos en la vida de las personas. En las localidades de la provincia coexisten y conviven ambos saberes, lo local-tradicional y lo moderno-globalizado.

Desde otro enfoque, feminista y de género, se ha estudiado cómo el cuerpo de las mujeres ha sido especialmente un territorio de disputas de poder. «Históricamente, las mujeres hemos sido alienadas de la comprensión y el control de nuestros cuerpos, que han sido un territorio ocupado por luchas por el poder, temores arquetípicos, violencia, intereses demográficos y preocupaciones ambientales, pero sobre los cuales, poco a poco, estamos retomando el control, haciendo de este territorio nuestra nación»<sup>11</sup>.

En ese sentido, recordar y preservar el saber de las mujeres en torno al uso de plantas medicinales para uso ginecológico tiene la intención de recuperar la soberanía sobre nuestros propios cuerpos. Repensar la forma en que nos relacionamos con nuestro ser físico/espiritual, cómo nos pensamos como mujeres y qué relación establecemos con la Naturaleza que nos rodea nos permite ir recreando el vínculo con nosotras mismas.

---

<sup>11</sup> PITANGUY, J. (1993). «Sexualidad y salud», *ISIS Internacional*, 2, pp. 55-61.





CAPÍTULO 7

Relatos de vida  
*Conservar la historia*





## *Marta Leiva*

*Conservar el conocimiento en el linaje femenino de la familia*

Marta aprendió el uso de las plantas medicinales de su madre, que era partera y curandera. «Rescaté todo de mi mamá, la sabiduría de ella». Marta es muy conocedora de las plantas y las usa principalmente con su familia. Desde que sus hijos eran pequeños los ha sanado con aguas de hierbas, cataplasmas, compresas, etc.

Doña Herminia, la madre de Marta, aprendió sobre el uso de plantas medicinales por necesidad. «Ella adquirió los conocimientos de las mismas necesidades que hay en un campo, porque allá era muy difícil llegar a una farmacia. Entonces, mi mamá nos curaba a nosotros los resfriados con miel. Hacía unas infusiones, cuando teníamos tos: hojitas de palto, flores de saúco (es un arbusto), pelaba los palitos del palqui y nos servía agüita de esa, que tomáramos agüita todo el día. Y, sabe, nos curaba porque se nos iba la tos. Allá todo era natural».

Doña Herminia era una mujer muy especial y reconocida en su comunidad, donde ayudaba con la salud de los vecinos. «Rezaba cuando los niños tenían mal de ojo, con unas ramitas de palqui hacía un santihuai», pero su principal labor era ser partera. «Llegaban mucho, mucho a verla, llegaban en la noche, incluso a las tres de la mañana: “Mi señora va a tener guagüita, está con todos los dolores”. “¡Ya, levántate, Digno!”, le decía a mi papá, “y anda a dejarme donde la fulanita tal”. Allá partían. Y ahí llegaba mi mamita a auxiliarlas».

Cuando una mamá recurría a doña Herminia, ella preparaba el lugar donde se iba a dar a luz. «Buscaba un hule de mesa (mantel plástico) de esos que eran acolchaditos. Le ponían hule para que no manchara el colchón, y encima ponía una sábana que no se usara y estuviera limpia». Luego se ponían los pies de la mamá en mostaza. «Un baño de mostaza, eso le ayudaba a bajar el niño». Después, al nacer el bebé, «lo primero que hacía mi mamá era cortar el cordón, amarrar el cordoncito. Ella sabía todo en la medida, no sé, parece que medía con los deditos, y de ahí a esa altura cortaba y después amarraba. Otra persona se encargaba de lavar a la guagua, puede ser el papá, que estaba de asistente. Mi mamá lo primero que hacía: “¡A calentar agua, a calentar agua!”. Tenían un lavatorio grande, de esos que se usaban en el campo. Ahí lavaban a la guagüita, la secaban, la vestían y listo».

A las mamás «las lavaba bien con matico y todo impecable. Nunca una mamita que a ella se le haya enfermado o haya muerto en el parto, ni una infección, nada, y le daba de beber, así, agüita, le preparaba ella. Seguramente que hacía esas infusiones, a lo mejor hasta la borraja, para que salieran todos los residuos que quedan. Y palitos de algo le echaban, un montón de hierbitas del campo».

Marta, estando de pequeña al lado de su madre, fue aprendiendo las artes de la sanación, y asistió dos partos. «Yo ayudé a mi mamita a ayudar a una señora, inclusive vi nacer una guagüita de pie».

