

# KME MONGEN

“VIDA SANA”

PROGRAMA ESPECIAL DE SALUD  
Y PUEBLOS INDIGENAS

WINGHA KUTRAN  
ENFERMEDADES FORANEAS

CONSTITUCION Y SALUD

DISPONIBILIDAD LEXICA EN  
ESTUDIANTES DE ORIGEN MAPUCHE  
PADRE LAS CASAS

WIÑOI TRIPAN ANTG

TELAR MAPUCHE

TALLER HERBOLARIA

TERAPIA DE MACHI

A.G. MAPUCHE FOLILCHE AFLATAI

## SALUD ANCESTRAL MAPUCHE

ES EL BIENESTAR ESPIRITUAL, FISICO Y MEDIO AMBIENTAL



### COMITÉ EDITORIAL

- **FOLIL CHE AFLAI**

### DIRECCIÓN GENERAL

- Raimundo Nahuel

### DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

- José Millañir Tragnolao

### INFOGRAFÍAS

- Likan Nahuel P.
- Raimundo Nahuel

### FOTOGRAFÍAS

- Folil che Aflai
- Raimundo Nahuel

### REDACCION, ponencias

- Natalia Ojeda H.
- Sofía Painiqueo T.
- Ilwen Leviñir P.
- Beatriz Painiqueo T.
- Francisco Pelaez

### TESTIMONIOS

- María José Castro Reinao
- Brian Sepúlveda Painequeo
- Pedro Bisama Painequeo

# INDICE / FILLTROI

Introducción	2
Programa Especial de Salud y Pueblos Indígenas	3
Para Recordar: Constitución y Salud	3
Sistema Curativo Mapuche	4
Wingka Kutran: Enfermedades foráneas (covid19)	5
Descripción de la disponibilidad léxica en estudiantes de educación superior de origen mapuche	7
Preparación de dawé con Changle y nglliu/kinoa con coral de tierra y piñones	10
Retorno de la salida del Sol renovado, año nuevo Mapuche	11
Mapuche Witral: Telar Mapuche	14
Taller herbolaria; Preparación de macerado en casa con la lamngen Natalia Beatriz Ojeda Hueitra Agua, territorio y bosque nativo, ko, kuifike anvmka, aliwen	15
Mapu Kutran: Enfermedad que proviene de la Tierra	20
Mapu lawen: Medicina de la tierra	21
Agua, territorio y bosque nativo/ ko, kuifike anvmka, aliwen	23
Testimonios	25-26

**IMPORTANTE**  
MACHI Y LAWEN NGELU

Para solicitar su atención llamar al:  
**+56 9 9841 9971**

## INTRODUCCION / KONKNU

**F**OLIL CHE AFLAIAI (*Gente de Raíz Eterna*) es una organización que surge a mediados del año 1982 en la comuna de Ñuñoa y a partir del año 2000, funciona en este espacio, ubicado en el sector, la Faena de Peñalolén, constituida legalmente en 1989, luego de una serie de gestiones e intensa limpieza y recuperación de suelo junto a todos los asociados con mucho esfuerzo, se logra instalar electricidad, agua potable, instalar la rhuka a la usanza tradicional, su construcción realizada acorde a los preceptos arquitectónicos mapuche(s), posee el acceso principal orientado hacia la cordillera, por donde emerge el sol de gran amplitud, la vivienda tiene capacidad para recibir a un importante número de personas, lo que permite que se realicen diversas actividades en su interior, la cual constituye el principal atractivo para quienes visitan el lugar.

Su objetivo, es rescatar, revitalizar y desarrollar la cultura mapuche en distintos aspectos; particularmente en los temas de educación, cultura y salud. Para esto, han creado y desarrollado diferentes programas que buscan difundir su historia, lengua, el conocimiento de su música, orfebrería, gastronomía y saberes medicinales. En educación, se realizan constantemente visitas guiadas para niños de enseñanza básica y otros niveles provenientes de diversos colegios de la capital. En estos encuentros, la reflexión e intercambio de conocimientos son considerados esenciales en el marco de una adecuada comprensión y respeto de la cosmovisión de este pueblo.

En relación a la salud intercultural, la asociación Folil che Aflai, trabaja en conjunto con el CESFAM de Peñalolén y Ñuñoa para brindar



atención de Machi y Lawentuchefe a usuarios de estos centros principalmente que acuden a la rhuka. Actualmente se ha tenido que reformular el trabajo organizacional, participando en reuniones, seminarios virtuales, elaborando capsulas audiovisuales educativas de prevención, tanto de salud y cultural, en el último periodo tomando los resguardos de la contingencia en forma alternada y distanciamiento con nuestra lawentuchefe. Se ha estado atendiendo a vecinas y vecinos, todo esto es posible gracias al convenio de trabajo del Programa Especial de Salud y Pueblos Indígenas con el Servicio de Salud Metropolitano Oriente.

**En este ejemplar se aborda principalmente una breve mirada al programa especial de salud y pueblos indígenas wiñol tripantu (año nuevo mapuche), significado del covid19, talleres educativos con diferentes plantas medicinales nativas, salud mental, gastronomía con receta.**

## Programa Especial de Salud y Pueblos Indígenas

Contribuir a disminuir las brechas de inequidad en la situación de los pueblos indígenas, a través de la generación de estrategias de coordinación, planes de salud con enfoque intercultural y de derechos, acciones sanitarias basadas en perfiles epidemiológicos específicos y promoción de un modelo de salud intercultural, con la participación de organizaciones y comunidades indígenas.

### SUGERENCIAS PARA EL ABORDAJE DE SALUD MENTAL CON ENFOQUE INTERCULTURAL

Estrategias de trabajo comunitario, tanto en metodologías como técnicas de intervención terapéuticas, generar trabajo articulado con la comunidad reconociendo sus recursos.

Inclusión de la familia en todas las etapas de la atención dada, su función de contención, afectiva y cultural.

Trabajar activamente con el facilitador intercultural: es aquella persona indígena que se desempeña en los establecimientos de salud como nexo mediador entre el prestador institucional público, las personas, familias, comunidades indígenas y sus sistemas de salud.

Disposición a aprender de la cultura local estableciendo un diálogo constante que reconozca al consultante como una persona que posee conocimientos.

Apertura a la capacitación y retroalimentación intercultural.

Identificar y en lo posible integrar la red de salud indígena existente en el territorio.

Trabajar en la elaboración e implementación de protocolos de referencia y contra referencia y seguimiento a especialistas de medicina indígena.

## Para recordar: Constitución y Salud

Francisco Peláez Quintana, Médico Familiar, Master en Administración en Salud (30/09/20)  
Constitución de 1980 consagra rol subsidiario del estado.

Si bien derechos clásico de contenido social como el derecho a la salud, a la educación y a la seguridad social, figuran en el los contenidos en el art. 19 de la constitución, tales derechos no son amparados en todos sus dimensiones.

Lo que se protege a través del recurso de protección, es la libertad de elegir el subsistema de

salud al que se quiere optar.

Lo mismo ocurre con la libertad de enseñanza (derecho de los padres para elegir el establecimiento en el que estudiaran sus hijos, derecho de los privados para abrir establecimientos de enseñanza).

Lo que se garantiza no es el contenido social de esos derechos, sino los contenidos asociados a la libertad.

## Sistema Curativo Mapuche

La cultura mapuche desarrollo un sistema curativo para restablecer el equilibrio y la armonía.

*En este sistema conceptual se entiende que el cuerpo esta interconectado con la espiritualidad, las emociones y los pensamientos.*

Dentro del sistema curativo mapuche hay sujetos con los roles para buscar el equilibrio y reordenar los elementos restableciendo la salud y bienestar.

Equilibrio, es estar bien consigo mismo.

Si alguien rompe el equilibrio al trasgredir leyes de la naturaleza, sufre las consecuencias del desequilibrio que ha provocado: la enfermedad tanto física como espiritual (Marileo, 2002).

**MACHI**, encargado o encargada de la curación natural, única persona autorizada para establecer un puente directo con los espíritus creadores y los NGEN (espíritus protectores).

**LAWENCHE**, meica o hierbatera, persona que tiene dones para conocer las propiedades de las hierbas curativas y remedios naturales.

**NGVTAMCHEFE**, persona conocedora de la forma, funciones y posición de los huesos y encargada de componerlos cuando han sufrido roturas o alteraciones en su posición.

**PVÑEÑELCHEFE**, persona especialista en maternidad y con conocimiento de cómo debe nacer un niño/a y de cómo solucionar los problemas que se presentan en el momento del nacimiento.

### PRINCIPALES PROBLEMAS GENERADOS

Ausencia de mecanismos de protección y garantía directa del derecho a la salud.

Establece propiedad de los derechos sociales como ocurre con la salud y la educación, cuya tutela se ha desarrollado desde la perspectiva individual y no colectiva y social.

Protección para derechos como la libertad de empresa y límites al Estado empresario.

Desarrollo legislativo del derecho a la salud, que no es lo mismo que su reconocimiento constitucional. (GES).

