

PATAGONIA Chile



**LOS LAGOS.**  
**TRAVEL**



GUÍA DE **PLANTAS**  
**MEDICINALES** REGIÓN DE LOS LAGOS

 [loslagos.travel](https://www.instagram.com/loslagos.travel)  [loslagos.travel](https://www.facebook.com/loslagos.travel)  [loslagos.travel](https://www.youtube.com/loslagos.travel)



Los Lagos es una de las regiones más privilegiadas de nuestro país, que consta de lagos y fiordos prístinos, majestuosos volcanes, bosques ancestrales e islas recónditas que atraen año a año a visitantes de todo el mundo.

La naturaleza nos ha legado un sinnúmero de elementos para que pudiésemos subsistir como especie humana; aquí se encuentran las hierbas medicinales que, en conjunto con la sabiduría de nuestros ancestros, nos han permitido combatir diversos síntomas y enfermedades.

Por esta razón **LosLagos.travel**, ha realizado esta guía de campo con **30 hierbas medicinales**, todas presentes en nuestra región, con motivo de propagar la información acerca de su identificación, usos, propiedades, efectos, formas de preparación y precauciones, de modo que las personas las utilicen de forma correcta, según lo recomendado por el **Ministerio de Salud**.

En libro **MHT Medicamentos Herbarios Tradicionales 103 Especies Vegetales**.

Este listado de medicamentos herbarios tradicionales, definido en su oportunidad, contiene 103 especies vegetales, aprobados por la Subsecretaría de Salud Pública, mediante Resolución Exenta **N°548** del **27/07/2009** y publicada en el Diario Oficial el **08/09/09**.



## **ALBAHACA (OCIMUM BASILICUM)**

**-tallo y hojas-**

**DESCRIPCIÓN:** Planta herbácea, anual, hasta 50 cm de altura, muy aromática. Hojas anchas, de un color verde intenso. Flores blancas o rosadas. Semillas café oscuro o negras. Florece en verano, cuando se colectan las partes útiles de esta planta.

**USO INTERNO:** Inapetencia, dispepsia, cólicos, dolor de estómago, meteorismo, estreñimiento, dolores menstruales. La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza, 3 veces en el día. Como laxante, usar en ayunas y antes del almuerzo.

**USO EXTERNO:** Lavado de heridas, acné, reumatismo. La misma infusión sirve para lavar heridas, el jugo fresco de hojas para el acné, para reumatismo hacer friegas: dejar macerar hojas frescas en alcohol o aguardiente por 10-15 días, poner al sol un rato cada día, luego filtrar y usar en frotaciones locales 2-3 veces en el día.

**EFFECTOS:** Digestivo, carminativo, antiespasmódico, impide el desarrollo de microbios, estimula o favorece el flujo menstrual, laxante.

**PRECAUCIONES:** No exceder las dosis recomendadas.



## **BOLDO (PEUMUS BOLDUS)**

### **-hojas-**

**DESCRIPCIÓN:** Árbol o arbusto de hasta 20 m de altura, tronco corto con copa redondeada y frondosa, muy aromático. Hojas siempreverdes opuestas y aovadas. Flores pequeñas. Fruto en drupa, dulces y comestibles.

**USO INTERNO:** Molestias gastro-intestinales y digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsias), laxante suave, protector hepático y sedante nervioso. La infusión se prepara con 1 cucharada para un litro de agua hirviendo: beber 1 taza 3 veces al día.

**USO EXTERNO:** Dolores reumáticos y neurálgicos. La misma infusión puede ser usada en baños y cataplasmas.

**EFFECTOS:** Laxante suave, antiinflamatorio, protector hepático, digestivo.

**PRECAUCIONES:** No usar en caso de obstrucción biliar (ictericia). No se recomienda su administración oral durante el embarazo ni en niños menores de 10 años. No usar por periodos prolongados de tiempo, ni infusiones demasiado concentradas. En pacientes con cálculos renales, usar sólo bajo vigilancia médica.



## **CALÉNDULA/CHINITA (CALENDULA OFFICINALIS)**

### **-flores-**

**DESCRIPCIÓN:** Hierba anual o bianual de 30 a 50 cm de altura, con vello fino y suave. Hojas en forma en espátulas, de bordes lisos o ligeramente dentados. Fruto pequeño, seco y algo espinoso.

