



Red de Salud de las
Mujeres Latinoamericanas
y del Caribe RSMLAC



Fitoterapia y Fitocosmética

Fitoterapia como medicina para el autocuidado

Documento teórico
Módulo 8



Índice

Fitoterapia como medicina para el autocuidado	4
La cosecha como proceso reflexivo no extractivista	6
Aspectos particulares a la hora de cosechar	7
Secado	8
Plantas medicinales de uso cosmético	9

© Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe -RSMLAC, 2021

La reproducción total y parcial de este documento está permitida siempre y cuando se cite a la fuente.

Como citar y reproducir este documento:

Picco I. (12 de julio de 2021). Autocuidado interseccional: diversas y complejas. Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe. <https://www.reddesalud.org/es/autocuidado-feminista>

Autora: Irina Picco

Coordinadora Curso “No estás sola, estamos en red”: Clara Elena Cardona Tamayo

Comité Editorial: Sandra Castañeda Martínez, Eliana Riaño Vivas, Juliana Gómez Nieto

Edición y corrección de textos y estilo: Juliana Gómez Nieto

Diseño y diagramación: Pilar Vargas Contreras

Fitoterapia como medicina para el autocuidado

La fitoterapia es la curación por medio de plantas medicinales y ha estado presente en la humanidad desde siempre. Medicinas milenarias como la tradicional china, ayurvédica, o la medicina tradicional mapuche, presente al sur de Abya Yala, consideran las plantas medicinales un eje central a la hora de sanar.

Es importante señalar que la fitoterapia sienta sus bases en la tradición oral, es decir, en los conocimientos traspasados de generación en generación a través de recetas, modos de uso de las plantas y mucho más. Recién a partir de la colonia los invasores de este continente comenzaron a sistematizar estos grandiosos saberes en manuscritos. Sin embargo, la transmisión de los mismos a través de la tradición oral continúa hasta el día de hoy.

Mi invitación es a que continuemos dándole valor a esta tradición ancestral que nutre y ritualiza la práctica de sanación por medio de plantas medicinales. Es decir, que antes de buscar en libros, busquemos en nuestro alrededor los saberes de las personas que nos rodean, pues este necesario ejercicio, además de rescatar y encarnar prácticas ancestrales, nos permite darnos tiempo, compartir y conversar respecto de las plantas medicinales y las experiencias en cuanto al uso, cuidados y autocuidados en nuestro territorio.

Textos de fitoterapia como el que aquí les presento hay muchísimos y no constituyen una verdad absoluta, ya que este es un conocimiento en movimiento, debido a que existen tantas plantas, que resulta imposible sistematizarlas todas y conocer sus poderes sanadores, por lo que les invito a que tenga su propia bitácora de plantas medicinales en la que puedan recoger sus propias experiencias: las que rescataron por medio de la tradición oral y las que recopilen a través de la lectura de libros y la conversación con personas, para desde ahí seguir nutriendo este hermoso saber ya que esta medicina nos desafía a estar siempre en apertura al conocimiento, a compartir la información y las experiencias. La mayoría de las plantas medicinales tiene muchas propiedades curativas, por lo que a veces una persona conoce una, otra persona otra, y es así, como se va nutriendo el imaginario de las plantas.

Todas las personas que ejercen medicinas complementarias a la alopática (medicina occidental) co-

nocen el concepto de la intención, el cual es un concepto fundamental a la hora de hacer cualquier tipo de terapia. Al intencionar las propiedades medicinales de las plantas se les dota de una energía sanadora, no es lo mismo tomarse una infusión para disfrutar su rico sabor, que hacer medicina con plantas, esto último requiere de ciertos conocimientos básicos de sus propiedades medicinales, y de conocer el cuerpo que va a recibir esa medicina.

Es importante recordar que no todas las plantas hacen bien a todas las personas, y que además, las plantas requieren ciertos cuidados a la hora de la cosecha, el secado, la mantención de las plantas, así como de una intención curadora de quien prepara la medicina.

