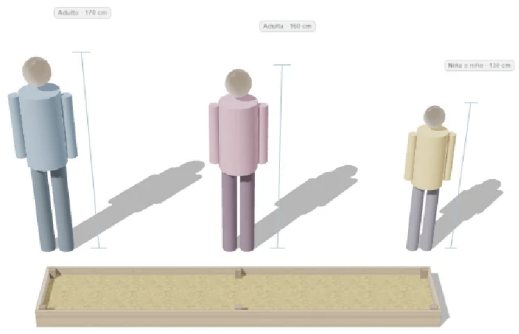
El jardín medicinal

Diversidad que cuida: suelo, insectos y personas

Jardín medicinal

DISEÑO



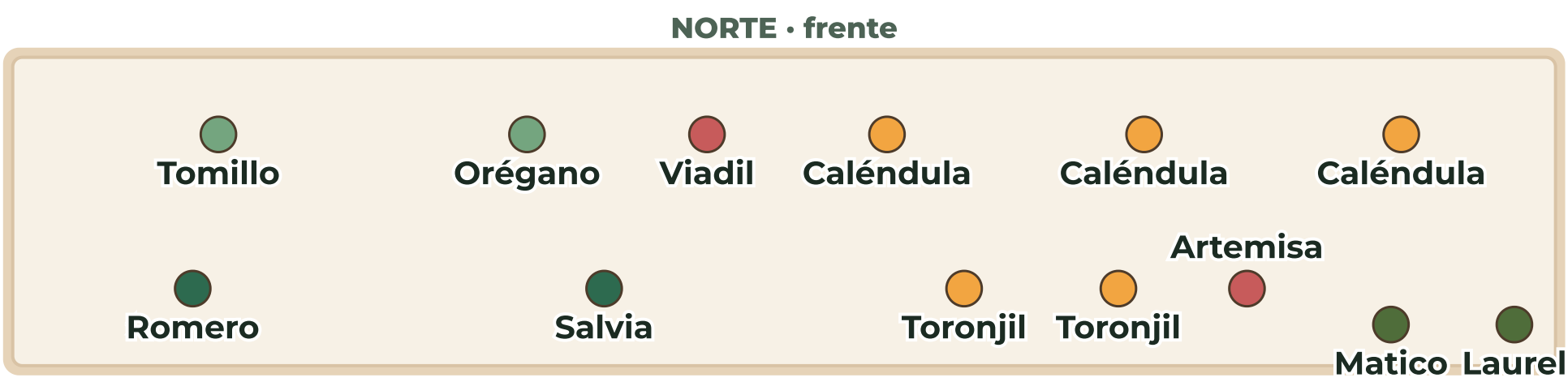
CONSTRUIDO



300×60 cm
angosto a propósito
se trabaja desde ambos lados y es accesible para niñas y niños

15 cm
de alto el cantero
lo bajo adelante, al norte; lo alto atrás, al sur

Jardín medicinal · 300 × 60 cm



• Cubre el suelo • Medicinal • Atrae polinizadores • Confunde plagas • Arbusto grande (crecerá)

Norte arriba (frente soleado). Atrás, al sur, lo alto; adelante, al norte, lo bajo.

Poniente (izquierda)

Más seco y bien drenado: Romero, Salvia, Tomillo y Orégano.

Oriente (derecha)

Con más agua: Toronjil y Caléndula.

Al fondo, a futuro

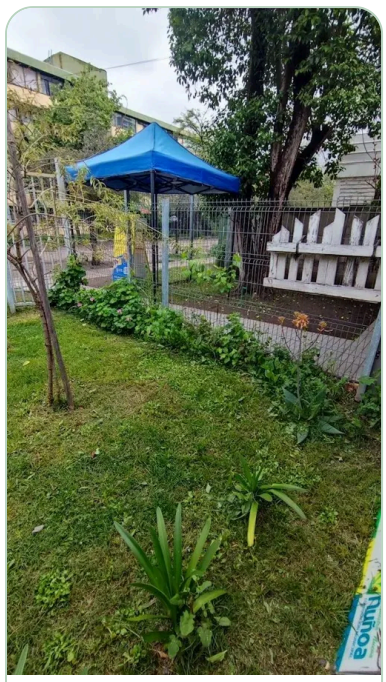
Matico y Laurel crecerán mucho. En un par de años, las plantas de al lado se trasplantan para dejarles espacio.