Conexión fuerte entre el derecho a la vida y derecho a la salud ha permitido que se proteja con más intensidad el primero.

Cobertura parcial de las enfermedades catastróficas que pueden llevar a la protección de una parte del tratamiento pero no de su globalidad.

Alza indiscriminada del precio de planes ISAPRE.

**“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social del individuo y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”**

**Salud OMS**

## **WINGKA KUTRAN: ENFERMEDADES FORANEAS (Covid19)**

**D**esde tiempos ancestrales nuestro pueblo ha sufrido catástrofes de la naturaleza, enfermedades y pestes foráneas que ha sabido sobre llevar hasta la actualidad con una medicina basada en el conocimiento de las hierbas naturales entregado por machi y lawentuchefe, para combatir las dolencias de distintas enfermedades que han ido llegando a nuestros territorios.

Actualmente nos encontramos con un nuevo weda kutran denominado corona virus que es desconocido por la medicina mundial, el cual nos obliga a tomar nuestro resguardo preventivo; en reuniones, ceremonias, conservar distancia entre las personas, no saludarnos de mano ni abrazos, usar mate individual, el resguardo especial de los mayores y niños, es una enfermedad que se manifiesta con fiebre alta más de 38 grado, tos, afecta el sistema respiratorio, pérdida del gusto, olfato, entre otros síntomas.

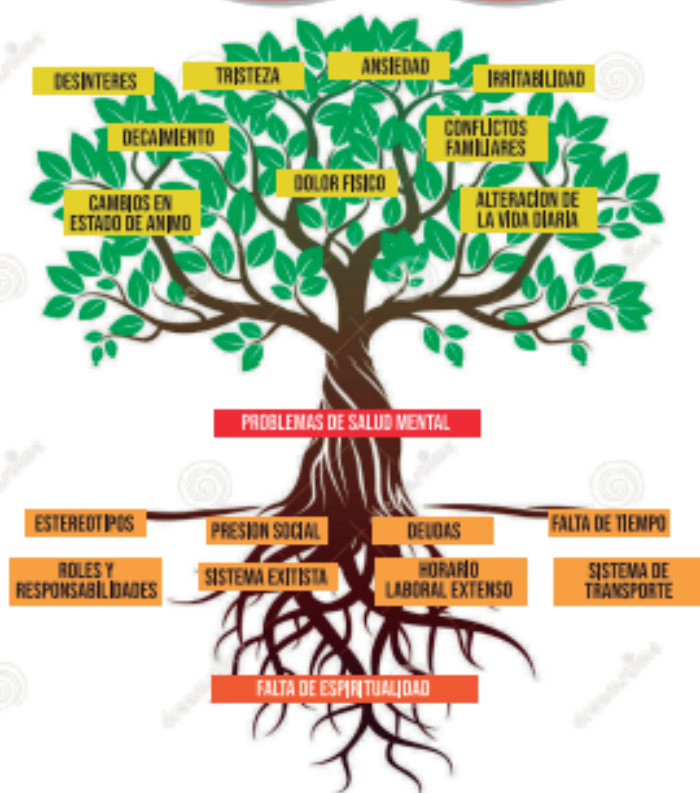
**SE RECOMIENDA EL USO DE MASCARILLAS, LAVADO FRECUENTE DE MANOS Y A SALIR SOLO CUANDO SEA ESTRICTAMENTE NECESARIO.**

Si bien todas estas prohibiciones son para el cuidado y sobrevivencia del ser humano, también hay un retorno a visualizar a la naturaleza, como se han purificado los ríos, de un aire más respirable, los animales se han dejado ver donde en algún momento pasado fue su hábitat.

*Esperando un retorno con mucha esperanza para poder saludarnos y compartir como estamos acostumbrados como pueblo mapuche con todas nuestras manifestaciones culturales.*



# Enfoque Intercultural en Salud



## Lamngen Machi Margarita Carilao C.

Voy a ir dije porque en Santiago hay harta gente Mapuche y no mapuche que cree mucho en las hierbas naturales. Reparte su tiempo entre Pantano, Lumaco, Tirúa y Peñalolén.

**Modelo de salud Intercultural:** Es la forma que los equipos de salud de manera conjunta con los pueblos indígenas diseñan, organizan, implementan, evalúan y actualizan la gestión del establecimiento de salud, con la finalidad de adecuarlo culturalmente, articulándose y complementándose con los sistemas de sanación de los pueblos indígenas para mejorar las condiciones de salud de las personas y comunidades indígenas, favoreciendo el mejor estado de bienestar posible en la perspectiva de sus concepciones de “vida buena” o “buen vivir”.

Un modelo de salud intercultural se desarrolla de manera diversa según el contexto y las características de los pueblos indígenas que se encuentran en la jurisdicción del establecimiento de salud, lo que le da su especificidad. Comparte y profundiza los principios del modelo de atención integral en salud abordando la diversidad cultural de los pueblos indígenas en dicho modelo. (Ibíd.)



*“Tengo mis pacientes y no les pongo ninguna condición. Los atiende de buena forma, tampoco me gusta hablarles enojada. La idea es ayudarlo a la gente que lo necesita, que está muy enferma, estresada por el ambiente que hay acá en Santiago.*”

# Descripción de la disponibilidad léxica en estudiantes de educación superior de origen mapuche, residentes en el hogar de Mapuche Lawen Mapu, en la comuna de Padre las Casas.

Karla M. Galaz Epul, Ilwen L. Leviñir Painiqueo, Laura A. Unzueta Reyes.

**RESUMEN** Considerando que la Disponibilidad Léxica consiste en recoger, a través de la escritura o del habla, todas las palabras que conoce una persona y que puede utilizar para hablar, escribir, leer y entender lo que escucha, se planteó como objetivo general describir la disponibilidad léxica en estudiantes de educación superior de origen mapuche residentes en el hogar Lawen Mapu de la comuna de Padre las Casas.



Para ello, participaron 30 estudiantes (15 estudiantes de sexo femenino y 15 estudiantes de sexo masculino) pertenecientes a diferentes universidades, institutos y áreas de conocimiento (ciencias, humanidades e ingenierías) comprendidos en edades entre los 18 y 23 años. A los participantes se les solicitó escribir todas las palabras que recordaran y que estén relacionadas con 18 ideas principales o centros de interés en un tiempo de 2 minutos.

Los resultados obtenidos muestran que la mayor riqueza léxica se encuentra en el centro de interés (CI) "Alimentos" (ALI) con un total 695 palabras, seguido del CI "La casa" (CAS) con un total de 686 palabras, y en tercer lugar "Partes del cuerpo" (CUE) con un total de 671 palabras, es decir, que en

estos tres CI, se concentra el mayor número de palabras disponibles por los sujetos de la muestra.

En el promedio de IDL, que es cuán disponibles son los CI que poseen los sujetos para su comunicación, tanto hombres como mujeres obtienen las respuestas más altas en los CI "Partes del cuerpo" y "La casa" (CAS) con un 3,44 las mujeres y 2,29 los hombres en el primero y con un 2,81 las mujeres y 2,45 los hombres en el segundo, evidenciándose mayor respuestas en mujeres.

Se observa que existe un mayor promedio de palabras en mujeres que en hombres, y que existe un uso importante de palabras en mapudungun. Finalmente, se obtuvo un listado de palabras ordenadas de acuerdo a su frecuencia por centro de interés.

Palabras claves: Léxico, vocablo disponible, disponibilidad léxica y frecuencia léxica.



## INTRODUCCION

La disponibilidad léxica (DL) es el campo de investigación que, dentro de la lingüística, tiene como objetivo la recogida y el posterior análisis del léxico disponible de una determinada comunidad de habla (Rivero, 2008). Comienza a ser estudiada en los años 50 en Francia por Michèa. A lo largo del tiempo se hacen diversos e importantes avances sobre el tema en general; entre ellos el concepto “disponibilidad léxica” pasa a entenderse como la cantidad de palabras utilizadas en una situación comunicativa dada.

Lo que comenzó entonces a vislumbrarse, era que toda lengua poseía un amplio conjunto de palabras de contenido semántico muy concreto, que únicamente se manejaba si lo permitía el tema o discurso, es decir, existe en el lexicón mental una serie de términos que no se actualizan, a menos que se necesiten para comunicar una información específica (Morales, 1995-1996).

*El cuestionario de disponibilidad léxica consta de 18 centros de interés, que son los siguientes:*

1. Las partes del cuerpo CUE
2. Ropa y calzado RYC
3. La casa CAS
4. Muebles MUE
5. Alimentos ALI
6. La cocina COC
7. Medios de transporte TRA
8. Trabajo de campo y jardín CAM
9. Plantas y animales PLA
10. Juegos y entretenimiento JUE
11. Profesiones y oficios PYO
12. La política POL
13. La actividad económica ECO
14. Las artes ART
15. Ciencia y tecnología CYT
16. Mundo espiritual MUN
17. Procesos mentales PRO
18. Problemas del ambiente AMB



Una vez recogida la muestra hubo que someter las palabras a revisión y corregir la ortografía para su posterior edición.

