

Hágalo
Usted
Mismo

¿CÓMO HACER? UNA HUERTA MEDICINAL

Las hierbas medicinales se pueden cultivar en una huerta o en macetero con bastante materia orgánica y buen drenaje. Por eso en este proyecto mostraremos cómo hacer un huerto en cajones con hierbas sanadoras, como melisa, salvia, menta, manzanilla, entre otras.

Herramientas

- Horqueta
- Pala jardín
- Guantes jardinería
- Mascarilla

Materiales

- 1 Oxiclورو de cobre
- 1 Fungicida Azufre
- 1 Fertiyeso
- 1 Terrasan

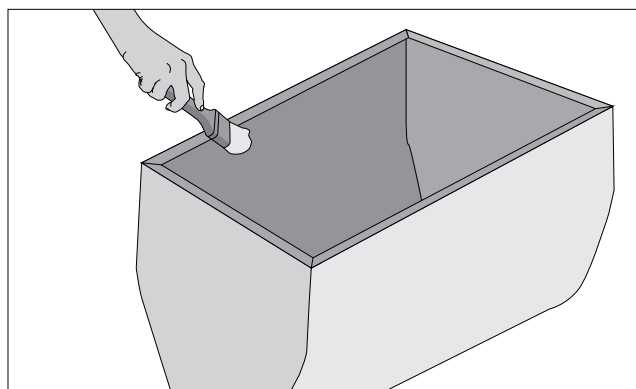


El uso de las hierbas medicinales es muy antiguo, incluso más que la medicina. En este sentido, el Ministerio de Salud de Chile reconoció las propiedades medicinales de 103 especies como auxiliares sintomáticos en dolencias y enfermedades. El cajón donde se haga la huerta medicinal debe tener por lo menos 20 cm de profundidad.

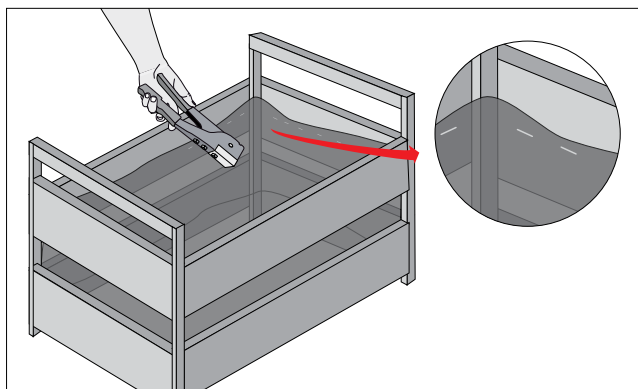
PASOS A SEGUIR

1 Cajón cerrado

- Si el cajón que se va a usar para cultivar las hierbas es completamente cerrado hay que protegerlo por el interior con un imprimante asfáltico que ayudará a preservar la madera para que no se deteriore con la humedad.
- Este producto se aplica con brocha, hay que dejarlo secar muy bien antes de hacer la plantación.



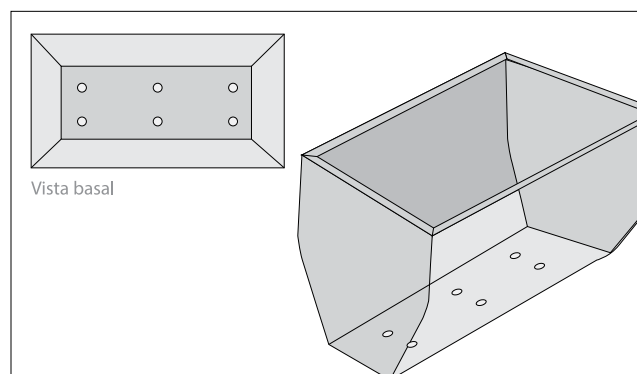
2 Cajón abierto



- Si el cajón donde se hará la huerta medicinal es abierto, tipo cajón de fruta o verduras, hay que forrarlo por el interior con un polietileno para que la tierra no se salga y también proteger la madera.
- El polietileno se engrapa para fijarlo al cajón.

3 Drenaje

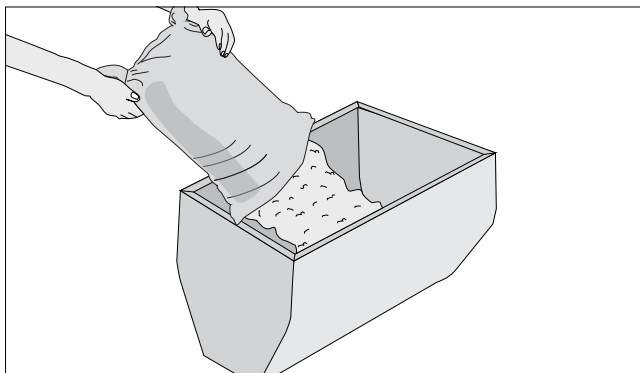
- Hay que hacer por lo menos 6 agujeros en el fondo del cajón para asegurar el drenaje del agua.



RECOMENDACIONES

Cuando se usan hierbas medicinales para combatir trastornos como el sueño o digestivos, es bueno no siempre consumir la misma, ya que pueden generar resistencia a sus efectos, por eso recomendamos alternar distintas especies que tengan los mismos efectos.

4 Mezclar el sustrato



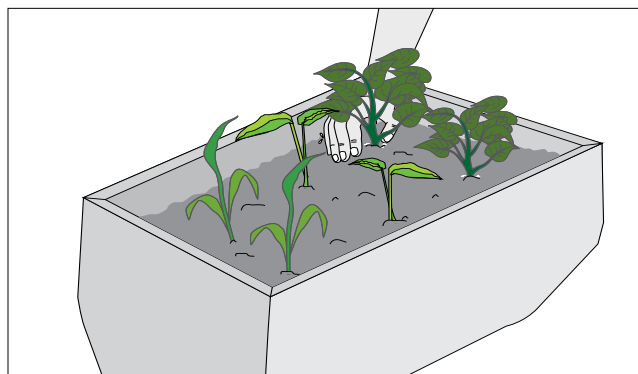
- Para tener un buen sustrato hay que mezclar compost y arena de lampa. El compost aportará la materia orgánica y la arena de lampa ayudará a la aireación.

Propiedades de algunas hierbas

Para los problemas digestivos se puede consumir salvia y ruda, ésta última tiene contraindicaciones para las embarazadas. Para los trastornos de sueño se puede plantar hierba de san juan y melisa, que también servirán para aliviar los síntomas del colon irritable.

5 Plantar

- Dividir el cajón en 3 zonas y plantar las hierbas de pares, agrupando las especies por propiedades.
- Regar muy bien la tierra.



RECOMENDACIONES

Las hierbas que se elijan para la huerta deben tener requerimientos similares de luz, agua y nutrientes, ya que así podrán desarrollarse juntas, y ninguna será perjudicada.