

AWKANTUN NÜTXAMKAYAL

El juego de la conversación



Mazo *Gan*
Semillas

Pewen

Araucaria

Araucaria araucana

Enorme árbol con forma de paraguas. Mide hasta 50 m de altura y sus troncos alcanzan hasta los tres metros de diámetro. Su fruto, el piñón (*gilliw*), comestible y muy nutritivo, ha sido fundamental en la dieta del pueblo Mapuche.



Crece en la cordillera de los Andes, entre las regiones Biobío y Los Ríos. También se lo encuentra en parte de la cordillera de Nahuelbuta.



Posee calorías e hidratos de carbono que dan energía y contienen ácidos grasos que ayudan a cuidar nuestro cerebro. Aporta grandes cantidades de fibra, lo cual reduce los niveles elevados de colesterol malo y mejora la digestión.



Se encuentra en peligro de extinción.

Kolü mamüll

Arrayán

Luma apiculata



Árbol de hoja perenne (permanente) y frutos en bayas color negro brillante, cuyas semillas son como pequeñas lentejitas oscuras.



Crece en zonas húmedas desde Coquimbo hasta Aysén, sobre todo en los bosques lluviosos de las regiones de la Araucanía y de Los Lagos.



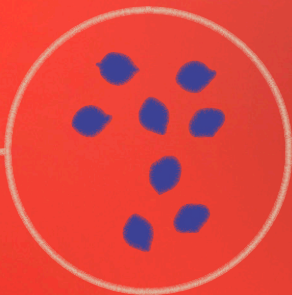
Es antiinflamatorio y depurativo (limpieza), por lo que se utiliza su infusión (té) para aliviar dolores de articulaciones (reumatismo o gota) y problemas respiratorios y digestivos.



Su corteza tiene un tono anaranjado que lo vuelve muy notorio. Crea bosques puros en Chiloé y en Isla Mocha.

Gëfü

Avellano "chileno"



Gevuina avellana

Árbol de hoja perenne de hasta 20 m de altura, que se presenta a veces en forma de arbusto. Su fruto es como una nuez de 1,5 cm al que la gente llama "gefüñ".



Crece entre la Región del Maule y la Región de Los Lagos.

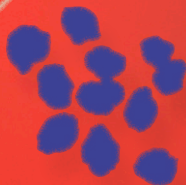


La avellana es muy nutritiva. Sus semillas contienen proteína, aceites y carbohidratos. Es una buena fuente de vitamina E y betacaroteno, que protege la visión y la piel, por lo que su aceite se utiliza en la elaboración de protectores solares y otros cosméticos.

Folo

Boldo

Peumus boldus



Arbusto de hasta 20 m de altura, de tronco corto con copa redondeada y frondosa, y de hojas aromáticas y perennes. Sus flores son blancas y su fruto es amarillo verdoso de gusto agradable.



Crece entre la Región de Coquimbo y la Región de Los Lagos.



Es antiinflamatorio y digestivo. En medicina popular, se usa la infusión (té) de sus hojas para trastornos estomacales y del hígado. Se cree que disuelve los cálculos de la vesícula y de los riñones. En forma de cataplasma (compresas) y en baños se utiliza para los dolores de cabeza y articulaciones.



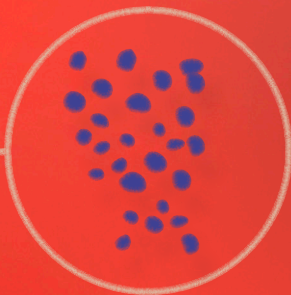
No usar durante el embarazo, ni en niños o niñas menores de 10 años.

Foye

Canelo

Drimys winteri

Árbol sagrado y medicinal de los mapuche, símbolo de benevolencia, paz y justicia. Se le honra colgando ofrendas en sus ramas y poniéndolas sobre altares. Su fruto es de color violeta oscuro y sus semillas se usan como aliño (pimienta de canelo).



Crece desde la Región de Coquimbo hasta la Región de Magallanes.



Como infusión (té), alivia la tos, el resfrío e infecciones digestivas (parásitos intestinales, diarrea). Aplicado externamente disminuye dolores reumáticos y torceduras. Es antibacteriano, por lo que restaura la piel herida, combate verrugas, sarna o alergias. En exceso puede producir náuseas o vómitos.

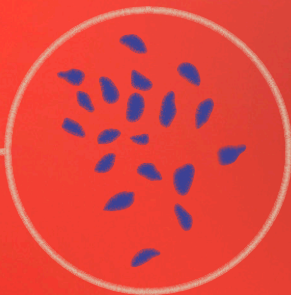


En el Parque Nacional Fray Jorge está en peligro de extinción.