Con todo lo anterior no puedo dejar de mencionar la importancia que requiere para quienes hacemos medicina de la naturaleza la lucha por la defensa de la tierra, las aguas y el medio ambiente. Esta lucha es una arista que no podemos dejar pasar a la hora de adentrarnos en este territorio medicinal. Las plantas y árboles medicinales –la naturaleza en general– requieren de suelos, aire y aguas limpias y libres para poder desarrollarse y compartirnos su potencia medicinal. Si vivimos en un medio ambiente contaminado, nuestra medicina, nuestra salud, el ecosistema en general, se verán directamente afectados.

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante que a la hora de comprar medicinas naturales nos preguntemos por el origen de estas, ya que existen muchas marcas internacionales dedicadas al monocultivo y al uso de transgénicos, e incluso, muchas son industrias extractivistas de invasión territorial. Desde Salud Silvestre rechazamos ese tipo de prácticas, ya que carecen de sentido espiritual y capitalizan saberes que son inabarcables e inalcanzables desde lógicas arrasadoras, indolentes y mercantiles que explotan a personas, animales, plantas, tierras y todo lo que se cruce en el camino. Les aseguro que los efectos medicinales de las plantas no son los mismos cuando el proceso se realiza desde el corazón y respeto, a diferencia de cuando la intención es solo llenarse los bolsillos de dinero.

Lo anterior también aplica respecto a la cosmética hecha en casa, la cual nos invita al autocuidado de nuestra piel, cabello, y a mantener nuestro cuerpo a gusto con productos elaborados en un ambiente que nos es cómodo y agradable, con intención medicinal. Cuando realizamos nuestros propios productos podemos pensarlos desde nuestras necesidades e intereses, y lo más importante es que nos permite dejar de consumir productos llenos de químicos que, a la larga, terminar por dañar nuestro cuerpo.

haber sido sacerdotisa o gobernanta, un lugar que se creía era reservado únicamente para los varones. En su cuerpo encontraron tatuajes de figuras de

serpientes y arañas, animales vinculados a la fertilidad y el agua, y de otros elementos relacionados con lo mágico-religioso que sugieren que la Señora de Cao se dedicaba a actividades espirituales asociadas al curanderismo.

La cosecha como proceso reflexivo no extractivista

Pensar la cosecha como un proceso no extractivista implica que a la hora de cosechar debo ser consciente de que estoy tratando con un ser vivo, un ser único y particular, un ser que me otorgará alivio frente a malestares y que compartirá sus propiedades medicinales conmigo, un ser vivo con quien tendremos un vínculo mágico y curador. Es por ello que el respeto es muy importante, el daño que se haga debe ser el mínimo para poder aprovechar al máximo el potencial curador de las plantas. Recomiendo que antes de cosechar nos demos el tiempo de observar la planta, conocerla de ante mano, conocer tanto su aspecto físico como sus propiedades. En este sentido cosechar no se trata solo de cortar la planta.

Para este ejercicio reflexivo de observación y conocimiento hay que tener en cuenta aspectos generales de la cosecha y aspectos particulares.