Importante: las plantas medicinales tienen efectos reales y no reemplazan la atención de salud. En embarazo, lactancia, niñas y niños pequeños, enfermedades crónicas o uso de medicamentos, consulta antes con tu centro de salud. Identifica bien cada planta.

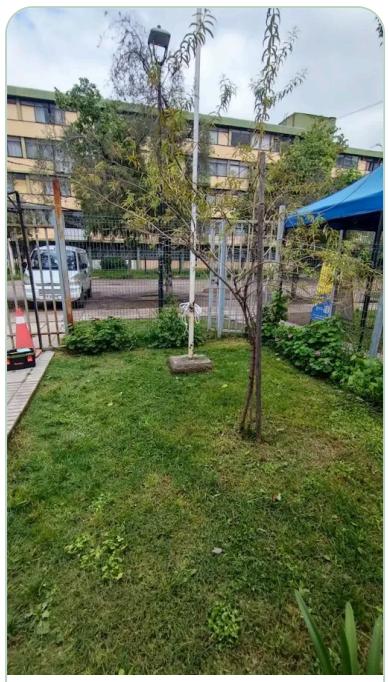
Así era y así quedó

El jardín medicinal, antes y ahora

ANTES



Zona junto al vecino



Entrada, junto al vecino

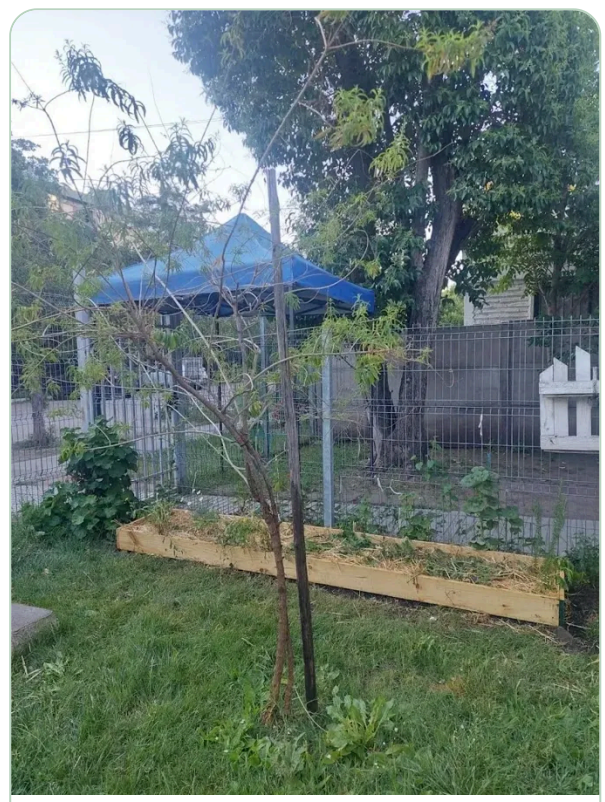
ESTADO ACTUAL



El jardín medicinal terminado, con caléndula en flor



El cantero visto a lo largo



Con un árbol joven al frente

Fuentes: Bosquimanxs. (2017). *Bosquímanos: Una guía para la regeneración de los tejidos de la tierra*. Cimarrón Subversiones.
FUCOA, Ministerio de Agricultura. (2022). *103 hierbas medicinales*. fucoa.cl/publicaciones/hierbas_medicinales
Holmgren, D. (s. f.). *La esencia de la permacultura*. holmgren.com.au INDAP. (s. f.). *Manual de producción agroecológica* (n.° 8). indap.gob.cl

Para qué sirve cada planta

Uso tradicional; no reemplaza la atención de salud

Para qué sirve	Plantas	Cómo se usa
Digestiva	Menta, Menta coca, Cedrón, Matico, Viadil (guatita)	En infusión, después de las comidas
Calmante	Toronjil, Lavanda	En infusión suave
Piel	Caléndula, Aloe, Matico	Cremas y compresas
Tos y resfríos	Tomillo	Uso tradicional
Dolor, fiebre y migraña	Artemisa	Uso tradicional
Aromáticas y de cocina	Romero, Orégano, Laurel	Para cocinar y dar aroma
Con precaución	Poleo, Salvia	No usar en embarazo ni lactancia

FUERA DE LAS CAMAS (MACETAS Y RINCONES)

Aloe ×4 · Macetas, protegidas de heladas y del exceso de agua.
No va en la cama larga.