Actualmente, Marta le enseña el uso de hierbas a una de sus hijas. De este modo, el arte de sanar con plantas medicinales se sigue transmitiendo dentro de su familia, así como su madre, doña Herminia, lo hizo alguna vez con ella.



*Victoria Nieto*  
*El poder mágico de las hierbas*

Victoria es terapeuta floral, de reiki y reflexología. Vive en la casa que antes era de su abuela, un terreno muy verde y frondoso. Conoció las plantas medicinales con ella, que vivía en Linares: «Mi abuela nació en el campo y se vino a la ciudad como a los 13 años. Imagínate cómo sería, o sea, el conocimiento que adquirió en esos trece primeros años de vida, ella lo llevó para toda la vida. Yo me recuerdo que cuando vivíamos en Valparaíso, era un patio de cemento, pero ella tenía lleno de plantas en maceteros. Ahí ella plantaba sus hierbas, sus flores. Mi abuela toda la vida nos enseñó a nosotros a usar las hierbas».

Luego, la abuela se fue a vivir a Villa Alemana, a un sector que en esa época era campo. «Cuando nosotros vinimos chicos acá, no había agua potable. Acarreábamos agua de por allá y de por allá arriba, donde hay un estanque. Mi abuela se las ingeniaba para tener sus plantas medicinales. Aquí nunca faltó el orégano, la ruda, la melisa, la congona, todas las plantitas esas básicas; el perejil, el apio, nunca faltaban. Mi abuela hacía aceite de congona y nos lo ponía para el dolor de oídos».

Victoria nos enseña sobre nuestra relación con la tierra, nuestra interdependencia con ella: «Las plantitas y las hierbitas salen en la casa cuando una las necesita. La tierra es maravillosa». Las plantas salen en la casa cuando una necesita tomarlas, para sanar alguna enfermedad, y se mueren cuando se recupera la salud.

Victoria se enfermó de la tiroides: «Yo hace tres años me operé de la tiroides, y yo decía: “¿Qué pasa?”. No era tan lluvioso el año y allá atrás se llenó de llantén, y yo, pajarona, como andaba en otra, nunca me di cuenta, o sea, no relacioné la cuestión. Ahora digo yo que el inconsciente decía: “Cómo me va a estar pasando esto a mí, es un milagro”. Era un pastizal de llantén, impresionante, en pleno verano, y el llantén es de agua. Entonces, cuando después yo caí en una depresión con la tiroides, terrible, que me mandó a la cama, empecé a investigar sobre la tiroides, cuando de repente encuentro: “tiroides-llantén”, y ahí tenía. Había que mascararlo, comérselo todos los días, comerse dos o tres hojas, y aquí estoy. Mira, empecé a hacer lo que tenía que hacer y aquí estoy, y se acabó el llantén, porque estoy sana».

En otra oportunidad, le regaló dos plantas a su mamá. «Le llevé yo una rudita y la puso ahí, porque, además, como energéticamente las plantas te protegen, entonces le puse una ruda ahí y un cedrón. Son las dos plantas que le han progresado mucho, y justamente ella sufre del estómago. Es muy nerviosa, tú sabes que va relacionada esa cuestión, el colon y el sistema nervioso, y justamente son esas dos plantas que a ella le han ayudado, porque ella las necesita, si son sabias las plantas».

Para Victoria, el uso medicinal está fuertemente ligado al uso mágico. Las plantas son portadoras de secretos populares y tradicionales, y Victoria es un testimonio viviente de dichas creencias.

ANEXO 3

*Fichas ilustradas de plantas*



**C**onocida también con el nombre de «flor de la pasión», es una bella enredadera que tiene frutos comestibles y flores muy llamativas. Constituye uno de los mejores remedios naturales sin contraindicaciones para problemas nerviosos, de insomnio y depresión, ya que posee principios activos de acción farmacológica sedante, antiespasmódica, analgésica e hipnótica. Relaja el organismo y calma el cuerpo en casos de dolor, nerviosismo, espasmos producidos por estrés y síndrome premenstrual, entre otros. Para estos casos, se debe beber en modo de infusión hasta 3 tazas al día y en tintura madre 15 gotas diluidas en agua 3 veces al día.

«La infusión de la raíz se utiliza en casos de contusiones, caídas, impresiones fuertes, enfermedades urinarias y lombrices»<sup>1</sup>.

Es conocida por ser usada en períodos de climaterio y menopausia. También tiene propiedades medicinales para el sistema circulatorio y su uso es «recomendado para disminuir la presión arterial, por lo que puede ser usada en casos de hipertensión. Para realizar el tratamiento, se debe utilizar durante 15 días»<sup>2</sup>.