Para esto se homogeneizó la ortografía de algunas palabras que podían ser escritas de diversas maneras, las escribió todo en singular, se usó minúsculas, los conceptos formados por dos o más palabras fueron escritos separando los componentes por un guión (por ejemplo, cocina-a-gas). Las palabras en otros idiomas fueron escritas como en la lengua de origen

Después de cada palabra se agregó una coma y un espacio para conformar los datos que serían ingresados al software.

**CONCLUSIÓN** Al ordenar los datos obtenidos luego de aplicar el cuestionario de disponibilidad léxica y analizarlos con el software Dispo-gen, se puede observar un mayor índice de disponibilidad léxica en los centros de interés “Partes del cuerpo”, “La casa” y “Alimentos” a la vez, se observa que las mujeres poseen un mayor promedio de IDL, es decir, tienen mayor acceso a palabras disponibles por centro de interés.

En el número de vocablos escritos por cada sujeto se aprecia que la mayor cantidad de estos se encuentra en: los CI “Plantas y animales”, seguido de “Ciencia y tecnología” y por último “Trabajo de campo y jardín”. Del índice de cohesión se pudo observar que el centro de interés más homogéneo, esto es, con mayor coincidencia en las respuestas de los sujetos, fue en “Medios de transporte” y el más bajo

“Trabajo de campo y jardín”. Los resultados obtenidos muestran que la mayor riqueza léxica se encuentra en el centro de interés “Alimentos” (ALI) con un total 695 palabras, seguido del CI “La casa” (CAS) con un total de 686 palabras, y en tercer lugar “Partes del cuerpo” (CUE) con un total de 671 palabras, es decir, en estos tres CI, se concentra el mayor número de palabras disponibles para los sujetos de la muestra y el promedio de IDL, que es cuan disponibles son los CI que poseen los sujetos, tanto hombres como mujeres, para su comunicación. Se puede

observar que ambos sexos obtuvieron las respuestas más altas en los CI “Partes del cuerpo” (CUE) y “La casa” (CAS), aunque se concluye según el análisis completo de los resultados, que las mujeres poseen un mayor promedio de palabras que los hombres, es importante destacar también, la variabilidad léxica, ya que por la característica del grupo estudiado existe una mayor riqueza o conocimiento amplio de algunos centro de interés en particular. Por ejemplo, en el centro de interés de “Mundo espiritual” se encuentran muchas palabras en mapudungun, acompañadas de palabras

pertenecientes a la cultura occidental;-podemos inferir que este suceso se debe al hecho de aprender y convivir con dos culturas, esto no solo es importante por el vocabulario que manejen, sino también con qué frecuencia lo hacen.

Al no haber estudios anteriores relacionados directamente con la disponibilidad léxica en estudiantes de origen mapuche, esto se convierte en una oportunidad de poder aportar en el ámbito académico, buscando aplicaciones para su resultado y así poder realizar estudios, evaluaciones o terapias posteriores.



**CAPACITACION EN ALIMENTO MAPUCHE**

## PREPARACION DE DAWE CON CHANGLE Y NGLLIU/KINOA CON CORAL DE TIERRA Y PIÑONES

1 Tasa de dawe (quinoa)  
¼ de changle (coral de tierra)  
½ kilo de ngvlliu (fruto del pewen)  
cocido  
1 tasa de Zanahoria rayada  
1 pimentón rojo, verde u otro color,  
picar fino  
1 Cebollín, chalota, cilantro  
Ajo a gusto  
Mezkvn, merken  
Aceite a medida  
Sal



*PREPARACION: Lavar la quinoa con abundante agua con colador fino con cuidado porque la semilla de quinoa es muy fina sin perder la quinoa esto elimina la saponina que es una especie de jaboncillo. Echar a coser la quinoa en un litro de agua con un poco de sal durante 15 a 20 mns. Una vez cocido colar.*

*Luego hacer el sofrito agregando un poco de aceite con ngolliu (fruto del piñon) cocido pelado picado, la zanahoria rayada, el pimentón, cebollín, ciholet, cilantro, ajo picado, agregar la quinoa. Finalmente toda la verdura quedando cocida al dente, agregue la sal a gusto al igual que el mezken.*

*Es un alimento saludable nutritivo, natural, colorido que le alcanza para cuatro personas. Siempre acompañar de ensalada según preferencia.*

**CHOD CHANGD:  
CHANGLE AMARILLO**



**EPE KELVG CHANGD:  
CHANGLE ROSADO**



# WIÑOI TRIPAN ANTG – WIÑOL TRIPANTG (SOFIA PAINIQUEO T.)



Retorno de la salida del Sol renovado, Año nuevo Mapuche.

**E**l Wiñol Tripantu (*año nuevo mapuche*) es una celebración milenaria Mapuche que marca el cambio de ciclo en el cono sur de América relacionado al solsticio de invierno.

En la comunidad se reúnen a la media noche para festejar el wiñol tripantu, a la madrugada los jóvenes se dirigen a un traienko (arroyo)

para bañarse en señal de purificación corporal y espiritual, en esta noche el agua es tibia por lo mismo nadie se enferma muy por el contrario se adquiere una energía renovada.

De la misma forma, durante esta época, pukem -invierno- las lluvias son torrenciales en el wallmapu territorio mapuche, los Kimche (sabios) explicaban que las lluvias son símbolo del proceso de fecundación del sol y la tierra, y que este proceso se manifestaría en toda la naturaleza y los seres vivos.

Entre los días 19 al 24 de Junio de cada año el Pueblo Mapuche celebra Wiñol u Woñoi Tripan Antv, está estrechamente vinculado con los elementos que configuran el Planeta y su relación con el Sol.

Este vínculo se fundamenta en la renovación de la Naturaleza, iniciación de algo nuevo, la relación con la Tierra, con el ciclo de producción, el sol, la familia, la cultura, las costumbres, la amistad, la salud, el conocimiento, la espiritualidad y el futuro.

*En torno a la celebración del Woñol Tripantu se desarrollan diferentes actividades: deportivas, carrera, natación, competencias, desarrollo físico e intelectual, etc. Todas ellas se basan en la Espiritualidad y contacto con la naturaleza.*

En pukem; en invierno entre el 19 y 24 de junio de cada año el sol retorna al ritmo del paso de un gallo cada día, mientras que la noche se aleja con el mismo tranco, festejamos este cambio de ciclo natural porque somos parte de ella. El solsticio de invierno que nuestros antiguos abuelos y abuelas mapuche(s), fueron capaces de observar así como otros pueblos indígenas que la naturaleza y toda la biodiversidad tiene cambios cíclicos.



Cuentan nuestros mayores que nuestros antepasados se plantearon el descubrir y comprender los fenómenos y acontecimientos físicos que ocurren cada cierto tiempo en el universo y en la naturaleza.

Uno de ellos fue percatarse que existe un momento durante el cual el avance de la noche alcanza su máxima extensión. A partir de esa noche se produce un proceso inverso, es decir, los días se hacen más largos y las noches comienzan a disminuir.

Esto, los antiguos lo llamaron *kiñe trekan alka* (la noche avanza a paso de gallo). A este punto culmine en la transformación del tiempo lo denominaron **WIÑO I TRIPAN ANTV** (ha vuelto la salida del sol) o **WIÑOL TRIPANTU** mal conocido como *we tripantu*, que es la traducción de nuevo año pensado del *wingka dngun* al

*mapudngun* (traducción del castellano a idioma mapuche), esto ocurre en el tiempo de *pukem* (invierno) para todos los que vivimos en este lugar del planeta, más allá de nuestro origen.

La ciencia ancestral mapuche llegó a determinar la fecha del *wiñol tripantu* guiándose por la observación de los fenómenos que ocurren en el universo, uno de ellos es la visión de un grupo de estrellas denominadas **GVL POÑI**; montón de papas que en esa determinada noche se puede ver más cerca de la tierra. También influye en cambio de *Kvg-ien* (la luna) a la que se le atribuye la renovación de las fuerzas de las aguas.

Otro elemento que influye es la presencia de *Wunelbe* o *Wunel-fe*; lucero del amanecer al cual se le atribuye la renovación de la flora, es decir de plantas y

árboles que muestran sus *choiun* (brotes); por último, el regreso de *antv* (sol) quien renueva el *kimn* y el *rakizum* del ser mapuche, gente de la tierra o el territorio.

La importancia de este momento para la vida mapuche se debe manifestar por medio de diversas ceremonias ancestrales.

Es así como la tarde del día anterior, antes que el sol se ponga en el *Lafken Mapu* (tierra de la costa) se inician los preparativos instalándose el *anvm rhewe* que representa el árbol cósmico de la vida.

Los invitados, familiares y amigos se reúnen en el lugar de la ceremonia especial y con la llegada de la o el *machi* o *longko* o *ngillatufe* (Jefe, responsable o ceremoniante), que tienen el rol de dirigir la

ceremonia del **ngellipun** (*rogativa*) donde se invoca la intermediación de los ancestros más antiguos para que el dueño de la gente y el cosmos **Ngnemapun**, **Elchen**, **Elmapun**, restablece a la comunicación espiritual con todos los que participan en la ceremonia (rogativa).