Chillko

Fucsia

Fuchsia magellanica



Arbusto de vistosas flores colgantes como campanitas de color rojo y púrpura. Produce frutos alargados de color oscuro y sabor dulce con los que se elaboran mermeladas y jugos.



Crece en zonas húmedas desde la Región de Vaparaíso hasta la Región de Magallanes.



Es refrigerante y antiinflamatorio. Tomado como té o hervido, alivia dolores menstruales y de las vías urinarias, regula trastornos hepáticos (del hígado) y reduce la fiebre.



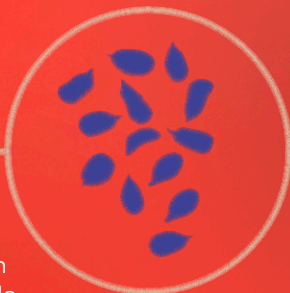
No administrar durante el embarazo.

Kolkopiw

Copihue

Lapageria rosea

Arbusto trepador de flores rojas con forma de campana, conocida como la flor nacional de Chile. Los mapuche cuentan que un *wekufe* (espíritu) bajó a la Tierra a robar *muday* (chicha), dejando lamparitas rojas (*copihue*) para alumbrar su camino de regreso.



Crece desde la Región de Coquimbo hasta la Región de Los Lagos.



En medicina mapuche se utiliza el líquido extraído de las flores como colirio (gotitas para los ojos). La infusión de sus hojas se emplea para problemas nerviosos y el cansancio, y para recuperarse de largas enfermedades.



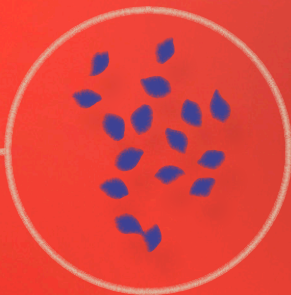
No administrar durante el embarazo.

Kulen

Culén

Otholobium glandulosum

Arbusto muy aromático de ramas delgadas y flores color lila reunidas en racimo. Crece como maleza en lugares húmedos y soleados. Su semilla es como una legumbre.



Abunda desde Coquimbo hasta Valdivia.



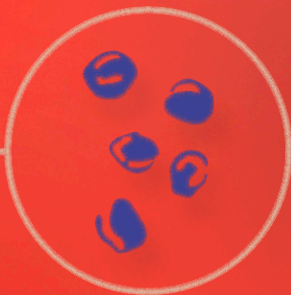
Es antibacteriano. Su infusión (té) alivia el dolor de estómago, diarrea e inapetencia, y reduce la fiebre. La decocción (cocimiento) y sus cenizas se usan para lavar heridas y úlceras. Los baños de asiento con *kulen* sirven para disminuir los malestares por hemorroides.



Puede causar alergia en la piel de algunas personas, y consumirla en dosis altas puede generar sensibilidad a la luz.

Deu, huique

Matarratones



Coriaria ruscifolia

Arbusto de ramas colgantes con hojas lisas opuestas de par en par. Sus flores pequeñas en racimo producen un fruto muy venenoso. Florece naturalmente en lugares húmedos.



Crece entre la Región del Maule y la Región de Aysén.



Toda la planta presenta compuestos tóxicos, por lo que sus frutos se emplean popularmente como veneno casero para ratones, poniendo las semillas dentro de migas de pan.



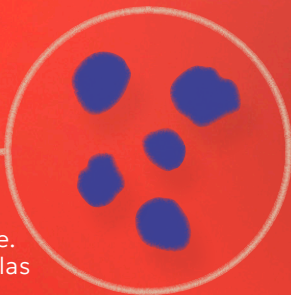
NO CONSUMIR. Toda la planta es altamente tóxica y venenosa.

Latuwe

Palo de los brujos

Latua pubiflora

Arbusto alucinógeno poco frecuente. Sus flores colgantes como campanillas de color violáceo producen una baya verde amarillenta que contiene numerosas semillas.



Crece únicamente entre la cordillera de la Costa de Valdivia y Chiloé.



Toda la planta contiene una alta concentración de un alcaloide que produce alucinaciones o “visiones” a quien lo ingiere. En ceremonias mapuche, el o la *machi* (líder espiritual) lo consumía para entrar en trance y recibir revelaciones. Algunos de sus efectos son: dilatación de las pupilas, sequedad de boca, formación de espuma, confusión mental, convulsiones, delirio, alucinaciones e incluso la muerte.



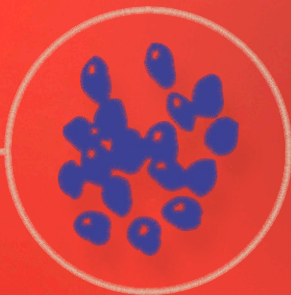
NO CONSUMIR. Toda la planta es altamente tóxica y venenosa.