La cosecha como proceso reflexivo no extractivista

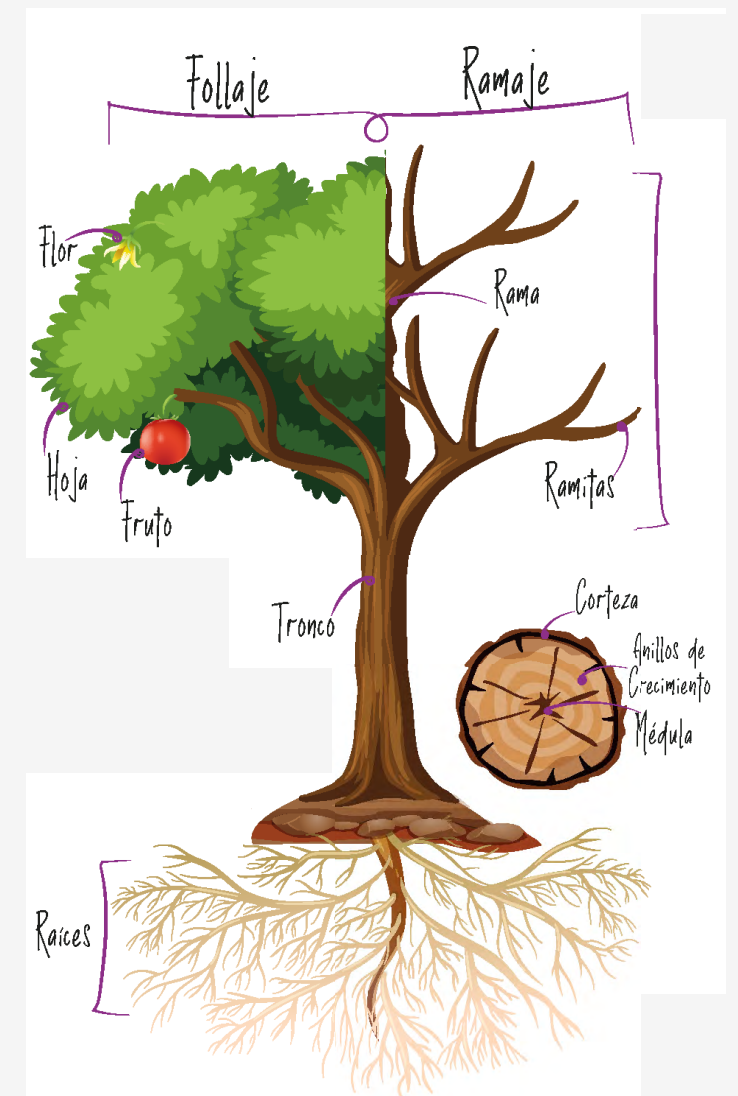
Todas las plantas tienen un cuerpo que puede constar de raíz / tallo / hojas / flor / fruto / brotes / semilla. Por su parte, los árboles constan de: raíz / tronco / corteza / ramas / hojas / flor / fruto / brotes / semilla.

Estas son algunas preguntas que nos pueden guiar en el ejercicio de la cosecha:

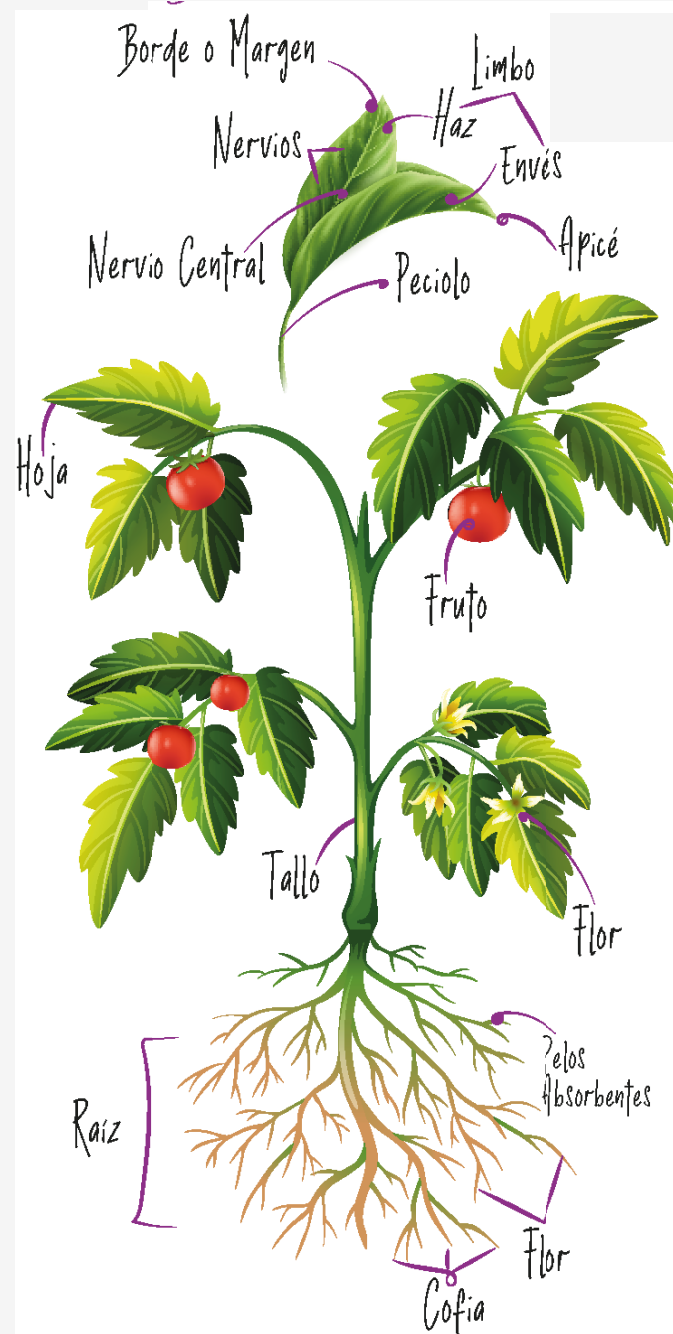
1. ¿Qué planta o árbol quiero cosechar?