**USO INTERNO:** Problemas digestivos (dolores de estómago, úlceras, gastritis, colitis, padecimientos hepáticos), regula la función menstrual. La infusión se prepara con 1 cucharada de flores frescas o secas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza, 3 veces al día.

**USO EXTERNO:** En afecciones de la piel (úlceras, heridas infectadas, dermatitis de pañal, eccemas); hemorroides: infecciones vaginales por hongos. Usar la misma infusión en lavados y compresas; también se puede usar la tintura y la pomada.

**EFFECTOS:** Antiespasmódico, mata las bacterias o impide su desarrollo, estimula o favorece el flujo menstrual, digestivo, cicatrizante, antiinflamatorio.

**PRECAUCIONES:** No se aconseja su empleo oral durante le embarazo, lactancia o niños menores de 10 años sin supervisión médica.



## **CANELO/VOIGUE (DRIMYS WINTERI)**

**-hojas y corteza-**

**DESCRIPCIÓN:** Árbol de tronco cilíndrico con corteza gruesa y suave, de color gris-ceniza, de ramas cortas, que alcanza hasta 20 m de altura. Hojas permanentes, aromáticas y lisas, de color verde pálido y envés grisáceo blanquizco.

**USO INTERNO:** Tos y catarro; lombrices intestinales, desórdenes estomacales, disentería; dolores reumáticos; antiescorbútico. La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas y corteza desmenuzadas, para 1 litro de agua hirviendo: beber 1 taza, 2 veces al día.

**USO EXTERNO:** Heridas, úlceras, verrugas, sarna, alergias; dolores reumáticos y musculares producto de torceduras. Usar la misma infusión en lavados, baños o cataplasmas. También puede prepararse una decocción de la corteza, hirviendo 1 cucharada por 5 minutos.

**EFFECTOS:** Antiespasmódico, mata las bacterias o impide su desarrollo, elimina lombrices intestinales, disminuye el dolor, cicatrizante.

**PRECAUCIONES:** En dosis excesivas puede producir diarreas, náuseas o vómitos.



## **CEDRÓN/HIERBA LUISA (ALOYSIA CITRODORA)**

### **-tallo y hojas-**

**DESCRIPCIÓN:** Arbusto de 3 a 3,5 m de altura, tallo leñoso. Hojas angostas y alargadas, ásperas, delgadas de 5 a 10 cm de largo, de olor agrídulce muy característica que se caen en otoño. Flores pequeñas, blancas o violeta pálido dispuestas por lo general en espigas.

**USOS TRADICIONALES:** En trastornos digestivos (diarrea, cólicos, indigestión, náuseas, vómitos y flatulencia); en trastornos del sistema nervioso (insomnio y ansiedad); en estados gripales (resfriados con fiebre). La infusión se prepara con 1 cucharada de la planta para 1 litro de agua recién hervida, dejar reposar: beber 1 taza, 3 a 4 veces al día.

**EFFECTOS:** Antiespasmódico, mata las bacterias o impide su desarrollo, carminativo, sedante suave.

**PRECAUCIONES:** No administrar por un periodo prolongado de tiempo, ni infusiones muy concentradas.



## CHILCO/FUCSIA (FUCHSIA MAGELLANICA)

### -hojas y flores-

**DESCRIPCIÓN:** Arbusto siempreverde de 1 a 4 m de altura, liso, de ramas delgadas y frágiles. Hojas en grupos de 2 a 3, simples, oval-lanceoladas. Flores grandes, solitarias u colgantes con 5 pétalos violetas o púrpuras. Fruto es una baya comestible con semillas numerosas.

**USOS TRADICIONALES:** Menstruaciones escasas o ausentes, dolores menstruales; disminuye la fiebre y aumenta el flujo de orina. Se usa en decocción o cocimiento, la que se prepara con 1 cucharada de planta para 1 litro de agua. Hervir 5 minutos y dejar reposar: beber 1 taza, 2-3 veces al día.

**EFFECTOS:** Promueve y aumenta la producción de orina, estimula o favorece el flujo menstrual, baja la fiebre.

**PRECAUCIONES:** No administrar durante el embarazo.



## **COCHAYUYO/ULTE/COYOFÉ (DURVILLEA ANTARCTICA)**

**-toda la planta-**

**DESCRIPCIÓN:** Alga de hasta 15 m de largo, de color pardo verdoso o pardo amarillento, de superficie lisa y consistencia carnosa, que crece adherida por un ancho disco a las rocas sumergidas en el mar.

