



Página web:
www.rutadelawen.cl



@RutaDeLawen



RUTA DEL LAWEN
Fortalecimiento del kimün

Guía de reconocimiento y uso
de lawen Mapuche Lafkenche.



Financiado por:

Comunidad Huenullanca



PLANTAS MAPUCHE LAFKENCHE EN LA COMUNIDAD HUENULLANCA

En la Comunidad Huenullanca se preserva, practica y comparte el conocimiento sobre el lawen, que sigue siendo parte esencial de la vida. El Estado de Chile ha impulsado avances en salud intercultural y medicina natural; como el libro "Medicamentos Herbarios Tradicionales - MHT" publicado por el MINSAL en 2011; sin embargo, en él no aparecen muchas hierbas nativas que el pueblo nación mapuche ha utilizado por siglos. Estas crecen en el territorio de la comunidad Huenullanca y, en esta guía, les invitamos a conocerlas.

CLAVES: **H:** Hábitat.
CP: Componentes principales.

EP: Efectos Principales.
UPA: Usos, Preparados y Aplicaciones.



Peumo

Cryptocarya alba

H: Árbol endémico del bosque esclerófilo de Chile central.
CP: Aceites esenciales, alcaloides, taninos, flavonoides.
EP: Estimulante, digestivo, astringente.
UPA: Infusiones de hojas o corteza contra diarreas, baños medicinales como tónico.



Nanco

Linum chamissonis

H: Nativa de la costa central-sur de Chile, crece en dunas y suelos arenosos.
CP: Mucílagos, aceites grasos (linolénico), lignanos.
EP: Digestivo suave, emoliente, antiinflamatorio.
UPA: Infusiones de semillas para molestias digestivas y uso externo en cataplasmas o emplastos.



CULANTRILLO

Adiantum capillus-veneris

H: Helecho de quebradas húmedas y sombreadas.
CP: Flavonoides, mucílagos, ácidos fenólicos.
EP: Expectorante, emoliente, diurético suave.
UPA: Infusiones de hojas e incluso jarabes caseros para afecciones bronquiales.



LITRE

Lithraea caustica

H: Árbol nativo del bosque esclerófilo central.
CP: Resinas fenólicas (urushioles), aceites.
EP: Irritante cutáneo (dermatitis); en microdosis, antiinflamatorio.
UPA: Uso restringido por toxicidad; baños con hojas para reumatismo en medicina popular, con precaución.



DOCA

Carpobrotus chilensis

H: Suculenta rastrera de dunas y suelos costeros.
CP: Mucílagos, ácidos orgánicos, taninos.
EP: Antiinflamatorio, cicatrizante, digestivo suave.
UPA: Jugo de hojas para quemaduras o heridas; frutos frescos comestibles.



HUAYO / BOLLÉN

Kageneckia oblonga

H: Arbusto o árbol pequeño del bosque esclerófilo.
CP: Saponinas triterpénicas, taninos.
EP: Expectorante, antitusivo, depurativo.
UPA: Infusiones de hojas y decocciones de corteza contra tos y resfriados.



HELECHO COSTILLA

Blechnum chilense

H: Helecho nativo de suelos húmedos del sur de Chile.
CP: Taninos, mucílagos, minerales.
EP: Diurético, cicatrizante, astringente.
UPA: Decocción de rizomas como depurativo y raíces en cataplasmas.