Txiwe

Laurel "chileno"

Laurelia sempervirens

Árbol aromático de hasta 40 m de altura y follaje denso. Al igual que el foye (canelo) es un árbol considerado como lawen (medicina). Sus frutos oscuros y leñosos liberan semillas con pelillos que se propagan por el aire.



Crece entre la Región de O'Higgins y la Región de Los Lagos.



Tomado como té, alivia dolores de cabeza, estreñimiento, problemas urinarios y de la menstruación. Aplicado externamente disminuye dolores de articulaciones. Como loción o baño calma espasmos y parálisis. No usar durante el embarazo.



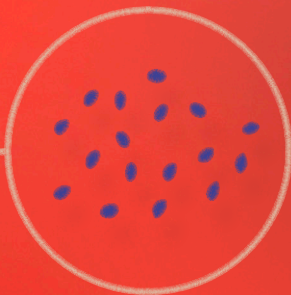
Esta es una especie amenazada debido a la destrucción de su hábitat.

Maiten

Maitén

Maytenus boaria

Árbol frondoso de aspecto semejante al sauce llorón. Sus flores verdes y amarillas producen un fruto tipo cápsula que contiene una o dos semillas de color dorado.



Crece desde la Región de Atacama hasta la Región de Magallanes. Es el árbol con la distribución más amplia de Chile.



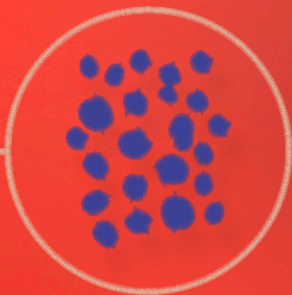
La infusión (té) de maitén (hojas, ramas y semillas) sirve para bajar la fiebre, tratar el resfrío, el dolor de estómago y las afecciones del hígado y la vesícula. Aplicado localmente sobre la piel como compresas, alivia torceduras y erupciones cutáneas, sobre todo las producidas por el litre (árbol).

Külog

Árbol del maqui

Aristotelia chilensis

Árbol pequeño de hoja verde oscuro. Sus flores blancas se organizan en racimos y su fruto, el *külog*, es una baya oscura comestible y de sabor dulce. Los mapuche lo consideran un símbolo de intención pacífica y benévola, por lo que está presente en las reuniones sociales.



Crece entre la Región de Coquimbo y la Región de Aysén.



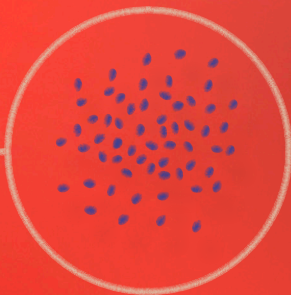
Es antiinflamatorio y analgésico. Sirve para aliviar infecciones estomacales con fiebre. Al hacer gárgaras, atenúa los dolores de garganta, la inflamación de las amígdalas y las úlceras de la boca. Para dolores de espalda se aplican compresas de hojas machacadas.



Hoy en día se le considera como el antioxidante más potente de las frutas nativas americanas conocidas.

Palgiñ

Matico



Buddleja globosa

Arbusto de hojas alargadas y flores amarillas infladas como globitos de uno o dos centímetros.



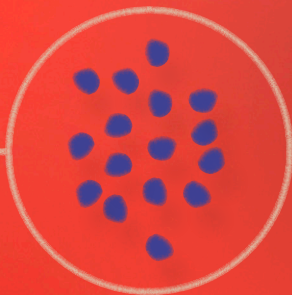
Crece desde la Región de Coquimbo hasta la Región de Los Lagos.



Es cicatrizante, por lo que alivia úlceras estomacales, diarreas, problemas al hígado y a la vesícula, así como golpes y heridas internas. En aplicación externa se utiliza para lavar heridas. En lavados vaginales combate las infecciones por hongos.

Meli

Melí



Amomyrtus meli

Árbol de corteza lisa, color rojizo blancuzco. Sus flores son de color blanco y su fruto es una baya negro-violácea comestible.



Crece en los bosques valdivianos desde Arauco hasta Chiloé (desde la Región del Biobío hasta la Región de Los Lagos).



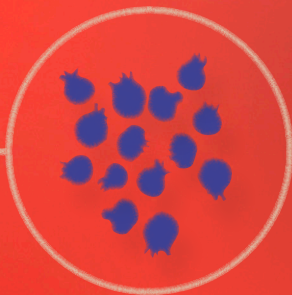
La infusión de las hojas se emplea para la deshidratación, y también se recomienda para regular la presión alta y combatir el colesterol.



Como su madera es muy dura (similar al árbol de la luma), se usa para fabricar mangos de herramientas. También se destina para leña.