**USO INTERNO:** Obesidad, colesterol alto, hipotiroidismo, hígado graso, hipertensión, diabetes mellitus. El macerado se prepara dejando una cucharada de la planta seca y triturada en agua toda la noche: beber 1 taza en ayunas.

**USO EXTERNO:** Elimina tumores escrofulosos (tumores blandos no cancerosos). Se utiliza como cataplasma, sancochando una cucharada de planta seca y triturada en una taza de agua caliente, que después se machaca en un mortero. La planta guisada (en ensalada u otro plato caliente) ayuda a combatir la obesidad por su alto aporte de fibra soluble e insoluble.

**EFFECTOS:** Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales, baja el nivel de colesterol en la sangre, estimula la función de la glándula tiroides.

**PRECAUCIONES:** En caso de hipertiroidismo limitar su ingesta.



## **DIENTE DE LEÓN/ AMARGÓN (TARAXACUM OFFICINALE)**

**-raíz y hojas-**

**DESCRIPCIÓN:** Hierba siempreverde, raíz subterránea vertical, de sabor agridulce. Hojas de sabor amargo, de márgenes profundamente dentados, de tamaños muy variables. Flores solitarias de color amarillo.

**USOS TRADICIONALES:** En trastornos de las vías biliares y padecimientos hepáticos, digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsia), pérdida del apetito; diurético; reumatismo. La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza, 3 veces al día. Para las raíces, hacer una decocción, hirviendo 1 cucharada por 10 minutos.

**EFFECTOS:** Promueve y aumenta la producción de orina, estimulante del apetito, digestivo.

**PRECAUCIONES:** No administrar en caso de obstrucción biliar (ictericia).



## **HINOJO**

### **(FOENICULUM VULGARE)**

**-planta entera-**

**DESCRIPCIÓN:** Hierba siempreverde de hasta 2 m de altura, lisa, erecta, muy olorosa como el anís. Hojas de hasta 30 cm de largo. Flores amarillo intenso, de 2 mm de longitud, creciendo de una forma que recuerda un paraguas.

**USOS TRADICIONALES:** Trastornos digestivos (diarrea, cólicos, flatulencias, padecimientos hepáticos); afecciones de las vías urinarias; favorece la producción de leche materna. La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza, 3 veces al día.

**EFFECTOS:** Disminuye el dolor, antiespasmódico, carminativo, aumenta la producción de leche materna.

**PRECAUCIONES:** No tomar la infusión demasiado concentrada, especialmente embarazadas. No administrar junto al antibiótico Ciprofloxacino. Puede provocar reacciones alérgicas en algunas personas.



## LAVANDA/LAVÁNDULA (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA)

-tallo con hojas y flores-

**DESCRIPCIÓN:** Arbusto de aroma característico, de 50 a 80 cm de altura. Tallos leñosos, muy ramificados, de los que nacen ramas cubiertas de hojas angostas y alargadas. Flores pequeñas, de color azul grisáceo o violáceo, reunidas en espigas.

**USO INTERNO:** Ansiedad, dificultad para dormir, palpitaciones; malestares estomacales; trastornos menstruales; catarros, resfríos y bronquitis. La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza, 3 veces al día. Para inhalaciones preparar una decocción o cocimiento con 1 cucharada de vegetal para 1 litro de agua, calentar hasta ebullición y luego inhalar varias veces mientras el vapor se desprende.

**USO EXTERNO:** Dolores reumáticos. Para baños se prepara con 2-5 cucharadas de flores para 20 litros de agua caliente.

**EFFECTOS:** Antiespasmódico, carminativo, modera la actividad del sistema nervioso, modera la secreción bronquial, antiinflamatorio.

**PRECAUCIONES:** Tener cuidado cuando se usa junto a medicamentos antidepresivos y sedantes.

Almacenar protegido de la luz y la humedad.