Por último, «de su raíz se extrae un jarabe eficaz en casos de pulmonía, y se hace tomar en infusión»<sup>3</sup>. Mezclar 1 cucharada de las hojas y flores secas en 1 litro de agua.

Esta planta no deberá ser consumida por gestantes, mujeres en período de lactancia, ni durante la infancia, y tampoco deberá mezclarse con medicamentos naturales o alópatas que posean la misma acción (tranquilizantes, anti-histamínicos, sedantes, para el insomnio, ansiolíticos, etc.).

---

<sup>1</sup> ZIN, J. y WEISS, C. (1998). *La salud por medio de las plantas medicinales*. Santiago de Chile: Don Bosco, p. 261.

<sup>2</sup> *Manual de medicina natural: Yervas chilenas* (2006). Santiago de Chile: Editorial Musigraf, p. 103.

<sup>3</sup> ROZZI, S. (1984). *Las plantas, fuente de salud*. Santiago de Chile: Pía Sociedad San Pablo, p. 256.





PASIFLORA

*Passiflora coerulea*, L.

**E**s utilizada popularmente para mejorar muchos trastornos estomacales, debido a sus propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas. También posee virtudes «estomacales, antiflatulentas, calmantes, laxantes, diuréticas y sudoríficas, entre otras»<sup>1</sup>.

Es utilizada, además, para cólicos menstruales, úlceras gástricas, enfermedades nerviosas, como desinfectante en infecciones urinarias, para tratar diarreas. Para uso externo, es un excelente colirio para infecciones oculares, sirve para tratar inflamaciones de la piel, dolores reumáticos, golpes y contusiones.

El término *matricaria* deriva de «matriz» o «útero», aludiendo a las excelentes propiedades ginecológicas que posee la planta. Se utilizaba antiguamente por las mujeres para ayudar a parir la placenta tras el parto, bebida en infusión, y es de uso típico en modo de baño de asiento para cistitis y hemorroides.

Para uso interno, realizar una infusión con las cabezas de la flor. Mezclar 2 cucharadas soperas de flores en 1 litro de agua y tomar caliente 3 tazas al día.

Para uso externo, triturar las flores y extremos de la planta para hacer cataplasmas que enrojezcan la piel y estimulen la circulación de la sangre. Se recomienda esta planta como un poderoso cicatrizante, aplicada sobre heridas recientes, y para combatir la infección purulenta. Usar las flores calientes envueltas en paños de algodón para mitigar los calambres e inflamaciones, en casos de cólicos estomacales y uterinos. Las compresas, cataplasmas y el aceite de manzanilla se utilizan contra la gota y el reumatismo. Como gargarismo, sirve para aliviar las irritaciones de la garganta y la boca.

---

<sup>1</sup> ZIN, J. y WEISS, C. (1998). *La salud por medio de las plantas medicinales*. Santiago de Chile: Don Bosco, p. 216.



MANZANILLA

*Matricaria chamomilla* L.

**E**s llamada también «hierba santa» o «salvadora» debido a que posee múltiples propiedades medicinales. Se destaca por ser cicatrizante, antiséptica, antibiótica y antiinflamatoria. Es tónica, estimulante, ayuda a la digestión, purifica la sangre, regula el sistema nervioso y el exceso de sudoración. Es afrodisíaca y fitoestrogénica, muy favorable para las mujeres en casos de infecciones vaginales y menstruaciones «irregulares», además de que facilita el trabajo de parto. No se recomienda durante la gestación ni la lactancia ya que detiene la producción de leche.

Se puede beber en infusión para las molestias anteriormente nombradas. Realizar gargarismos para infección de garganta y encías. En casos de hongos vaginales, infecciones o heridas posparto, realizar baños de vapor y fumar las hojas secas en casos de tos asmática.

Como purifica la sangre, se recomienda tomar la infusión de la planta unas semanas antes de la menstruación para regular el flujo de la sangre y purificar el organismo.