Al anochecer después de finalizar la ceremonia espiritual los participantes con su familia se acercan a sus respectivos **kvni** (*especie de ramadas*) con fogón alrededor para compartir el **nvtram** (conversación) con los mayores, sabios quienes cuentan hechos de su propia historia y entregan conocimientos a los niños, jóvenes, además hacen **ngvlam** (*consejo*) por parte de los **KIMCHE** (*sabios*) en que instruyen para que las personas sea **CHENGEN**:

*Persona con Identidad (La formación de gente Mapuche para alcanzar a ser un ser humano completo debe poseer ocho principales características:*

- **KIMCHE:** Conocedor, respetuoso, prudente, sabio, reservado, humilde creativo, inteligente.
- **NORHCHE:** Correcto, recto, transparente, lúcido, equilibrado.
- **LIFCHE:** Transparente, limpio de espíritu, corazón y mente.
- **NEWENCHE:** Sólido, firme, perseverante, fuerte, crítico, eficaz, emprendedora.
- **IANCHE:** Apreciado/a, prestigioso/a, estimado/a.
- **KMECHE:** Respetable, honorable.
- **ZAKINCHE:** Considerado/a, preferido/a, elegido/a, enaltecido/a.
- **IEWENCHE:** Honrado/a, respetado/a, venerado/a.

Se hace **pvrhun** (*bailes*), **Glkatun** (*cantos*), todo ello fortalece el espíritu comunitario y solidario

que tiene el Pueblo Mapuche.

De madrugada, cuando aparecen las **Gvl poñi**, un grupo de estrellas, se anuncia la llegada del **wiñoi tripa antv** y se prepara el **Ngillañ mawvn** (*ceremonia especial del amanecer*). Luego cuando aparece el **Wunelbe** o **lucero del alba** y antes de que el sol salga por el horizonte, la gente se baña en el **legfvg** (*rio*), **inan lafken** (*lago*) o cualquier lugar donde exista agua idealmente en movimiento esto antes que el sol salga por el horizonte, la gente se baña ya sea el **witrhunko** (*estero*) simbolizando estar preparado tanto físicamente como espiritualmente para recibir la llegada del **wiñoi tripan antv**; el regreso del sol y la luz que trae junto con la renovación de la naturaleza el renacer del pensamiento y la sabiduría de la gente mapuche.

Durante el día se realizan otras ceremonias de trascendencia para los mapuche (s) como pueblo. Uno de ellos es el **lakutun**, que consiste en otorgar al niño o niña un nombre que lo vincule con su **Kvpalme** (*origen*), dándole su particularidad individual dentro del conjunto. También se puede realizar la ceremonia del **katan pilun** (*perforación de las orejas*) donde la niña recibe sus primeros **chawai** (*aros*) y su vestimenta tradicional.

Es necesario anunciar que estos y otros conocimientos se vieron gravemente amenazados. A la luz de la sabiduría originaria siguió la oscuridad de la invasión, la conquista y la evangelización, comenzó de un periodo de sufrimiento dolor y tristeza, transformando el desarrollo de la sociedad mapuche y el libre andar de nuestra espiritualidad. Muestra de ello es el santoral que se impuso a la celebración del **wiñoi tripan antv**, motivo por el cual muchos de nuestros hermanos festejan ese día como "*un homenaje a san Juan*", desconociendo la distorsión cultural que nos ha envuelto.

A pesar de todos los intentos de exterminio, asimilación, nuestra memoria histórica está viva Petu mongeleiñ (Aun seguimos vivos), porque la sabiduría mapuche se expresa en mapudngun, idioma mapuche, es por ello que hemos resistido en la práctica y sentido del **wiñoi tripan antv**, porque desde aquí desarrollamos y proyectamos nuestra filosofía de vida como parte de un cosmos integral.

El **wiñoi Tripan antv** o **wiñol tripanantu** adquiere todo su sentido, coherencia y singularidad como fenómeno cósmico y natural, en tanto ocurre aquí, ese preciso momento, para todos los que habitamos y vivimos en este lugar del planeta (cono sur de américa), más allá de nuestro origen. Nuestro pueblo, al ser consciente de ello, lo valora y lo convierte en práctica única y especial, lo que nos vuelve parte del lugar. Igual actitud podría ser que asumieran nuestros hermanos no mapuche, para quienes el **wiñoi tripan antv** constituye una oportunidad de enraizarse, de resguardo de la naturaleza, según su propia particularidad como gente de la tierra o del territorio.

La trascendencia del **wiñol tripanantu** o **wiñoi tripan antv** es que el mapuche como parte de la naturaleza y un cosmos integral nos renovamos en nuestro newen (energías) y conocimientos con la esperanza de un futuro mejor equilibrado, por eso somos parte del **wiñoi tripan antv**.

## WITRAL: TELAR MAPUCHE

- 1.- *witralwitralwe: largueros del telar*
- 2.- *Klou: palos verticales que sostiene el telar*
- 3.- *Zañi o zañiñilwe: palo en forma horizontal separador*
- 4.- *Tonowe, tononwe o tonon: separador de la urdimbre.*
- 5.- *Prham tonowe: colive paralelo que sostiene el tonowe*

- 6.- *Dvpillwe: palillo de madera fino para terminaciones*
- 7.- *Elwitrhalvn: urdimbre*
- 8.- *Trhapel: amarra*
- 9.- *Kal ovicha: lana de vellón*
- 10.- *Fvu: lana*
- 11.- *Fvuwvn: hilar*
- 12.- *Kallfvn fvu: teñido de lana*
- 13.- *Azpawe o adpawe: enmadejador de madera*
- 14.- *Otoi kal ovicha: madeja de lana*
- 15.- *Ngrhewe: palillo de madera especial indispensable del telar*
- 16.- *Ngrhen: tejer*
- 17.- *Ngrhekan: tejido*
- 18.- *Ngrehkafe: tejedora*
- 19.- *Rhe ngrhen: tejido simple*
- 20.- *Ngmikan: tejido laboreado o con diseño*



El arte textil mapuche, surge de tiempos inmemoriales que lo trabajaron tanto hombres y mujeres en la actualidad desarrollado mayormente por mujeres mapuche, elaborar prendas de vestir, es decir, su propio vestuario con técnicas y diseños propios de la creación del telar una actividad diversa al igual que la platería que tiene que ver con la naturaleza, símbolos especiales, con los astros, con flores, imágenes de animales, ETC, donde se usa la trama cuadrículadas con cálculos matemáticos con las hebras y las vueltas del tejido.

Existen distintas técnicas el rhe ngrhen; el tejido simple o liso, el ngmikan ngrhen; el tejido con dibujo, el trharhikan ngrhen; el tejido con amarra previo y luego el tejido con el diseño pre-armado. Todo esto posterior a la obtención de la lana del chileweke (animal parecido al venado) luego la obicha (oveja) que se hace primero la esquila (corte de lana del animal) al comienzo del verano, lavado limpieza de los vellones, escarmenado, preparación para hilar, luego el hilado, el enmadejado, el teñido, después el tramado, la combinación de colores para iniciar el ngrhen (el tejido).

## TALLER HERBOLARIA; PREPARACION DE MACERADO EN CASA CON LA LAMNGEN NATALIA OJEDA



<https://www.youtube.com/watch?v=7nAHHmsSqli>

Marhi marhi kom pu che iñche tati Natalia Beatriz Ojeda Hueitra pingén, soy perteneciente de la comunidad asociación mapuche Folil che Aflai, gente de raíz eterna

## MACERADO DE TRIWE: LAUREL NATIVO

Aquí tenemos diferente tipos de hierbas para nosotros es super importante secar primero la hierbita, pero antes de secarla ojalá como uno dice levantarse bien temprano primero para tomar cada una de esta que están en la mesa obviamente uno dice a quien le voy a pedir permiso si no hay alguien presente en cuerpo como uno dice debe primeramente pedir permiso a aquello que no se ve sino a eso que se siente al dueño al ngen cierto, entonces aquí tenemos cáscara de seca que es para dar energía, para tomar durante la mañana y lo que es hoja de la naranja seca, pero para tomar en la noche para el insomnio ya, después obviamente el limón otra vez para la energía, ráyelo va ver si lo toma en tecito le va hacer muy bien para depurar la sangre, arrayan; sistema nervioso, sistema digestivo, sistema óseo, acá está el romero seco para sistema digestivo, dolores, jaqueca, migraña, cefalea, para la caída del cabello para protegerlo hacerlo más fuerte ya también para atrasar canita, **después tenemos lo que es el cedrón** para lo que es otra vez sistema digestivo, dolores de hueso, dolores de musculo y lo que es el boldo para sistema digestivo para limpieza del hígado y no tome mucho una dos veces a la semana máximo y nada más. Este es el peumo recolectados secado desde la comunidad mapuche Folil che Aflai para el sistema digestivo para limpieza y fortificar el hígado. Para las personas que tienen adicciones recuerden alcoholismo y drogadicción Peumo, según los colores nosotros también podemos asimilar muchas cosas ejemplo si pensamos en el sol algunos dicen yo lo veo amarillo, naranjo tiene poquito rojo dicen algunos si usted ve todos esos colores que