El derecho a la igualdad de las personas lesbianas, gays, transgénero, bisexuales e intersex -LGTBI en América Latina ya es un hecho en algunos países.

¿Conoces las partes de árbol?



¿Y una planta?



2. ¿Por qué la quiero cosechar?

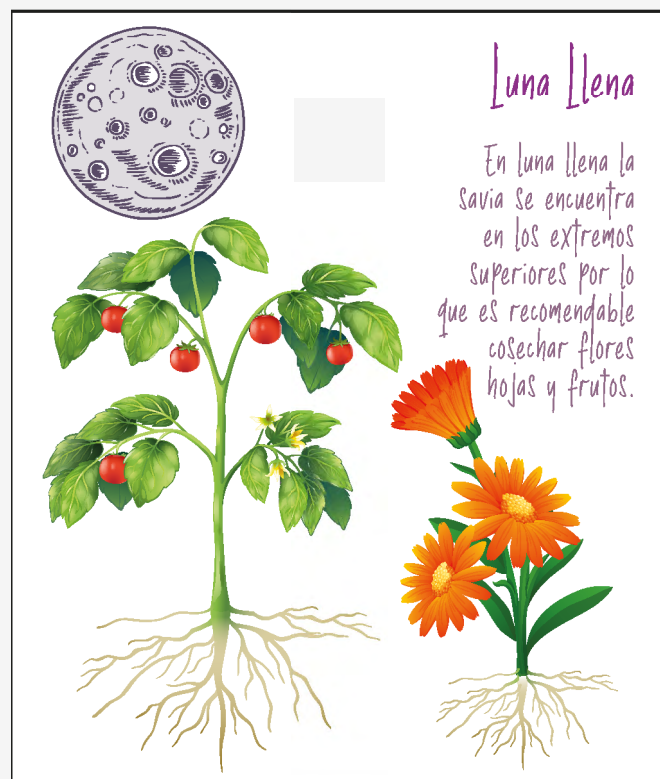
Tener algún conocimiento básico de sus propiedades medicinales previamente.

3. ¿Qué parte de la planta concentra las propiedades que busco?

Esto es importante ya que no todas las partes de la planta conservan las propiedades que busco. Siempre preguntarse, ¿qué parte de la planta necesito? Por otro lado, es necesario tener en cuenta que ciertas partes de ciertas plantas tienen sustancias que contienen sustancias tóxicas para el uso humano, mientras que otras partes de la misma planta contienen sustancias medicinales.

Recuerda sacar solamente lo que necesites, así animales como abejas, insectos y otros seres, pueden disfrutar de sus beneficios. Recuerda también respetar la planta como un ser vivo que tiene su propia razón de existencia. De manera que es necesario pedir permiso, ser conscientes de su generosidad, en pocas palabras, recuerda no arrasar con la planta.

Sumado a lo anterior, al momento de la cosecha es fundamental guiarse por los ciclos lunares, ya que la savia de la planta (que es como su sangre) viaja por toda la planta guiada por ese ciclo. Esto es muy importante ya que si cosechamos donde está la savia, tendremos un mayor potencial medicinal, pero además, ayudaremos a que pueda cicatrizar y regenerar sus tejidos de manera más rápida que si cosechamos con la savia lejos de la herida que dejamos.