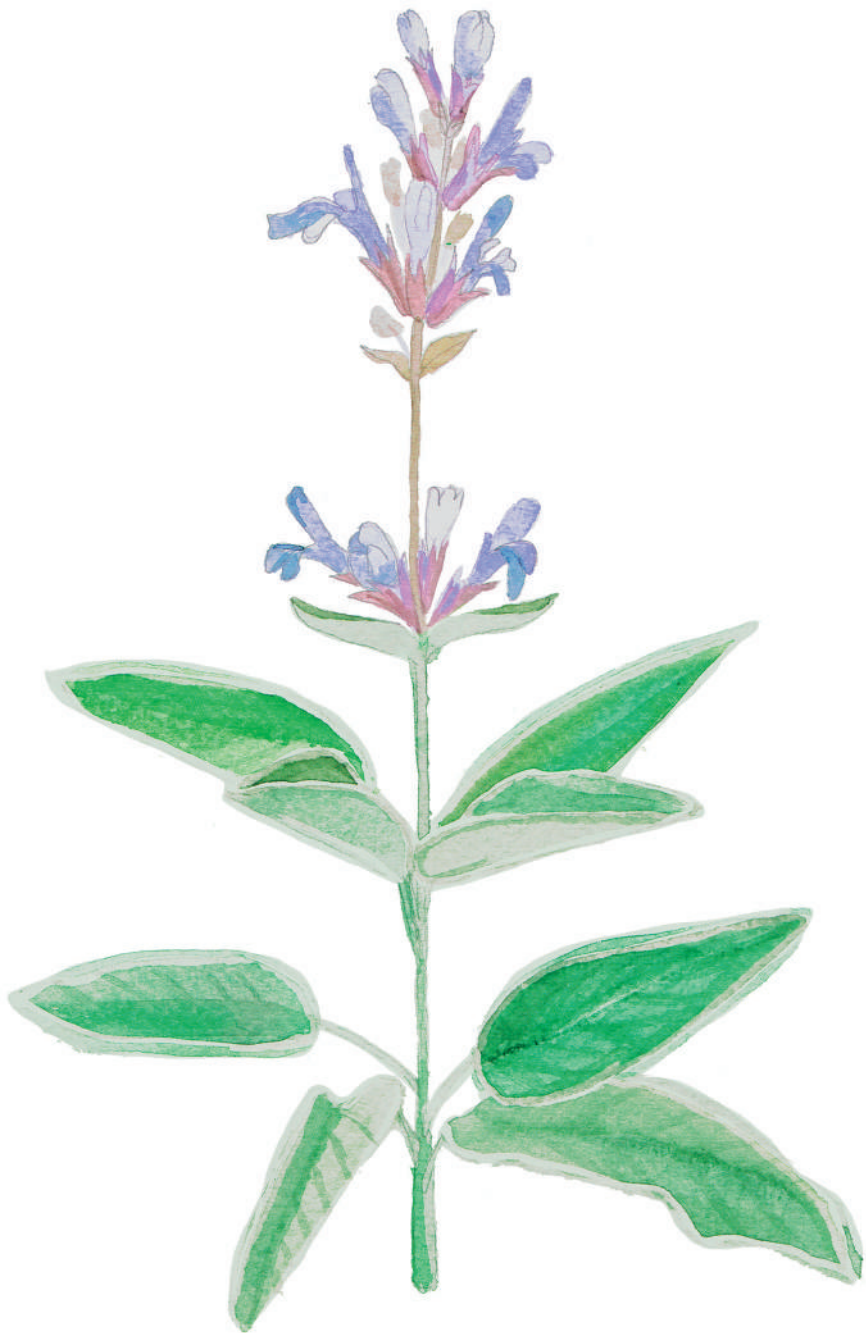
Tonifica el corazón y también se utiliza para curar la tuberculosis. Para ellos, «comer 2 cucharaditas del polvo de sus hojas mezcladas con agua»<sup>1</sup>.

Tomar salvia «hervida con agua y vino, purifica los riñones y el hígado. (...) Más eficaz es si le agregamos un poco de ajeno y la mezcla se prepara en infusión»<sup>2</sup>.  
1 cucharada de las hojas en 1 taza de agua hirviendo, se deja reposar y se filtra. Beber 2 ó 3 tazas al día.

---

<sup>1</sup> ROZZI, S. (1984). *Las plantas, fuente de salud*. Santiago de Chile: Pía Sociedad San Pablo, p. 301.

<sup>2</sup> ZIN, J. y WEISS, C. (1998). *La salud por medio de las plantas medicinales*. Santiago de Chile: Don Bosco, p. 297.



SALVIA

*Salvia officinalis* L.