Üñü

Murta, murtila



Ugni molinae

Arbusto de hasta dos metros de altura, cuyo fruto es una baya roja, dulce y aromática.



Crece desde la Región del O´Higgins hasta la Región de Aysén.



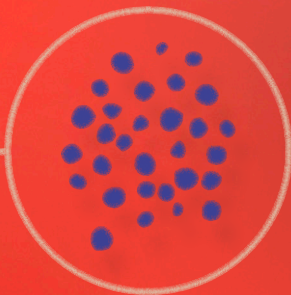
Su fruto es conocido por su acción antioxidante, dado que reduce las enfermedades del corazón y del sistema circulatorio, previene el desarrollo de tumores y otras enfermedades, fortaleciendo el organismo y regenerando tejidos.



Los mapuche prehispánicos lo utilizaban para preparar una especie de “chicha” y también le daban usos medicinales.

Pichüg

Paico



Dysphania chilensis

Hierba olorosa de hasta 80 cm de altura. Sus semillas son pequeñas pepitas de color oscuro brillante.



Crece espontáneamente desde Arica hasta la Región de Los Lagos, cerca de huertos, bordes de jardines, potreros, etc.



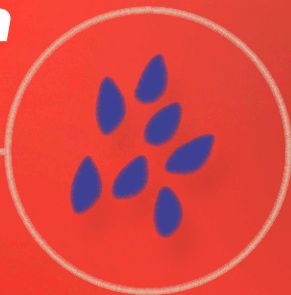
Medicinalmente, se emplean sus hojas y frutos. En infusión (té) estimula la digestión y es eficaz contra los parásitos intestinales que producen dolor, diarrea, estreñimiento y cólicos. También ayuda a regularizar la menstruación y reduce los dolores asociados.



No administrar durante el embarazo y la lactancia, ni en personas con insuficiencia renal. Evitar tratamientos prolongados.

Alhwelawen

Palqui



Cestrum parqui

Arbusto de olor penetrante y tallo liso grisáceo. Su fruto es una baya negro-purpúrea, ovalada, de un centímetro de longitud, que contiene entre ocho y diez pepitas.



Crece en suelos degradados y secos a la orilla de los caminos en la zona central. De Concepción al sur es más bien escasa.



La infusión (té) de palqui se utiliza para bajar la fiebre. Al ponerla sobre la piel alivia problemas cutáneos (heridas, úlceras y granos). Popularmente, se utiliza para curar el “pasma”: la inflamación de garganta y tos seca producida por el cambio de temperaturas.



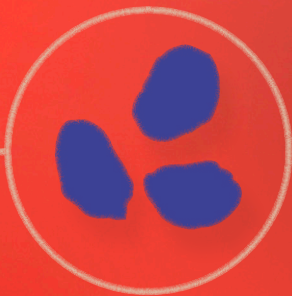
Es tóxica para el ganado y las aves de corral. Las hojas del palqui son un eficaz insecticida.

Pegu, Pewmu

Peumo

Cryptocarya alba

Árbol de follaje denso, de hasta 20 m de altura y un metro de diámetro. Su fruto semilla es una baya olorosa y comestible de color rojo intenso o rosado, ovalada, de un centímetro y medio de largo.



Crece en lugares húmedos desde el sur de la Región de Coquimbo hasta la Región de la Araucanía.



Su corteza se utiliza como un té que alivia problemas al hígado y hemorragias vaginales. En uso externo, se emplea para combatir el reumatismo, al frotar en extremidades y articulaciones. Las hojas y frutos maduros cocidos también ayudan al hígado, limpian las vías urinarias y combaten la acidez estomacal.



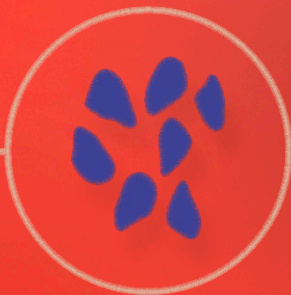
Está clasificado como “fuera de peligro”, sin embargo, está amenazada en su distribución norte ya que es un árbol que crece en quebradas y depende de inviernos lluviosos.

Quilo

Quilo

Muehlenbeckia hastulata

Enredadera de uno o dos metros de altura que produce flores verdes blanquecinas. Su fruto es una baya comestible y su semilla se asemeja a una pequeña almendra de medio centímetro.



Crece entre Coquimbo y Valdivia, desde las zonas costeras hasta la precordillera.



Es depurativo, es decir, ayuda a limpiar el cuerpo. Sus hojas y raíces estimulan la eliminación de orina, ayudan en dolores de articulaciones y enfermedades del hígado y bajan la presión. En uso externo es cicatrizante de heridas, úlceras y otros problemas de la piel.



Administrar con precaución a embarazadas y personas con hipertensión (presión sanguínea alta).