dice la gente me da energía me da vitalidad se me está no veo el sol como que me apago, como que no tengo ganas me quita energía como que no tengo ganas de hacer nada es como que estoy aburrída como que nada me agrada dicen algunos entonces vea esos tonos vaya a las hierbas si encuentra una chinita la caléndula que le dicen ustedes para la energía Amarillo, naranja si tengo limón la cascara tómelo en la mañana harta energía, harta vitalidad, desintoxica y así usted sigue buscando color similares al sol para la energía, después cuando uno dice tengo mucho dolor vaya y busque esas plantas con espinitas busque esa plantas usted dice tengo tanto dolor en mi cuerpo que duele desde adentro algunas personas dice me duele el tuétano así dicen en el sur quiere decir un dolor intenso que no se me pasa con nada vaya y busque una plantita que tenga espina pero, que usted la reconozca; ejemplo la ortiga con eso vamos a sentir sumamente bien se nos van a quitar poco a poco los dolores no piense que se toma una tasa de ortiga hoy día ya no necesita nada mas, es un proceso lento, la naturaleza no es rápida en el actuar en nuestro físico ya, primero atiende en la parte espiritual pero, lentamente y así también debe ser el secado las hierbas así se amarran y se dejan de esta forma secando pero a la sombra secar con las hojas hacia abajo siempre a la sombra menos al sol jamás en un horno ya que así la quemaríamos y todas las esencias irían las plantas se lavan, se amarran con las hojas hacia abajo para secar así también debe ser secado a la sombra nunca directo al sol jamás dentro del horno, todos los aceites esenciales que necesitamos de ellas se haría entonces quedaría solo el envoltorio como se dice en vez de un 100% vamos a estar

sacando como un 20% y no es la gracia cierto. Nosotros no solo lo enfocamos a lo que las hierbas para tratamiento de alguna enfermedad algún síntoma que este sintiendo la persona tanto en lo físico como lo espiritual EJ.: con el carbón nosotros podemos hacer el tema de ayudar a una persona que este con una diarrea explosiva, pero, eso sí que cuando el cuerpo provoca un diarrea quiere decir que hay algo que mi cuerpo no necesita dentro que está causando daño el cuerpo tenemos que dejarlo reaccionar EJ.: hoy día puede ser que una persona tenga una diarrea pero dejémoslo que pase ese proceso mínimo por unas 4 hora luego le podemos dar algo EJ.: el carbón un pedacito de carbón se raya media cucharadita de té agua carbón listo paramos la diarrea deje que el cuerpo se depure naturalmente algo raro está pasando

Ahí lo otro que vamos a hacer con la ceniza la primera ceniza que está arriba nosotros decimos la flor de la ceniza la espumita blanca si estoy con mucho vómito, mi aliento esta ácido, me duele la cabeza dice el doctor una gastritis nosotros decimos empacho se empacho la persona comió algo por ahí y se le pego un poquito de agua tibia se toma en ayuna, como lo vamos a hacer correr un poquito de ceniza. Pero es lo mínimo la punta  $\frac{1}{2}$  cucharadita con un poquito de agua tibia se toma ayuna un pulgante entonces aquí tenemos nuestro fuego lo que lo que está encima de la ceniza, eso es lo esto encima de la ceniza eso es que nosotros vamos a consumir muy poquito acá tenemos lo que es el carbón y de esto sacamos un poco para el dolor del estómago para que nuestro cuerpo actué porque nos está indicando que está mal no está funcionando.

Cuando los niños dicen tengo pena tengo ganas de llorar entonces tomamos un poco de azúcar con carbón al fuego y ese humo que invada la casa sobre todo todos los niños y déjenlo que se exprese, ideal para esta época que están encerraditos que se libere su espíritu, los niños están inquietos entonces háganlo, ideal para esta época donde están encerraditos los niños están medios rebeldes, háganlo así los niños se desestresan sacan todo lo negativo de su cuerpo y así se desestresan, nosotros ocupamos minerales, cuero y así infinidades de cosa para poder hacer salud todo sirve, nada esta demás todo tiene su propósito nada se debe despreciar al contrario hay que valorar nada se desperdicia.

Hoy día le vamos a hacer una maceración a base de lo que es el triwe laurel mapuche, triwe no es el de la comida que conocen los chilenos, el Laurel mapuche llamado Triwe ideal para el sistema nervioso, respiratorio, sistema digestivo, sistema óseo, esto usted lo tiene en la casa y no va necesitar nada más ya para el estrés, la jaqueca; migraña, insomnio ideal, para levantar el espíritu, para tener harto newen, fuerza, entonces este..... Nosotros lo podemos macerar en cualquier tipo pode-

mos macerar pero tiene que ser siempre frasco hermético, que selle bien que no esté filtrando ya, entonces lo haremos en este frasco chico vamos a colocar 1/3 de hojitas secas bien secas siempre bien sequito ya y ramitas lo vamos a ocupar siempre y cuando uno dice pensando positivo, para que vamos a necesitar cuales son los beneficios del TRIWE; cicatriza, regenera, pero no tanto lo físico también espiritual en este caso el triwe lo ocupamos más para las enfermedades del sistema nervioso o como decimos espirituales nosotros.

Entonces tenemos un 1/3 de triwe en un frasco de vidrio, ahora le vamos a agregar agua hervida fría siempre debe estar bien fría porque sirve en algún momento le puede salir hongos a sus hierbitas y no sirve para nada eso puede producir un daño un cáncer para futuro tiene que hacerlo ya, después esto va ser de uso externo esto lo vamos a hacer con alcohol es para uso externo de 95 grado y eso le vamos a poner 1/3 ya ideal que ustedes cuando hagan el frasquito lo dividan en 3 partes iguales háganle una rayita así se van a asegurar para no equivocarse 1/3 agua fría 1/3 de hierba 1/3 de alcohol, la idea es que su producto sirva para beber y aplicar por

fuera entonces aquí tenemos solo para uso externo le puede colocar una huinchita mínimo 7 días en oscuridad dejar durante siete días en oscuridad acordarse en algún momento de él y obviamente expresar para que sirve que a la persona que le llegue le vaya muy bien a que todas esa cicatrices que tiene en el cuerpo cada vez que lo vea pedir que sirva para el espíritu, esas cosas uno le va diciendo para que sirve para sanar que limpie su piel que cicatrice que dentro del cuerpo también en el espíritu que sepa perdonar ya esa cosas uno le va diciendo para cuidar a más personas esas cosas porque para eso sirve. Acá tenemos que ya lleva más de un año también el triwe ya está listo obviamente lo hemos ocupado bastante porque se necesita, este lo hicimos con una parte de triwe seco, dos de agua hervida fría y uno de aguardiente esta si no me limita en nada esto lo podemos usar tanto interno como externo ya no hay problema, esto como sería ideal tomarlo ojalá ustedes tuvieran gotario y esto solamente colar y todo aquello que quede aquí bien cerrado otra vez contra más esto no lo bote tiempo este será mejor no lo bote lo puede usar de nuevo, ahora que vamos hacer si tiene crisis de pánico, ansiedad.



Cualquiera de esos síntomas que nos están dando por la pandemia por el encierro tan solo diez gotitas en un poquito de agua tibia o caliente 3 veces al día Ej.: si la persona que sufre de ansiedad tomárselo  $\frac{1}{2}$  hora antes de la comida, pero si la persona es tiene depresión o malestar físico Ej.: dolor de cabeza, jaqueca, migraña dolores corporales en general a consecuencia del encierro media hora después de las comidas.

En este vamos a ocupar un frasco más grande para que vean que no es necesario tener frasco grande o pequeñito ustedes vean que es importante es que siempre marque un tercio en tres rayita iguales y así usted no se pierde en este rato este romero lleva más de un año con todo con la energía dentro de la rhuka de quienes nos viene a visitar y a este lo vamos solamente a utilizar vamos a usar solo aceite pero, aceite vegetal de maravilla ya, esto vamos a llenar el frasco y al igual que cuando hicimos el triwe, vamos a estar pensando para qué sirve el romero cierto para quitar malestar físico,

sistema digestivo, dolores de hueso, estrés, migraña, para hacer masajes, relajante muscular suave el romero ya, este como lo estamos haciendo con aceite también los va a servir tanto para uso interno y externo lo vamos a tomar en gotita si anteriormente dijimos si tuviésemos triwe con lo que es aguardiente eran 10 gotitas 3 veces al día con lo que es el aceite son 5 gotitas pero, solamente dos veces al día media hora después del desayuno y al momento de irse a dormir nada mas no exagere porque en el aceite es más fuerte más potente es más fuerte ya entonces tendríamos 3 maceraciones distintas entonces aquí tenemos la maceración con romero y aceite 21 día como mínimo uso interno y externo si va ser consumido internamente 5 gotitas dos veces al día como máximo mañana y tarde siempre con un poco de agua después viene el de triwe con agua y aguardiente otra vez dos veces al día con agua y aguardiente otra vez uso externo e interno, pero aquí deben tomar 10 gotitas tres veces

al día como máximo y el último que tenemos que usarlo externamente tiene agua triwe y alcohol desnaturalizado solo externo nunca interno siete días de maceración y estaríamos listo para hacer nuestro shampoo, jabón lo que usted quieren.