## **LLANTÉN/LLANTÉN MAYOR (PLANTAGO MAJOR) -hojas-**

**DESCRIPCIÓN:** Hierba siempreverde de tallo grueso y corto, de 10-50 cm de altura total. Hojas dispuestas en rosetas aovadas, con 3-5-7 nervios gruesos

**USO INTERNO:** Gastritis, úlceras digestivas, diarrea, afecciones hepáticas, afecciones de la vejiga, expectorante y anticatarral. La infusión se prepara con 2 cucharadas de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza, 2-3 veces en el día.

**USO EXTERNO:** Llagas, pústulas, hemorroides, vaginitis, leucorrea (flujo blanco), úlceras varicosas. Se usa localmente la infusión de manera directa o también en compresas con el jugo de las hojas recién machacadas o exprimidas.

**EFFECTOS:** Destruye gérmenes de la piel o mucosas, contrae y endurece los tejidos orgánicos, limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales, suaviza la piel, antiinflamatorio, cicatrizante.

**PRECAUCIONES:** Evitar durante el embarazo. Infusiones muy concentradas pueden producir un efecto antihipertensivo y laxante potente.



## **MANZANILLA (MATICARIA RECUTITA)**

**-flores-**

**DESCRIPCIÓN:** Planta herbácea anual, de tallo ramificado hasta medio metro de altura. Cabezuelas florales compuestas por numerosas flores amarillas, cuyo conjunto es rodeado de pétalos blancos.

**USO INTERNO:** Dolor de estómago, indigestión, digestiones difíciles de tipo crónico, cólicos, flatulencias, diarreas; afecciones de las vías urinarias (cistitis o inflamación de la vejiga), dolores menstruales, insomnio. La infusión se prepara con una cucharada de flores para 1 litro de agua recién hervida; dejar reposar y filtrar: beber 1 taza, 3 veces al día.

**USO EXTERNO:** Heridas superficiales, contusiones, picaduras de insectos, irritaciones e infecciones en la boca, ojos irritados, cólicos abdominales, hemorroides. Usar la misma infusión como gargarismos y para lavar y descongestionar los ojos.

**EFFECTOS:** Mata las bacterias o impide su desarrollo, antiespasmódico, promueve la producción de orina, carminativo, antiinflamatorio, cicatrizante.

**PRECAUCIONES:** Almacenar en envases bien cerrados y protegidos de la luz.



## **MAQUI/QUELDRÓN/QUËLÓN (ARISTOTELIA CHILENSIS)**

### **-hojas y frutos-**

**DESCRIPCIÓN:** Arbusto o árbol perenne de 3-4 m de altura, de tronco dividido y ramas delgadas flexibles de color pardo-rojizo. Hojas opuestas de forma aovado-lanceoladas, lisas, borde aserrado. Flores en racimos cortos, pequeñas y amarillentas. Su fruto es una pequeña baya violeta oscura, dulce y comestible cuando está maduro.

**USO INTERNO:** Diarreas, disenterías y empacho. La infusión se prepara con 1 cucharadita de hojas secas trituradas, o 2 hojas frescas, o 1 cucharada de frutos, para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 a 4 veces al día.

**USO EXTERNO:** Dolor de garganta, inflamación de las amígdalas, úlceras de la boca, se hacen gargarismos con la misma infusión. Las heridas se lavan con la infusión de hojas frescas. En dolores de espalda se usan hojas frescas machacadas, aplicadas como cataplasma.

**EFFECTOS:** Disminuye el dolor, antiespasmódico, destruye gérmenes de la piel o mucosas, contrae y endurece los tejidos orgánicos, antiinflamatorio.



## **MATICO/PALGUÍN (BUDDLEJA GLOBOSA)**

### **-hojas-**

**DESCRIPCIÓN:** Arbusto siempreverde de 1,5 a 3 metros de altura, con tallos amarillentos. Hojas opuestas, ovalado-lanceoladas, rugosas, blanquecinas en su cara inferior. Flores anaranjadas, amarillas y rojas.

**USO INTERNO:** Úlceras digestivas, indigestión, dolor de estómago, disfunción hepática. La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza, 3 veces al día.

**USO EXTERNO:** Traumatismos y heridas de la piel. La misma infusión sirve para lavar heridas y en compresas para contusiones y hematomas (moretones).

