

La mujer que ofrece su ayuda para aliviar los dolores de sus vecinos

Producto de una enfermedad, Katherine Herrera decidió buscar una alternativa natural para no depender toda su vida de una pastilla. Fue así como sus conocimientos en plantas y hierbas la llevaron a transformarse en una lawentuchefe.

Crónica

Desde siempre Katherine Herrera Coyopae ha estado en contacto con la madre naturaleza y el mar. De sus abuelos, de sus tías y de toda su familia heredó el conocimiento y el gusto por las plantas y hierbas medicinales.

“Siempre me daban agüitas de hierbas y cocinábamos productos del mar. Soy de Santiago, pero he mantenido la energía y conectividad con mi familia del sur y de Chiloé. Nos visitamos y mis tías, por ejemplo, me contaban para qué usaban sus hierbi-

tas”, relata.

Tras el diagnóstico de una delicada enfermedad, Katherine decidió buscar una alternativa que no fuera tan invasiva como una pastilla, considerando que necesitaba un tratamiento para el resto de su vida.

“Encontré que tomar pastillas era muy invasivo, así busqué y busqué una alternativa, hasta que encontré mis raíces y me dediqué al estudio de las plantas y hierbas medicinales en la Universidad Holística”, cuenta.

“Ahí estudié Fitoterapia. Para mí fue muy fácil aprender todos los principios activos de las plantas

medicinales, sus usos, las formas de tomarlas en infusiones, en cataplasmas. También aprendí lo que era la cosmética natural”, agrega.

EL CAMBIO

Luego de viajar por Australia, Indonesia y Tailandia, esta vecina de El Tabo sintió un cambio en su forma de ver la vida, llevándola a volcar toda su energía “al servicio de la salud con plantas medicinales”.

“Trabajé en las ferias de Santiago, entregando este servicio. Me ponía en un puesto con mis hierbas, cremas, ungüentos y tenía buenos resultados. La gente podía liberar el dolor,



KATHERINE HERRERA HIZO UN VIAJE QUE LE CAMBIÓ LA FORMA DE VER LA VIDA.

aliviar una inflamación, una dermatitis o bajar de peso. También los ayudaba de manera psicológica porque a veces la gente solo necesita escuchar que sí es capaz”, asevera.

EL TABO

Después del estallido social, Katherine no pudo soportar el encierro, por lo que sus viajes a El Tabo eran cada vez más constantes, hasta que decidió

quedarse de manera definitiva.

“Seguí trabajando en las ferias. También me inscribí en la expo Navidad, en la expo Verano. En el programa Jefas de Hogar



Atiendo seis pacientes al día, de lunes a viernes. La acogida ha sido espectacular porque las personas ya no quieren estar tomando tanta pastilla”,

Katherine Herrera

de El Tabo postulé a un proyecto y me lo gané. Gracias a eso pude hacer un laboratorio para efectuar mis maceraciones, extraer aceite esencial, y así poder elaborar mis productos”, explica.

SALUD INTERCULTURAL

Uno de los proyectos que enorgullece a Katherine tiene relación con su participación en el programa de Salud Intercultural Indígena, que actualmente lleva a cabo el Cesfam de El Tabo, beneficiando directamente a los vecinos de la comuna.

El huerto medicinal “Juanita Pallacan”, ubicado en la parte posterior del recinto de salud, juega un rol primordial en este programa, ya que desde ahí la sanadora obtiene toda la materia prima.

“Manuel Pallacan juega un rol importante ya que él inicia el huerto, y a través de eso, yo saco las plantas medicinales que necesito. También es importante la ayuda de Daniela Páez, encargada de la oficina de Asuntos Indígenas y Paulo Carrillanca. Somos un equipo”, afirma.

-¿Cómo ha sido la acogida de los tabinos?

-Atiendo seis pacientes al día, de lunes a viernes. La acogida ha sido espectacular porque las personas ya no quieren estar tomando tanta pastilla.

“A causa de la pandemia hay mucho estrés, dolor de columna porque algunos tienen problemas económicos y se preocupan mucho. Otros tienen el colon inflamado y para eso estoy yo, para ayudarlos. Somos una alternativa



LA TINA DE AGUA CALIENTE ES UNA DE LAS TERAPIAS PARA ALIVIAR ALGUNOS DOLORES.



TRABAJA EN UN HUERTO DONDE CRECEN LAS HIERBAS.



ATENDIENDO A VECINOS EN EL TABO.



A causa de la pandemia hay mucho estrés, dolor de columna porque algunos tienen problemas económicos y se preocupan mucho. Otros tienen el colon inflamado”.

natural”, recalca.

EMPRENDIMIENTO

“Coyopae, Medicina Ancestral” es el emprendimiento que formó, donde ofrece hierbas, ungüentos, té, fitofármacos, aceites para masajes, entre otros. Pero eso no es todo porque además posee una línea en cosmética natural llamada “Hada del Bosque”.

“Cuento con más de veinte productos que fueron creados de acuerdo a las personas que me los pedían por sus necesidades de sanación o el auxilio de alguna dolencia”, enfatiza.

gratuita para las personas. A muchos les darán una hora para dos meses más, pero el problema lo tienen ahora, por lo mismo no pueden esperar tanto tiempo”, plantea.

CONSEJOS

El insomnio es uno de los trastornos que más se repiten entre los pacientes de Katherine. Para combatirlo existen varias alternativas naturales, entre ellas la lavanda, manzanilla o melisa. “Las flores de lavanda ayudan mucho a calmar los nervios además descongestionan, desinfectan. Los vahos de estas flores, con su esencia aromática, actúan como aroma-

terapia en el hogar, logrando que dentro de la casa haya armonía y que las personas que están estresadas bajen un poco sus revoluciones”.

Agregó que “también se puede beber en infusión. Dos flores de lavanda en una tacita y agua caliente. Se deja enfriar un poquito y se la puede tomar durante el día. Si está muy estresada le pueden agregar melisa que se encuentra en el jardín”.

La manzanilla también es un aliado del estrés e insomnio. “También es antiinflamatorio, digestivo, antibacterial y un sedante suave que ayudará a activar nuestro sistema inmu-

ne para que esté bueno y saludable”.

-¿Qué agüitas se recomiendan tomar después de almuerzo o se puede tomar cualquiera?

-No, no cualquier hierba sirve. Hay algunas que pueden subir la presión e incluso darle una taquicardia a quien sea hipertenso. Si una persona está tomando un anticoagulante y tiene una herida y, más encima toma un agua de una hierba que también es anticoagulante, la herida no va a sanar nunca y además puede sangrar demasiado y eso peligroso. Es necesario saber qué plantas medicinales puedo usar, de

acuerdo a la enfermedad que tenga cada persona.

Según la lawentuchefe, las hierbas que se pueden tomar después de almuerzo son las “digestivas” como la menta, el boldo, el bailahuén, “pero no solo ayudan a la digestión, también desinflan, ayudan a eliminar bacterias, parásitos y a combatir dolores de cabeza”.

“La gente debe saber que de las hierbas sacan todos los principios activos para los fármacos. Los separan (principios activos) y extraen lo que necesitan para la mejora, pero con la diferencia que ocupan químicos para esas extracciones, no lo hacen de forma