## *Bibliografía*

- BONAN, C. (2001). «Sexualidad y reproducción en la era de los derechos». *Conspirando*, 37, pp. 11-13.
- DANNEMANN, M. (2010). *¿Qué es ser yerbatero hoy en Chile?* Santiago de Chile: FUCOA.
- DRAUSAL, B. (2006). *Buenezas en la mesa*. Bariloche: edición de la autora.
- EHRENREICH, B. y ENGLISH, D. ([1973] 1981). *Brujas, parteras y enfermeras. Una historia de sanadoras*. Barcelona: La Sal.
- FEDERACIÓN ÚNICA DE MUJERES CAMPESINAS «BARTOLINA SISA» (1991). *Manual de plantas medicinales*. La Paz: Secretaría Nacional de Educación - Bolivia.
- FRANK-HERRMANN, P. y otros (2007). «The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study». *Human Reproduction*, 22, pp. 1310-1319.
- HOFFMANN, A. y otros (2003). *Plantas medicinales de uso común en Chile*. Santiago de Chile: Fundación Claudio Gay.
- LE BRETON, D. (1995). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- LEZAETA ACHARÁN, M. ([1938] 2007). *La medicina natural al alcance de todos*. Buenos Aires: Kier.
- Manual de medicina natural: Yervas chilenas* (2006). Santiago de Chile: Editorial Musigraf.
- MARCUS, A. (2011). «Partería, plantas y salud: La partería posmoderna y la integración de saberes», 4º conferencia internacional. 9, 10 y 11 de septiembre. Córdoba, Argentina.

- Medicamentos herbolarios tradicionales: 103 especies vegetales* (2010).  
Santiago de Chile: Ministerio de Salud - Chile.
- MELLADO, V. (2010). «Un panorama sobre el universo de las plantas medicinales». En M. Dannemann, *¿Qué es ser yerbatero hoy en Chile?* Santiago de Chile: FUCOA.
- PÉREZ SAN MARTÍN, P. (2015). *Manual introductorio a la Ginecología Natural*. Putraintú: Ginecosofía Ediciones.
- PITANGUY, J. (1993). «Sexualidad y salud». *ISIS Internacional*, 2, pp. 55-61.
- «Plantas curativas». (2002). *Vida Sana y Natural*, 2, p. 36.
- RAPOPORT, E. y otros (2009). *Malezas comestibles del Cono Sur y otras partes del planeta*. Neuquén: Universidad Nacional del Comahue - INTA - Fundación Normatil.
- ROZZI, S. (1984). *Las plantas, fuente de salud*. Santiago de Chile: Pía Sociedad San Pablo.
- ROZZI, R. y MASSARDO, F. (1996). «Valoración de la biodiversidad: Usos medicinales de la flora nativa chilena». *Ambiente y Desarrollo*, 12(3), pp. 76-81.
- ZIN, J. y WEISS, C. (1998). *La salud por medio de las plantas medicinales*. Santiago de Chile: Don Bosco.



## *Agradecimientos*

Queremos dar las gracias a Daniela Rojo, asesora en temas de salud sexual y reproductiva, quien participó en la primera edición de este libro; a Orlando Ramírez Jara, que nos asesora con sus saberes como yerbatero; y finalmente a Arón Cádiz Véliz, quien colaboró en esta segunda edición con la indagación y recolección de recetas de malezas comestibles. También, queremos agradecer a Patricio González y reconocer y honrar a todas las mujeres que nos compartieron parte de sus vidas y saberes, por su tiempo, generosidad, y las ganas de aprender y de expandir el conocimiento:

Alfonsina Abarzúa, Ana María Sepúlveda,  
Ann Davenport, Carina Curaqueo, Claudia Rojas,  
Daniela Saieg, Estela Naranjo, Fedora Moreno,  
Gilda Bibiano, Hilda Villarroel, Inés Baquedano,  
Jenny Rastafari, Lily Valencia, Marina Flores,  
Marcela Castillo, María Angélica Saavedra,  
María Inés Valenzuela, Mariluz Tapia,  
Marta Leiva, Marta Moya, Mireya Peña,  
Mónica Garrido, Nadja Calderón,  
Pamela Aguilera, Patricia Hernández,  
Paulina Díaz, Patty Wu, Rebeca Dawson,  
Rocío Veas, Rossana Olivares, Silvia Arancibia,  
Silvia González Caneo, Victoria Nieto,  
Yerka Giadrosich. Y a todas las mujeres de la  
Agrupación de Mujeres de Olmué (AMO).





Estos relatos forman parte de la vida y experiencia de diversas mujeres en torno a lo que han sido sus prácticas de autocuidado para la salud. Si bien el uso de plantas medicinales y afirmaciones de sanación han sido revisadas, no todas están comprobadas científicamente. Sólo las avala su uso “tradicional” y es una responsabilidad personal aplicarlas, con cuidado y respeto, indagando y profundizando aún más en los procesos personales de cada una y de la Naturaleza. Siempre será bueno comunicarle a tus profesionales de salud de confianza que estás llevando adelante un tratamiento natural, para que la combinación de los efectos de las plantas y de los medicamentos alópatas no generen una acción desfavorable para tu salud.

Para comprar este libro en papel  
o en su versión e-book,  
visita la tienda en nuestra web  
<[www.ginecosofia.com](http://www.ginecosofia.com)>.