**EFFECTOS:** Disminuye el dolor, combate las infecciones por hongos, cicatrizante, antiinflamatorio.



## **MENTA/MENTA NEGRA (MENTHA X PIPERITA)**

**-ramas y hojas-**

**DESCRIPCIÓN:** Hierba siempreverde muy aromática, de 20 a 100 cm de alto, erecta y lisa. Tallos generalmente rojizos. Hojas de borde aserrado. Flores rosado-violáceas o purpúreas, dispuestas en espiga.

**USOS TRADICIONALES:** Desórdenes digestivos (gases, náuseas, mal aliento y dolores estomacales); tonificante. La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal (o 6 a 8 hojas frescas) para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza, 3 veces en el día.

**EFFECTOS:** Antiespasmódico, carminativo.

**PRECAUCIONES:** No se debe administrar a niños menores de 2 años. Cuidado con las personas con cálculos biliares y madres que amamantan (puede reducir el flujo de leche). Almacenar en un lugar fresco y protegido de la luz.



## **NALCA/PANGUE/PANQUE (GUNNERA TINCTORIA)**

**-raíz, tallo y hojas-**

**DESCRIPCIÓN:** Hierba gigantesca de 1,5 m de alto, con el tallo más o menos subterráneo, grueso, corto y carnoso, hojas gigantes de bordes con 5 o más lóbulos con dientes agudos.

**USO INTERNO:** Hemorragias, reglas abundantes y dolorosas; diarreas, afecciones estomacales y del hígado; fiebre. La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza, 3 veces en el día. La decocción (cocimiento) de las hojas sirve para disminuir la fiebre. Se prepara con 1 cucharada para 1 litro de agua hirviendo por 10 minutos.

**USO EXTERNO:** Heridas, irritación vaginal y de encías; dolor de garganta. La infusión sirve para lavar heridas. La decocción (cocimiento) de raíz y/o tallo triturado se prepara con 1 cucharada del material para 1 litro de agua; hervir por 10 minutos. Usar para lavados o hacer gárgaras.

**EFFECTOS:** Contrae y endurece los tejidos orgánicos, disminuye el sangrado o hemorragia, baja la fiebre.



## **NATRE/NATRI/NATRENG TOMATILLO (SOLANUM LIGUSTRINUM)**

### **-tallo y hojas-**

**DESCRIPCIÓN:** Arbusto siempreverde de 1 a 2 m de altura, hojas alternas, Flores violeta intenso, rara vez blanca, generalmente con el fondo amarillo. Fruto en baya anaranjada o rojiza. Semillas numerosas e irregulares.

**USOS TRADICIONALES:** Fiebre; dolor de cabeza; diabetes mellitus no insulino requirente. La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza, 3 veces en el día. En caso de fiebre alta usar decocción (cocimiento) como enema (lavado intestinal): hervir 1 cucharada del vegetal en 1 litro de agua durante 10 minutos, entibiar y aplicar.

**EFFECTOS:** Baja la fiebre, disminuye el nivel de azúcar en la sangre.

**PRECAUCIONES:** Contraindicado en personas con presión arterial baja.



## **QUINTRAL**

### **(TRISTERIX TETRANDRUS)**

**-ramas, hojas y flores-**

**DESCRIPCIÓN:** Planta arbustiva muy ramificada, siempreverde, de hasta 1,2 m de altura. Hojas aovadas, lisas. Flores en racimos de 10-20, de color rojo-azafranado, de 3-3,5 cm de longitud. Esta planta es un hemiparásito que se nutre de otros árboles y arbustos, comúnmente al álamo, trevo, maqui y sauce, entre otros.

**USOS TRADICIONALES:** Úlceras estomacales, colesterol alto, trastornos nerviosos. La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal fresco para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza, 3 veces en el día. Para bajar el colesterol, se usa en decocción (cocimiento) de 1 cucharada del vegetal en 1 litro de agua hasta que hierva 10 minutos: dejar enfriar y beber la misma dosis que con la infusión.

**EFFECTOS:** Antiinflamatorio, cicatrizante, detiene o aminora los sangramientos, disminuye el colesterol de la sangre, sedante.



## **RADAL/NOGAL SILVESTRE/ RADÁN (LOMATIA HIRSUTA)**

**-hojas-**

**DESCRIPCIÓN:** Árbol de hasta 15 m de altura, de follaje persistente y corteza de color grisáceo a pardo oscuro. Ramas largas y flexibles, con ramitas vellosas. Flores en racimos alargados, de color blanquecino. El fruto es negruzco en la madurez y con numerosas semillas aladas.