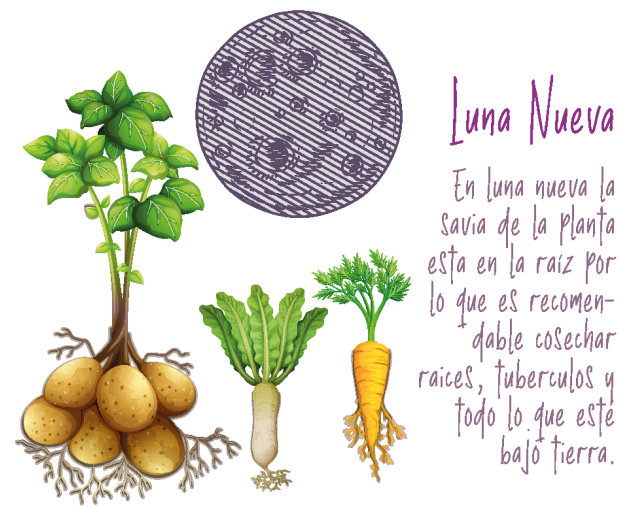
Luna Llena

En Luna Llena la savia se encuentra en los extremos superiores por lo que es recomendable cosechar flores, hojas y frutos.



Luna Menguante

En Luna menguante la savia se encuentra viajando hacia la raíz, por lo que es momento de cosechar cortezas, ramas y tallos entre otros.



Luna Nueva

En Luna nueva la savia de la planta está en la raíz por lo que es recomendable cosechar raíces, tubérculos y todo lo que esté bajo tierra.

Luna Creciente

En Luna creciente la savia se encuentra viajando hacia arriba por lo que podemos cosechar tallos, ramas, cortezas y hojas entre otros.

Savia* y Cosecha

* Donde está la savia se encuentra la mayor potencia medicinal, además ayudamos a la planta a cicatrizar mejor después de nuestra cosecha.

Otro aspecto fundamental a tener en cuenta es nunca cosechar con el sol arriba porque al cortar hojas o flores dejamos una herida en la planta, por lo que si el sol está arriba quemará la planta. El horario de cosecha ideal es antes del amanecer o luego del atardecer.

No es recomendable cosechar plantas que estén a la orilla de una carretera, de calles muy transitadas, de zonas industriales, en suma, no es conveniente cosechar plantas cerca de lugares con mucha contaminación de aguas, suelos, aire. Esto principalmente porque las plantas y árboles son pulmones que absorben el dióxido de carbono que es eliminado por autos y las industrias. De manera que esas plantitas pierden su potencial medicinal por la cantidad de toxinas que absorben, lo mismo pasa con el agua de la cual se nutren o los suelos sobre los que se posan. Por lo que a la hora de cosechar hay que fijarse en el entorno, que sea idóneo para la cosecha.

Recuerda cosechar las hojas/flores/plantas más hermosas, sin manchas, ni mordeduras de animales, ni secas. Que la planta o parte de ella que saques este en su máximo esplendor.

Secado

No hay una sola manera de secar las plantas, a lo largo de estos años de trabajo he visto grandes sabias de la fitomedicina secarlas de maneras diferentes. Lo importante es cuidarse de la humedad para que no se formen hongos en el proceso. Recuerda que las plantas tienen gran cantidad de agua en sus cuerpos, por lo que si no se secan en condiciones óptimas, quedan inutilizables para hacer medicina.

Hay personas que secan a la luz y al aire libre, y otras que lo hacen en la oscuridad. Generalmente, quienes secan de ese modo hacen atados con las plantas frescas y las cuelgan en cordeles. Otra manera de secar es guardar en bolsas de papel –abiertas para evitar los hongos– y colgar en cordeles.

Una vez secas, se pueden guardar en bolsas de papel o frascos de vidrio. Recomendando ambientes secos y que no les llegue mucho polvo.

Rotula las plantas, sobre todo cuando si estás empezando, para que no te olvides de qué planta se trata.

Evita siempre envases de plástico, bolsas, aluminio.

Prefiere vidrio, papel o greda.



Puedes hacer atados de plantas y colgarlas al aire libre, en el interior, a la luz o en oscuridad. Recordando evitar la humedad para que no se formen hongos.

Puedes también secar y almacenar en bolsas de papel, abiertas para evitar la humedad

Rotula las Plantas



Mantener este ambiente seco y sin polvo

Evita envases y bolsas de plástico



Materiales

Cuando hacemos fitocosmética o cualquier tipo de producto realizado con plantas medicinales es ideal tener materiales destinados exclusivamente para ese uso. Sin embargo, si no tenemos esa posibilidad, es importante preferir ciertos materiales que son de materias primas nobles y que no generan efectos residuales tóxicos a nuestros preparados como lo hace el plástico y el aluminio.