Entonces aquí tenemos uno que tiene de más de un año como le dijimos de triwe y este esta aguardiente y agua entonces la base de crema entonces la crema vamos a utilizar 100 gramos a baño maría en un recipiente resistente del calor de vidrio o de greda ya le vamos a dar un número entero para ustedes después dependiendo de lo que quieran hacer ustedes van sumando restando entonces tenemos 100 de base crema a baño maría y le vamos a agregar 30 ml de lo que es la maceración de triwe obviamente deben hacerlo medido uno que está haciendo siempre ya lo hace al ojo ya otra vez con mucha paciencia como uno dice y con buen ánimo siempre pensando en lo que estoy haciendo ya para que lo necesito ejemplo esta crema va ser ideal es para la gente que tiene exceso de sequedad en la piel que le haga bien ejemplo una piel diabética, siempre escamosa siempre seca ideal para ello le nutre le fortifica la piel le humecta ocupen siempre elementos destinados a lo que estamos haciendo que no vayamos a ocupar la cuchara que tenemos para hacer la cazuela siempre destinando los utensilios directo de lo que estamos haciendo entonces ahí tendríamos lista nuestra crema así de fácil es sencillo esta como una leche espesa ustedes deberían dejar enfriar un poquito no trasvasijen la crema enseguida, siempre cuando ya esté más heladita ya que el vapor podría provocar que la crema se descompusiera ya ideal siempre utilicen envase de vidrio para guardar su crema porque así tenemos mayor tiempo de vida efectividad pero,

para el tema de las complicaciones a la piel ideal consumirlo dentro de los dos años lo que es la maceración en aguardiente usted lo deja siempre bien tapadita y va sacando de a poquito en los recipientes que son los gotarios esto le dura eternamente ya no hay problema es igual que el vino mientras más tiempo mejor ven que si aprecia todavía no está sólida en este punto vamos a trasvasiar pero, todavía no podemos tapar trasvasiamos y dejamos que tome cuerpo que este sólido ya hacemos esto el envase hacia abajo y no cayó no cayó tapamos y lo deja ahí trate de un ratito más ver la crema con el vapor se humedece trate de enfriar bien y ya estamos casi listo nuestra crema heladita es antibiótica antiséptica natural entonces si tuviese alguna picadura en alguna picadura externa de la piel esta se va aliviar entonces ya tenemos la crema acuérdense que este tiene triwe, agua ya entonces ahora después lo que ya vamos a hacer este ya tiene un año este lo vamos a trasvasiar en un gotario si se cayó nosotros decimos hay que compartir no cierto vio no se desperdició alguien lo puede necesitar dicen seguramente nosotros decimos alguien que está aquí lo necesita por eso está avisando no guarde todo alguien lo necesita no guarde todo esto le va durar para utilizar lista para usar.

Esto para utilizar cuando ya estamos nosotros en la cultura mapuche decimos todo está en el sueño nos levantamos temprano, desayunamos y mientras desayuna vamos contando nuestro sueño mucha gente dice este año va ser negativo quizás pero no se previene, se decía que iba ser un año negativo con problemas, empezaron a florecer la kila coligue dice en el sur, antiguamente a los abuelitos se escuchaban mucho decir floreció la kila va haber hambre, va

haber dolor muchos ratones eso también nos están explicando que está pasando con nuestra vida que tenemos que hacer prepárense para prevenir que paso con las hormigas van y viene hacia el centro ahora las hormigas si se dan cuenta están alborotadas algo les pasa ellos lo están diciendo va haber confusión en el cosmos hay que cuidarse use mascarilla, salga lo necesario no se exponga que mejor manera de decirle a nuestra gente que los queremos los respetamos familia eso esperando que esto le haya servido me despido, Peukallael.

## MAPU KUTRAN

Según la cosmovisión y filosofía Mapuche existen espacios, donde se encuentran los püllü o pglg (espíritus), ngen (dueño), y newen (fuerzas) que rigen los elementos y comportamientos de la naturaleza como el agua, montañas, relámpago, estrellas, plantas, piedras, animales, minerales etc.

En la vida Mapuche existen normas culturales

que están basados en el respeto hacia cada elemento de la naturaleza. Cuando las personas (che) transgreden estas normas culturales o les falta el respeto a todo lo que les rodea, los newen (fuerzas) intervienen en el mundo y pueden provocar enfermedades en las personas.

No solamente se enferman las personas, también lo hacen los animales, las plantas, el aire, la tierra, el agua y el universo, ya que como entes vivientes pueden padecer Kutrhan.

Por ello, una de las partes de la curación o sanación de los enfermos es la relación con la enfermedad, en la cual se le recuerda su origen, que no es precisamente el organismo de la persona, por tal motivo se le pide que retorne, que se devuelva y que no siga haciendo daño. La sanación Mapuche pasa por encontrar el origen del desequilibrio, y a partir de ella poder reconstituir y resituar el equilibrio y desde luego reparar el acto de trasgresión que pudo suceder. Es decir, la discontinuidad rota en algún momento entre persona y entorno.

## KIÑEKE MAPUCHE KUTRAN: ALGUNAS ENFERMEDADES

- **RHE KUTRAN:** *Enfermedad simple, natural*
- **KALKU KUTRAN:** *Enfermedades causadas por energías malignas.*
- **WEKGFG KUTRAN:** *Enfermedades provocadas por seres sobre naturales.*
- **PERHIMONTUN KUTRAN:** *Enfermedades, afecciones provocadas por encuentro sobre natural, en que sufren cambios los seres humanos.*

**MACHI:** *Terapeuta familiar encargado(a) de medicinar, a cargo de la unidad y respeto en el Lofche (Comunidad), conocedor(a) de enfermedades y remedios.*

**Lawen tuchefe (be):** *Agente intermedio conocedor(a) sobre hierbas medicinales y enfermedades.*

El alma, el cuerpo, la tierra, los espíritus, etc., deben estar en equilibrio, en armonía para tener salud. Por ello es importante respetar a los espíritus, es una dimensión viva que ayuda y apoya al mapuche.

La enfermedad llega cuando hay un desequilibrio en estos ámbitos, para el mapuche además la forma de vida artificial (occidentalizada) genera la enfermedad en el cuerpo y el alma.

## Mapu Lawen: Medicina de la Tierra

**E**l Pueblo Mapuche sostiene su medicina a través de sus territorios o vice-versa el territorio sostiene a la Medicina Mapuche en definitiva siempre se habla de la medicina de la tierra. Las hierbas, cascara, raíces, flores y plantas se usan con fines medicinales se han utilizado desde tiempos remotos, se ocupan diariamente en comidas y ceremonias, más allá de sus reconocidos efectos curativos.

**SALUD ESPIRITUAL** es una mezcla de plantas nativas para sistema nervioso en general, ideal para la depresión, crisis de pánico, ansiedad, angustia, miedo etc. reforzar el sistema inmunológico, el Parkinson, el Alzheimer, el colon irritable, jaqueca, migrañas, cefaleas

**Rosa Mosqueta** atenúa cicatrices, envejecimiento prematuro de la piel, para evitar las estrías, piel afectadas por quemaduras o radioterapia; uso nocturno antidepresivo, diurético, ligero laxante, limpia los riñones y la vejiga, disolución de cálculos biliares y renales. Combate los resfriados y gripe, por su contenido en vitamina C.

**HERBA DEL BARRACO** contra afecciones del hígado y de riñones, inhibidor de la producción de la necrosis tumoral elimina los virus y bacterias que causan enfermedades comunes, anti-inflamatorias. alivio para la artritis, la gota y problemas relacionados, para la memoria, fortalece y apoya el sistemas intestinal e inmunológico, limpia el tracto

intestinal, facilitando las funciones digestivas, trastornos intestinales o estomacales como colitis, enfermedad de Crohn, intestino perforado y síndrome de colon irritable.

- Reducción del dolor producto del reumatismo, la artritis y diversos problemas inflamatorios.
- La cicatrización de heridas.
- Como tratamiento de úlceras gástricas y dolencias intestinales.
- Alivio del dolor crónico.
- Mejora de la inmunidad, fortaleciendo dicho sistema.
- Alivio a problemas estomacales como la gastritis y úlceras duodenales.
- Combate infecciones como el herpes y candida.

**KILLAI:** Árbol nativo de la zona central y centro sur de Chile desde Coquimbo al sur, crece como un árbol grande entre 25 a 30 metros de altura, produce flores blancas y su fruto es como estrella con hartas semillas en su interior. Killai, su nombre es en mapudngun que el mapuche lo uso siempre como jabón y medicinal, su uso es para problemas respiratorios y en afecciones cutáneas en los niños, ayuda a combatir la alopecia. Sus flores se usan para combatir el reumatismo en infusión con macerados también para la indigestión.