**USOS TRADICIONALES:** Afecciones respiratorias (tos, catarro, bronquitis, asma). La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida (de ser posible endulzar con miel): Beber 1 taza, 3 veces al día.

**EFFECTOS:** Antiinflamatorio, dilata los bronquios, impide el desarrollo de bacterias.

**PRECAUCIONES:** Puede producir diarreas.



## **ROMAZA/LENGUA DE VACA (RUMEX CONGLOMERATUS)**

**-raíz, hojas y tallo-**

**DESCRIPCIÓN:** Hierba siempreverde con tallos de hasta 1 m de largo. Hojas de hasta 10 cm de largo, con márgenes levemente ondulados. Las ramas de 1 a 1,5 m de alto. Las hojas superiores son mucho más cortas que las basales. Flores pequeñas y verdosas que crecen en racimos.

**USO INTERNO:** Diarrea, trastornos de las vías urinarias. La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza, 3 veces en el día.

**USO EXTERNO:** Heridas infectadas, erupciones cutáneas. Usar la misma infusión o preparar otra más concentrada con 1 cucharada del vegetal para 1 taza de agua.

**EFFECTOS:** Antiinflamatorio, destruye gérmenes de la piel o mucosas, contrae y endurece los tejidos orgánicos, cicatrizante, limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

**PRECAUCIONES:** No usar en el embarazo; las personas con tendencia a formar cálculos renales o vesiculares no deben consumir esta planta.



## **ROMERO**

### **(ROSMARINUS OFFICINALIS)**

**-tallo, hojas y flores-**

**DESCRIPCIÓN:** Arbusto ramoso siempreverde, aromático, de tallo leñoso. Ramas nuevas cuadrangulares, de corteza grisácea cuando adulto. Hojas perennes, verde oscuras, de haz brillante y envés blanquecino velludo. Flores azules o violeta pálido. Florece en verano.

**USO INTERNO:** Fiebre, afecciones del hígado. La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza, 3 veces al día.

**USO EXTERNO:** Afecciones de la piel; dolores reumáticos y musculares. Para aplicación local se usa la misma infusión en lavado y compresas. Para baños usar 3 a 4 cucharadas en 20 litros de agua caliente.

**EFFECTOS:** Antiespasmódico, destruye gérmenes en la piel o mucosas, estimula o favorece el flujo menstrual, promueve la circulación sanguínea superficial, carminativo, antiinflamatorio, digestivo, cicatrizante.

**PRECAUCIONES:** No es deseable su administración durante el embarazo; los pacientes con colitis y afecciones prostáticas deben evitar su consumo.



## **ROSA MOSQUETA/ PICAPICA/ROSA SILVESTRE (ROSA MOSCHATA)**

**-frutos y aceite de las semillas-**

**DESCRIPCIÓN:** Arbusto de 1 a 2 m de altura. Tallos delgados, flexibles, con muchas espinas curvas. Hojas anuales ovaladas de anverso liso y reverso velludo. Flores de 5 pétalos rosados. Fruto rojo-anaranjado o escarlata brillante de alto contenido en vitamina C.

**USO INTERNO:** Los frutos se usan en diarreas, tos afecciones bronquiales y resfríos. La infusión se prepara con 1 cucharada de frutos secos para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza, 3 veces al día.

**USO EXTERNO:** El aceite obtenido de sus semillas se usa como emoliente y cicatrizante en úlceras tróficas, heridas quirúrgicas, eccemas y dermatitis de contacto. Se aplica directamente en la zona afectada 1 o más veces al día.

**EFFECTOS:** Contrae y endurece los tejidos orgánicos, ablanda o suaviza la piel, cicatrizante.



## **RUDA (RUTA CHALEPENSIS)**

### **-tallo y hojas-**

**DESCRIPCIÓN:** Arbusto siempreverde, ramoso, de 30 a 60 cm de altura, liso, fuertemente oloroso, leñoso con el tiempo. Flores color amarillo vivo.

**USO INTERNO:** Cólicos abdominales y parásitos intestinales; trastornos menstruales; hemorragias. La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

**USO EXTERNO:** Malestares reumáticos (en compresa) y en casos de sarna, eccemas, conjuntivitis o eliminación de piojos (lavados).