Los materiales recomendados son:

- Greda
- Vidrio
- Loza
- Silicona
- Madera

Plantas medicinales de uso cosmético

Es posible que las plantas de uso fitocosmético que propongo no se encuentren presentes en tu entorno, en ese caso es preferible investigar y usar lo que la tierra del lugar que habitas tiene para ofrecerte. Siempre teniendo en cuenta el respeto y la intención. Si observas bien las plantas que presentaré a continuación lo que tienen en común es su efecto limpiador, antihongos, antibacteriano, regenerador de tejidos, suavizante, rico en vitamina E, etc., por lo que puedes investigar en tu torno plantas, verduras y frutas con características similares.

Caléndula



Originaria de la región del mar mediterráneo, Egipto y Europa. Se usan los pétalos de la flor.

Propiedades

Ideal para lavar heridas por su acción antiséptica y antimicótica. Es cicatrizante, regeneradora celular (manchas en la piel, arrugas, entre otras). Suaviza e hidrata la piel. Muy usada en pieles grasas.

Matico



Originario de Perú y Chile, se utiliza la hoja.

Propiedades:

Cicatrizante, ayuda a eliminar furúnculos, es recomendado en caso de herpes o de infecciones urinarias como vaginitis, en ese caso se puede usar para hacer baño de asiento.

Árbol del té



Originario de Australia.

Propiedades

Desinfectante natural por su potente acción antibacteriana y antimicótica. Además de antiviral, es cicatrizante y sirve como repelente de insectos.

Romero



Originaria del norte de África y del sur de Europa mediterránea.

Propiedades

Desinfectante natural, bactericida, antiséptico y fungicida. Antioxidante, antiinflamatorio. Muy utilizado para el crecimiento del cabello y para tratar la caspa.

Canela



Originaria de China.

Propiedades

Anti hongos, ayuda con mal aliento, ideal para pieles grasas o mixtas, reduce acné y da firmeza a la piel.

Estimula crecimiento del cabello.

Clavo de Olor



Originario de Indonesia.

Propiedades

Antiséptico, antihongos, antiviral, ideal en caso de herpes. Analgésico y anestésico natural.

Avena

Originaria de Asia Central.

Propiedades

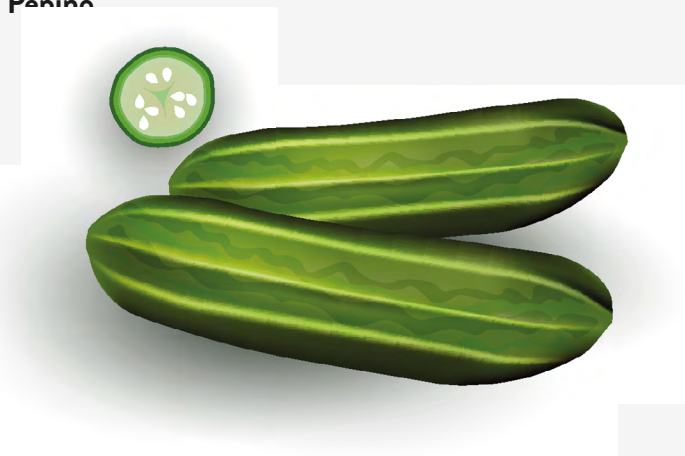
Hidratante, limpiadora, suaviza la piel. Muy utilizada en caso de acné o cualquier infección cutánea ya que regula el pH y limpia la piel ayudando a eliminar toxinas.

Zanahoria

Originaria de Asia Central.

Propiedades

Antioxidante, foto protector (nos cuida de los rayos UV), hidratante. Contiene vitamina E, D y C.

Peperino

Originario de la India

Propiedades

Hidratante y astringente (ayuda a reducir la grasa de la piel, reduciendo también el acné). Nutre, da brillo y rejuvenece por su efecto regenerador de tejidos. Refrescante (ideal en caso de quemaduras).

Limón

Originario de Asia.

Propiedades

Astringente (limpia la piel eliminando grasa), antioxidante. Elimina manchas y cierra los poros. No es recomendable durante el día (fotosensible) ni para pieles secas o muy sensibles.