- **USOS:** Infusión, decocción, maceración.

## LLANTÉN



Positivo como coadyuvante en caso de heridas regenera, agente anti ulcerativo, antidiabético, antidiarreico, antiinflamatorio, antibacteriano, antioxidante y antiviral, combate infecciones virales comunes, como la gripe y el resfriado.

- Hepato protectora para enfermedades del hígado
- Contra las piedras renales, ayuda a evitar su crecimiento
- Problemas de circulación e hipertensión
- Nivelar el azúcar en la sangre
- Problemas digestivos contra parásitos
- Calma el dolor o picaduras de insectos

## KOLVG MAMVLL/ARRAYAN



Nombre científico: *Luma apiculata* (DC.) Burret  
Nombre común: Arrayán, arrayán rojo, palo colorado, temu, rama, kolvmamüll o kütri.

Descripción: Árbol siempre verde, de hasta 25 metros de altura. El tronco es generalmente torcido y llega a medir unos 60 cm de diámetro. Su corteza es lisa, de color rojizo y se desprende periódicamente, dejando sectores blanquecinos.

Distribución: Crece desde la costa de la Provincia de Valparaíso hasta las provincias de Aysén y General Carrera hacia el sur. Normalmente crece a orillas de lagos, ríos y otros cursos de agua, desde la costa hasta los 1.000 metros de altitud. También se encuentra en Argentina.

Conservación: No tiene problemas de conservación. Está presente en los parques nacionales La Campana, Radal Siete Tazas, Laguna del Laja, werquewe, Puyewe y Chiloé.

Descripción: El fruto es comestible, de agradable sabor dulce, y del cual se prepara un tónico fortificante y una chicha. La corteza nueva se utiliza para teñir la lana de rosado y en medicina popular como astringente contra enfermedades cutáneas, para detener hemorragias, y en infusión cura las heridas internas, las vías urinarias y dolores musculares. También tendría propiedades para aliviar dolores estomacales, problemas bronquiales, asma y tuberculosis.

El jugo obtenido de la parte leñosa de los tallos serviría como antiinflamatorio, mientras que los botones florales se utilizan para preparar un remedio contra la diarrea. Las hojas se emplean para saborear el mate. Tiene un gran valor ornamental por el bello color de su tronco, llamativas flores blancas, largo período de floración Y frutos negros.

## TRIWE (Laurel)



Se ocupan sus hojas, las flores y corteza, desde resfriados hasta enfermedades venéreas, es digestiva, para dolores de cabeza, diurético, sedante, relajante muscular, se ocupa en tratamientos de crisis de pánico, depresión..., gran fuente de calcio, reforzar el sistema inmunológico, ideal para el tratamiento del Parkinson, Alzheimer, demencia senil.

Tomar 15 gotas 3 veces al día media hora después de las comidas diluidas en una taza de agua caliente, tratamiento de un mes evite el consumir limón y cosas muy frías.

## CHILKO (Fucsia)



Se utilizan las ramitas con hojas y flores, como decocción o infuso, en afecciones relacionadas con el ciclo menstrual (reglas irregulares, escasas, dolorosas o ausentes); también para controlar la fiebre (a veces mezcladas con tilo) y como diurético.

Por lo general, cuando se usa como emenagogo, la decocción se prepara en vino; 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. Precauciones: no administrar durante el embarazo.

## KINTRAL

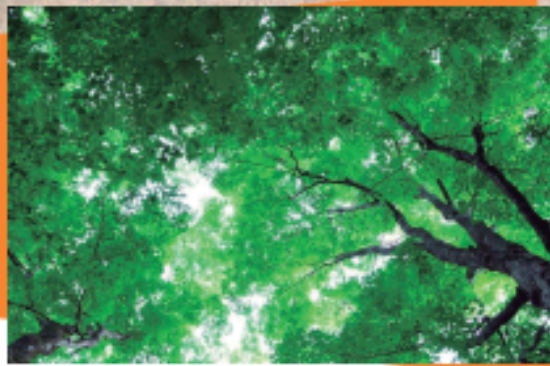


Mejorar la memoria, aliviar los dolores de cabeza, antioxidantes, antiinflamatorias, anticancerígena, nivelar el azúcar en la sangre y modera las actividades del sistema nervioso (tranquilizante).

Baja la presión sanguínea por ende sirve para tratar las úlceras estomacales. Alivia el dolor de garganta, baja el colesterol y potencia el sistema inmunológico. Se ocupa también para tratar la infertilidad.

Infusión 1 cucharada de quintral seco por un litro de agua, hervir 5 minutos beber una taza tres veces al día.

PRECAUCIÓN: No se recomienda en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.



**Fili kiñe Marhi marhi: Un saludo a todos!**  
**OLNGE KIÑE ALIWEN, KIÑE KUIFI LAWEN: REGALA UN**  
**ARBOL, UNA PLANTA MEDICINAL ANCESTRAL.**

*Feichi aliwen elukeiñmu kome neien,; contribuyen a regular el clima, capturan el dióxido de carbono (CO2), principal gas de efecto invernadero, kome llagfeñ; nos da la mejor sombra.*

**FILL WALLMAPU ZUAM NIEÑ MU; EL UNIVERSO NOS NECESITA.**

**Fibromialgia** mezcla de plantas nativas, reforzar el sistema inmunológico, el Parkinson, Alzheimer, esclerosis múltiple, fibromialgia, el colon irritable, jaqueca, migrañas, cefaleas, afecciones relacionadas con el ciclo menstrual (reglas irregulares, escasas, dolorosas o ausentes); Fortalece los huesos, tendones y músculos.



**SI EL DINERO Y EL PODER  
TE HACEN ARROGANTE;  
LA ENFERMEDAD Y LA MUERTE  
TE MOSTRARÁN QUE NO ERES  
NADA EN ESTA TIERRA.**

**MAHATMA GANDHI**

**L**a Medicina Mapuche se sostiene en los diferentes recursos naturales que su territorio le otorga, sin embargo, ante el acelerado deterioro ambiental que se vive hoy en día acompañado de una dramática pérdida territorial y la biodiversidad, hace que la medicina Mapuche, esté siendo seriamente amenazada. Muchas de los /las Machi en la actualidad se han visto en la obligación de efectuar largas y penosas excursiones en busca de LAWEN (remedio) ya que en su propio Lof (Comunidad) ya no existe agua ni vegetación nativa.

Hoy en día gran parte de los agentes de medicina Mapuche se ven obligados a salir lejos en busca de frondosos bosques nativos y finalmente obligados a comprar el lawen (remedio). Una de las razones por la cual la medicina mapuche está en crisis es la constante pérdida de territorio que ha venido sufriendo. Hoy en Chile como en Argentina, los Mapuche(s) han venido reflexionando acerca de este gran problema, los espacios exclu-

**Agua, Territorio Y Bosque Nativo/Ko,  
Kuifike Anvmka, Aliwen**

**EL PUEBLO MAPUCHE SE UBICÓ EN FÉRTILES  
TIERRAS ANCESTRALES POR ENDE EL KO: AGUA ES EL  
ELEMENTO VITAL DE TODOS LOS SERES HUMANOS**

sivos los ecosistemas ricos en LAWEN que los/las Machi o las personas que se dedican a medicinar preparan para los enfermos están en manos de los latifundistas colonos o han sido exterminados por las plantaciones forestales de origen exótico. La forestación con especies exóticas de rápido crecimiento en Chile fue incentivada a partir de fines de la década del '70 mediante una política estatal que incentivó y subsidio la forestación.

El estilo de agricultura de trigo y luego el minifundismo obligaron a exterminar grandes extensiones de bosques a través del roce o quema de estos ricos bosques del sur. En los sectores en donde existen accidentes geográficos, este estilo de agricultura originó una fuerte erosión que ha hecho de estas tierras algo inutilizable, a través del oscuro proceso de aculturación del cual ha sido víctima el Pueblo Mapuche, la pérdida territorial ha sido catastrófica. Se puede aseverar que el Pueblo Mapuche ha sufrido procesos de sedentarización, expulsión, provocación del mal llamado "conflictos" generacionales, segregación, entre otros.



El impacto de las plantaciones forestales sobre los regímenes hídricos de las cuencas mapuches ha generado un descenso de las napas, la desecación de pozos y vertientes, y cuestionables sequías de esteros en época estival.

Otra razón ha sido la contaminación de las aguas de consumo doméstico y animal, acompañado de la construcción de plantas de tratamiento primario de aguas servidas aledañas a tierras mapuches y el vertido de residuos en ríos.

La identidad Mapuche en crisis provoca además una crisis en la medicina. Al no asumirse la identidad cultural, tampoco se están asumiendo los roles propios de la cultura Mapuche, como el ser **MACHI**, **NGIZOL**, **LONGKO**, **NGENPIÑ O PILLAN KUZE** (*autoridad Espiritual-cósmica Mapuche* que dirige las Ceremonias en el territorio Mapuche). Cargado de una estigmatización negativa de lo que es ser Mapuche, las personas se atreven cada vez menos a asumir los procesos que le competen en su sociedad.