**EFFECTOS:** Antiespasmódico, estimula o favorece el flujo menstrual, elimina las lombrices intestinales, detiene el sangrado o hemorragia, antiinflamatorio.

**PRECAUCIONES:** Planta tóxica que, tomada en infusiones demasiado concentradas o en grandes cantidades, puede producir úlceras estomacales o intestinales, además de vómitos, diarrea, cefalea, temblores, hipotensión y colapso cardiocirculatorio. Está contraindicado durante el embarazo. En estado fresco, puede producir fotodermatitis de contacto.



## **SALVIA (SALVIA OFFICINALIS)**

**-tallo, hojas y flores-**

**DESCRIPCIÓN:** Arbusto ramoso siempreverde de más o menos 50 cm de altura, con la parte baja leñosa y la superior con tallos cuadrados cubiertos con pelitos finos. Hojas de 2,5

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

**USO EXTERNO:** Erupciones cutáneas y dolor por torceduras. La misma preparación para uso externo como cataplasma.

**EFFECTOS:** Antiespasmódico, mata las bacterias o impide su crecimiento, disminuye la sudoración, promueve y aumenta la producción de orina, estimula o favorece el flujo menstrual, sedante, disminuye las contracciones uterinas.

**PRECAUCIONES:** No utilizar por periodos prolongados de tiempo. Emplear con control médico durante el embarazo y lactancia. Puede interferir con terapias hipoglicémicas y anticonvulsivantes. Puede potenciar el efecto sedante de otras drogas.



## **SIETE VENAS/LLANTEN MENOR (PLANTAGO LANCEOLATA)**

### **-hojas-**

**DESCRIPCIÓN:** Hierba siempreverde, de 10-50 cm de alto, cubierta de pelos finos y suaves. Hojas nacen desde la base, en rosetas, lanceoladas, con escasos pelos, y con de hasta 7 nervios paralelos entre la base y la punta. Flores reunidas en espigas densas.

**USO INTERNO:** Tos seca, bronquitis, catarros, resfríos, faringitis, fiebre, úlceras digestivas. La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza, 3 veces al día. Alternativamente puede dejarse macerando 1 manojo de hojas en 1 taza de agua fresca toda la noche y se bebe en la mañana siguiente; del zumo de hojas frescas machacadas o recién exprimidas puede usarse 5-10 gotas en una taza de agua fresca.

**USO EXTERNO:** Afecciones cutáneas (dermatitis, heridas, úlceras y herpes). Se usa localmente la misma infusión o mediante compresas; también puede aplicarse localmente compresas con el zumo de hojas frescas machacadas o recién exprimidas.

**EFFECTOS:** Protege las mucosas con una película protectora, ablanda o suaviza la piel, modera la secreción bronquial, cicatrizante, antiinflamatorio.



## **TORONJIL/MELISSA (MELISSA OFFICINALIS)**

**-tallo, hojas y flores-**

**DESCRIPCIÓN:** Hierba siempreverde, cuya parte aérea se renueva anualmente, de 15 a 70 cm de alto, de característico olor cítrico. Tallos vellosos con hojas opuestas, redondeadas o acorazonadas, rugosas de borde dentado. Flores en espiga, de hasta 20 cm, de inicial tono amarillento que cambia a blanco rosáceo.

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

**USO EXTERNO:** Herpes simple cutáneo. La misma infusión se usa en lavados o compresas.

**EFFECTOS:** Antiespasmódico, combate la infección causada por virus, carminativo, favorece la digestión, sedante.

**PRECAUCIONES:** No administrar a embarazadas, durante la lactancia ni a niños menores sin supervisión médica. No es aconsejable su uso junto a hormonas tiroideas.



## **TORONJIL CUYANO/ MARRUBIO (MARRUBIUM VULGARE)**

**-sumidades floridas-**

**DESCRIPCIÓN:** Hierba siempreverde, de 30-60 cm de alto, blanco-lanosa, de sabor muy amargo. Hojas arrugadas, con dientes redondeados. Flores blancas y pequeñas.

**USO INTERNO:** Catarros, tos, bronquitis, resfríos, gripes, faringitis, asma; fiebre; falta de apetito, diarreas, digestiones difíciles de tipo crónico; trastornos menstruales. La infusión se prepara con 1 cucharada de sumidades floridas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza, 3 veces al día.