Rosa

Originaria de Asia.

Propiedades

Antiinflamatoria, astringente, por lo que limpia y reduce grasas y reafirma la piel.

Lavanda

Originaria de Europa.

Propiedades

Suavizante, relajante, antioxidante. Limpia la piel. Es antiséptica y antifúngica, porque lo que se recomienda su uso en caso de acné, psoriasis, picaduras de insecto, etc.

Salvia

Originaria del Mediterráneo.

Propiedades

Astringente y limpiadora. Antibiótico natural. Antioxidante, antibacteriana y cicatrizante. Equilibra la piel.

Manzanilla

Originaria de Europa.

Propiedades

Antiséptica, antiinflamatoria. Limpia y desinfecta la piel. Ideal para pieles sensibles. Usar en caso de quemaduras de sol.

Menta

Originaria de África del norte, China y Europa.

Propiedades

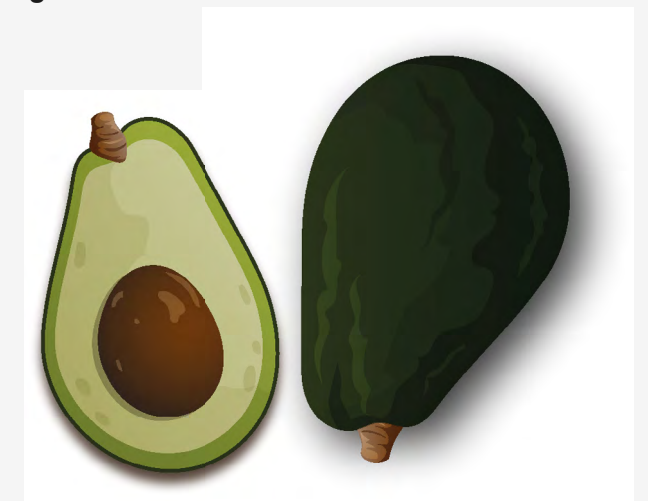
Antioxidante, antibacteriana. Equilibra la grasa del rostro. Reduce acné y exceso de sebo.

Aloe Vera

Originaria del este y sur de África.

Propiedades

Ideal para heridas y quemaduras por su acción hidratante y cicatrizante. Repara la piel, fortalece, humecta y suaviza. Contiene una sustancia tóxica: la aloína.

Aguacate

Originario de México y Perú.

Propiedades

Antioxidante, cicatrizante, protector solar. Sirve para pieles mixtas, secas y muy secas al contener Vitamina D y E. Hidrata y nutre el cabello, ideal para puntas partidas.

Caolín o Arcilla blanca



De origen mineral.

Propiedades

Desintoxica la piel, absorbe celular muertas, Anti acné, es cicatrizante e hidratante.

Aceite de Coco



Originario de Oceanía.

Propiedades

Hidrata y limpia.
Protege y restaura la piel por lo que puede usarse como desmaquillante natural.
Contiene vitamina E y es antioxidante.

Manteca de cacao



Es una grasa de origen vegetal natural comestible, procedente del haba del cacao.

Propiedades

Humecta, hidrata y protege la piel.

Manteca de Karité



Es una grasa de origen vegetal natural comestible, procedente del haba del karité.

Propiedades

Humecta, hidrata y protege la piel.

Bibliografía

Fernández Chiti, J.(2014).Hierbas y plantas curativas. Paradox.

Hernandez, S. (1973). Geografía de Plantas y Animales de Chile. Universitaria.

MINISTERIO DE SALUD, “MHT. Medicamentos herbarios tradicionales. 103 especies vegetales,” Chiloé Omeka, consulta 17 de noviembre de 2021, <https://chiloe.omeka.net/items/show/266>.

Pérez, P., Cheuquelaf, I., & Cerpa, C. (2018). Del cuerpo a las raíces. Ginecosofía.

Pérez San Martín, P. (2015).Manual Introductorio a la Ginecología Natural. Ginecosofía.
Vázquez Moreno, C.(2018). Plantas medicinales y plantas venenosas. Plutón Ediciones.



Red de Salud de las
Mujeres Latinoamericanas
y del Caribe, RSMLAC

www.reddesalud.org