Lavanda ×1 · Borde o maceta al poniente de las camas.
Sol pleno, poco riego, atrae abejas.

Ortiga ×2 · Rincón aparte.
Para cortar y usar de cobertura o abono sobre los tomates (acumuladora dinámica: N, S, Ca, K, Fe, Cu [2]).

Cedrón ×1 · Maceta grande junto a un muro soleado.
Arbusto de 2 m o más y sensible a heladas [GENERAL].

Fuentes: Bosquimanxs. (2017). *Bosquímanos: Una guía para la regeneración de los tejidos de la tierra*. Cimarrón Subversiones.
FUCOA, Ministerio de Agricultura. (2022). *103 hierbas medicinales*. fucoa.cl/publicaciones/hierbas_medicinales
Holmgren, D. (s. f.). *La esencia de la permacultura*. holmgren.com.au INDAP. (s. f.). *Manual de producción agroecológica* (n.º 8). indap.gob.cl

Cómo se agrupan y qué hacen

Las plantas medicinales también cuidan el ecosistema de la huerta

No es solo una farmacia: cada planta cumple una función en el ecosistema.

CÓMO ESTÁN AGRUPADAS

Por agua

Las mediterráneas, que piden poca agua (Romero, Salvia, Tomillo, Orégano), van juntas al poniente. Las que piden más riego (Toronjil, Caléndula), al oriente.

Por altura

Lo alto, atrás (sur), para no dar sombra. Lo bajo y que cubre el suelo (Tomillo, Orégano, Caléndula), adelante (norte).

Por tamaño futuro

Matico y Laurel, pegados al fondo del rincón oriente: crecerán mucho. En un par de años se trasplanta lo de al lado.

FUNCIONES ECOLÓGICAS

Función	Qué hace en la huerta	Quiénes la cumplen
Confusoras de pestes	Su aroma despista a las plagas y protege lo que está cerca.	Romero, Salvia, Toronjil, Tomillo y Albahaca (en las camas)
Cobertura de suelo	Cubren la tierra: guardan humedad y frenan malezas.	Romero, Toronjil y Tomillo
Atraen polinizadores y benéficos	Dan néctar, flores y refugio a abejas, insectos y aves.	Salvia, Toronjil, Romero y Caléndula
Acumuladoras dinámicas	Sacan nutrientes del suelo profundo y los dejan disponibles cuando se cortan y se usan de abono o de cobertura.	Toronjil y Caléndula (fósforo); Ortiga (nitrógeno, azufre, calcio, potasio, hierro y cobre)
Corredizas	Se extienden por estolones y ocupan todo.	Menta, Menta coca y Poleo (la Menta y el Poleo, en maceta enterrada; la Menta coca va directo a la tierra)

Sin datos ecológicos: Artemisa, Orégano, Viadil, Matico y Laurel (su lugar se decidió por tamaño y agua). Lavanda, Aloe y Ortiga van fuera del cantero.

Cuidados generales

- Agrupa según el agua: las mediterráneas (romero, tomillo, orégano, lavanda) juntas; las que piden más riego en el sector más húmedo.
- Riega con manguera, día por medio: si a 2–3 cm la tierra está seca, riega.
- Cubre la tierra con mulch (cubre suelo) y alimenta el suelo con compost.
- La menta y el poleo, en maceta enterrada.

Precauciones

- **Poleo y Salvia:** no usar en embarazo ni lactancia.
- **Aloe, Caléndula y Toronjil:** con cautela en embarazo y en niñas y niños.
- Ante cualquier duda, consulta en tu centro de salud.

Fuentes: Bosquimanxs. (2017). *Bosquímanos: Una guía para la regeneración de los tejidos de la tierra*. Cimarrón Subversiones.
FUCOA, Ministerio de Agricultura. (2022). *103 hierbas medicinales*. fucoa.cl/publicaciones/hierbas_medicinales
Holmgren, D. (s. f.). *La esencia de la permacultura*. holmgren.com.au INDAP. (s. f.). *Manual de producción agroecológica* (n.º 8). indap.gob.cl