**USO EXTERNO:** Lesiones cutáneas, heridas superficiales y quemaduras; afecciones del cuero cabelludo. La misma infusión sirve para uso externo en lavados.

**EFFECTOS:** Estimula la transpiración, provoca la expulsión de secreciones bronquiales patológicas, baja la fiebre, modera la secreción bronquial, estimula el flujo menstrual, antidiarreico, digestivo.

**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 hipoglicemiantes y antihipertensivos.



## **YERBA DE LA PLATA/ LIMPIAPLATA/COLA DECABALLO (EQUISETUM BOGOTENSE)**

**-ramas-**

**DESCRIPCIÓN:** Planta siempreverde de 30 a 60 cm de altura. Raíces con nudos y entrenudos. Tallos de 1 a 2 mm huecos, acanalados, con nudos cada cierto trecho. El más largo crece primero desde el rizoma, de cuyos nudos salen hojas pequeñas, soldadas entre ellas como escamas.

**USO INTERNO:** Afecciones de vía urinaria (cálculos renales, retención de orina, cistitis o inflamación de la vejiga, uretritis); sangrado intestinal, rectal y vaginal; bronquitis, tos y congestión pulmonar; reumatismo, gota; diarreas. La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza; 3 veces al día.

**USO EXTERNO:** Heridas y úlceras; hemorroides. Usar misma infusión en lavados y baños de asiento calientes.

afecciones del cuero cabelludo. La misma infusión sirve para uso externo en lavados.

**EFFECTOS:** Detiene el sangrado o hemorragia, promueve y aumenta la producción de orina, cicatrizante, antiinflamatorio.

**PRECAUCIONES:** Administrar con cuidado a personas con insuficiencia cardíaca o renal.



## **YERBA DEL LAGARTO/ CALAHUALA/ FILCÚN (POLYPODIUM FEUILLEI)**

**-hojas, tallo, rizomas y raíces-**

**DESCRIPCIÓN:** Helecho epifito con raíz carnosa de 5 a 10 mm de diámetro, sencilla o ramificada, densamente escamosa. Hojas lisas, de hasta 46 cm de largo.

**USOS TRADICIONALES:** Fiebre, afecciones pulmonares crónicas, catarros bronquiales y tos; malestares gástricos y cólicos. La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza, 3 veces en el día.

**EFFECTOS:** Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales, favorece la expulsión de secreciones bronquiales patológicas, estimula la sudoración.



## ZARZAPARRILLA (RIBES PUNCTATUM Y RIBES CUCULLATUM)

-tallo, hojas y flores-

**DESCRIPCIÓN:** Arbusto siempreverde de 50-60 cm de altura, liso. Hojas rombo-lanceoladas, con bordes aserrados o dentados, cara inferior cubierta con glándulas amarillas. Flores de 5-7 cm. Fruto en baya.

**USO INTERNO:** Afecciones de las vías urinarias, diarrea, hemorragias, hipertensión, afecciones articulares (gota y reumatismo).

**USO EXTERNO:** Enfermedades de la piel (psoriasis, dermatitis crónica y eccemas). Lavar la zona afectada con la infusión.

**EFFECTOS:** Aumenta la diuresis, contrae y endurece los tejidos orgánicos, disminuye el sangrado o hemorragia, destruye gérmenes de la piel o mucosas.

**PRECAUCIONES:** No administrar en dosis alta ni por un periodo prolongado de tiempo, ya que puede producir irritación de las mucosas.



GUÍA DE **FAUNA**  
REGIÓN DE LOS LAGOS



GUÍA DE **ATRATIVIVOS**  
REGIÓN DE LOS LAGOS



GUÍA DE **PLANTAS**  
MEDICINALES REGIÓN DE LOS LAGOS



**Ingresa al sitio web de  
LosLagos.travel y Descarga  
las "Nuevas Guías"**





PATAGONIA Chile



**LOS LAGOS.**  
**TRAVEL**



GUÍA DE **PLANTAS**  
**MEDICINALES** REGIÓN DE LOS LAGOS

 [loslagos.travel](https://www.instagram.com/loslagos.travel)  [loslagos.travel](https://www.facebook.com/loslagos.travel)  [loslagos.travel](https://www.youtube.com/loslagos.travel)