En la actualidad existe una constante persecución a las manifestaciones culturales Mapuche por algunos grupos adscritos a vertientes del cristianismo (un ejemplo de esto son las persecuciones que han sufrido en algunas partes del territorio las Machi(s) por parte de algunas comunidades evangélicas). Además, el mismo estado ha atentado violentamente en contra de la cosmovisión Mapuche, como es el caso de los cementerios, el no reconocer la espiritualidad propia Mapuche, su lengua, sus pautas de justicia, matrimonios, etc.

Es importante enfatizar que en la sociedad Mapuche son varios los agentes de la medicina. Actualmente se mencionan a los/las **MACHI**, **NGTAMCHEFE**, **LAWENTUCHEFE** y **PÑEÑELCHEFE**. Cada día que pasa los Mapuche (s) saben menos de sí mismos y aprenden de

otros, razón por la cual su propio conocimiento y su filosofía se van dejando de lado.

El Pueblo Mapuche sostiene su medicina a través de sus territorios o vice-versa el territorio sostiene a la Medicina Mapuche.

La medicina Mapuche está íntimamente ligada al **MAPU** (*tierra*), al **KO** (*agua*) de una u otra forma. Ya sea en el sentido de proveer a **PU MACHI** (*las/los Machi*) y a otros agentes de la salud de distintos componentes medicinales como son las plantas medicinales, cortezas de árboles, raíces y minerales, es decir **LAWEN** (*remedios o medicamentos de hierbas u otros componentes*) o en la forma en que el territorio y sus diferentes espacios influyen en la salud de las personas. Como se puede observar la relación de los seres humanos y los elementos que conforman la naturaleza es muy estrecha en la vida Mapuche.

Se han perdido Derechos de Aguas sobre aguas superficiales, post Código de Aguas de 1981. Y tras la reforma del Código en el año 2005, existe un alto riesgo de pérdida de derechos de aguas subterráneas, afirma [www.politicaspUBLICAS.cl](http://www.politicaspUBLICAS.cl)

Ante la exagerada pérdida del bosque nativo se hace necesario replantear como podremos contribuir a la urgente reforestación con árboles nativos independiente que sea más lento su crecimiento a nivel país, considerando la zona rural así también las zonas urbanas pidiendo el reemplazo del plátano oriental que lamentablemente es un árbol nocivo que contamina la salud porque son muchos quienes sufren de congestión alérgica en los cambios estacionales del año, desafortunadamente los mapuche un alto porcentaje se ven perjudicados con muchas alergias.

Es tiempo de ir mejorando la calidad de vida que implica conservar la biodiversidad un poco más sana.



## TESTIMONIO: BRIAN SEPULVEDA PAINEQUEO

A quien le pueda interesar reciba un cordial y respetuoso saludo a través de estas líneas deseo hacer de su conocimiento mi experiencia con la lamngen lawentuchefe, que amablemente comenzó a atenderme desde aproximadamente un mes en el cual he visto una mejora significativa dentro del proceso en el cual estoy pasando al ir por primera vez tenía muchas dudas, como cualquiera de ustedes. Para alguno es totalmente extraño o nuevo, para otros algo que va más allá de su lógica o raciocinio, no obstante sea cual sea la visión que tengamos al respecto, es una experiencia que no deben dejar de vivir.

La verdad, no sé si hay alguna relación estrecha entre la cultura junto a su forma de ver la vida y la sangre que corre por mis venas, sin embargo, del momento en que pise el lugar me sentí en casa fue algo inexplicable la habilidad, el cariño, la empatía y

buena vibra emanada por el personal fue algo que nunca había experimentado jamás creí que pudiese sentirme tan cómodo y sin miedo a lo que pudiese pasar. Este grupo de trabajo ha demostrado un compromiso incalculable a la hora de buscar el bienestar del paciente, dándose el tiempo de explicar cada una de las cosas y fomentando un escenario en donde prime la salud biopsicosocial del afectado en cuestión estoy inmensamente feliz de haber llegado a un lugar como este, el cual lo componen personas integra y que hacen el bien a través de algo tan olvidado, pero tan importante como es la medicina de nuestra cultura mapuche.

Sin detallar mi situación actual y los procesos por los cuales he pasado, puedo dar fe de que ha sido una ayuda inmensa hacia mi persona, a través de esto he podido comprender las cosas de mejor manera y poder enfocar mi vida hacia un nuevo rumbo. Si

bien es cierto que cada persona llegara a este lugar por algo en concreto, por mi parte hoy puedo irme inmensamente feliz ya que no solo me quedo con la experiencia de haber vivido algo tan impresionante como lo fue esto, sino que siento que llevo conmigo algo mucho más grande el cual es; un lazo entre el grupo la cultura y mi persona. Es por ello que le sugiero considere esta recomendación, con la confianza de que estará siempre a la altura de sus compromisos y necesidades.

Sin más nada a que referirme y esperando que esta misiva sea tomada en cuenta deo mis agradecimientos e invito a todos de todo corazón a que formen parte de algo tan especial como lo es esto.

Atentamente.

**Brian Sepúlveda Painequeo**

RUT: 19.634.217-6

## TESTIMONIO: MARIA CASTRO REINAO DE LA COMUNA DE PEÑALOEN

**H**ola mi nombre es María Castro Reinao, y quiero compartir mi experiencia con la medicina mapuche ya que un día sin esperarlo llegue a la hermosa atención con la machi en la ruka de peñalolen, yo fui para obtener un resultado bueno ya que padezco de una enfermedad poco común en el género femenino que producto de eso me trae muchos problemas a mi corta edad que no solo sufro mes a mes sino que me acorta la posibilidad de sanarme totalmente, pero, gracias a la atención que me han dado he mejorado mucho más he tenido cambios positivos que me han sacado delante de a poco yo estuve con tratamiento con la machi margarita, ella me ayudó mucho a mejorar mucho a mejorar mi día a día y bueno también he podido observar y estar en algunos talleres de hierbas medicinales que se imparten y he aprendido un poco más de cómo cuidarse de la forma más natural y en mi opinión la recomiendo cien por ciento porque es algo que da resul-

tado inesperado. Gracias a estas hermosas personas que trabajan para la mejoría de cada persona que llega por una solución de su enfermedad, le recomiendo a dar una oportunidad a la que te puede ayudar.

Y en la actualidad puedo decir que sigue la ayuda a pesar de las dificultades que hay a nivel país por la pandemia, ellos han hecho y entregado talleres online que nos enseñan poco más de su trabajo a la comunidad también nos facilitan remedios en gotas e infusiones de hierbas y cremas para diversos problemas de salud que ayudan a llevar una calma con los diversos productos que se preparan en la ruka. Yo llevo un tratamiento tomando lawen como dicen ellos y he mejorado cada día mejor, muchas gracias.

**María José Castro Reinao**  
Cel.: 972808264

## TESTIMONIO: PEDRO BISAMA PAINEQUEO

**M**ari mari kom pu che inche Pedro Bisama, pingén tengo 19 años llegué a la ruka Folil che Aflaiái, buscando lawen que usaban mis ancestros, llevo cinco sesiones con la lamngen lawentuchefe Natalia Ojeda, el primer día que llegué antes de entrar a la ruka, me sentía inseguro con miedo, con desconfianza hacia toda la gente me sentía impaciente siendo yo mapuche nunca antes había recurrido a un lawentuchefe. Quisiera contar mi experiencia con la medicina mapuche, desde el primer día que entre a la ruka me sentí aliviado y mucho más tranquilo, como si un peso de la espalda se hubiera aliviado; me sentía mejor anímicamente, pude dormir tranquilo, sin preocupaciones, tenía ganas de hacer cosas. Comparando desde que con la lamngen hasta cuando Salí se podría decir que salí convertido en otra persona. Estoy totalmente agradecido con todas las

personas de la ruka, han hecho que me sienta con la confianza para poder contarle mis problemas y puedan ayudarme, en especial a la lamngen lawentuchefe.

Recomiendo totalmente a la lamngen, me ha ayudado bastante con las hierbas medicinales, tiene un amplio conocimiento y sé que puede ayudar a cualquier persona que lo necesite; nos dan ganas de quedarnos en la ruka y conversar mucho con ella, pero cada día llegan más pacientes para que ella pueda verlo y darle lawen.

Agradezco su tiempo, sus palabras, sus consejos y por sobre todo su sencillez y alegría, eso me da mucha confianza para seguir asistiendo a este lugar.

**Pedro Bisama Painequeo**  
RUT: 20.767.996-8



**ASOCIACION GREMIAL  
MAPUCHE FOLIL CHE AFLAI AI**  
(GENTE DE RAIZ ETERNA)

Avenida Corrallo N° 1295 - La Faena - Comuna de Peñalolén  
Fono: (569 ) 9841 9971 - Email: Folilche.aflai ai@gmail.com



**SIGUENOS**  
EN NUESTRAS REDES SOCIALES



Kme Mongen

@rhuka\_kimn

Folilche Aflai ai

