

# **TALLER PRACTICO DE PLANTAS MEDICINALES**

## **LOS PRINCIPIOS ACTIVOS DE LAS PLANTAS MEDICINALES**

**Alcaloides:** son sustancias nitrogenadas de las plantas

**Glucósidos:** son componentes azucarados de la planta

**Las antociamidas:** son sustancias que producen una acción antiinflamatoria y vasoprotectora.

**La antraquinona:** ejercen su acción sobre el intestino

**Los flavonoides:** refuerzan la pared de los capilares y las venas

**Las saponinas:** con potencial expectorante y diurético

**La cumarina:** anticoagulantes venáticos y antiespasmódicos

**Taninos:** efecto astringente y antihemorrágico

Ácidos grasos esenciales de vital importancia en los procesos inflamatorios y de inmunidad

Los mucilagos tienen la propiedad de proteger las mucosas del aparato digestivo evitando la irritación, la acidez, la inflamación.

Vitaminas y minerales

## **LAS VENTAJAS DE LAS PLANTAS**

**ACCION GLOBAL SOBRE EL ORGANISMO:** con mejor tolerancia que los fármacos, entre sus principios activos.

**EFFECTO DURADERO:** debido a su tolerancia se pueden tomar durante largos periodos

**MAYOR EFECTO PREVENTIVO:** tienden a estimular una acción de protección y regulación de las funciones defensivas del organismo, protegiéndole de los organismos externos

**MENORES EFECTOS SECUNDARIOS:** probadas durante milenios el efecto de las pm puede ser más suave y progresivo que el obtenido en medicamentos de síntesis con la ventaja de pocos riesgos de efectos secundarios.

**POSIBILIDAD DE TRATAMIENTOS MAS LARGOS:** contribuyendo a conseguir un tratamiento más óptimo

**ACCION POLIVALENTE:** a diferencia de los medicamentos que son prescritos para una dolencia muy concreta a causa de sus múltiples propiedades pueden actuar sobre diferentes dolencias al mismo tiempo.

**COMPLEMENTO SEGURO:** las plantas pueden y deben servir de complemento a tratamientos con medicamentos convencionales.

**COMO SE RECOLECTAN LAS PLANTAS MEDICINALES:**

Cortarlas con cuchilla afilada o bien con tijeras fuertes, es conveniente llevar guantes para algunas, como el caso de las ortigas

Hemos de asegurarnos que cogemos la planta correcta ya que algunas son parecidas

Llevar una guía botánica que nos ayudara a identificarlas

Hemos de intentar no mezclar las plantas para evitar posteriores confusiones

Desechar las plantas estropeadas o con insectos

Mirar la luna sobretodo luna creciente

Evitar coger plantas cerca de focos de contaminación borde de carreteras, fabricas vertederos o lugares que se haya fumigado.

Elija la parte adecuada de cada planta según el uso que se le vaya a dar

Recoger solo las plantas que vayan a ser utilizadas ya que sus principios activos pierden efecto con rapidez

Antes de arrancar una planta debemos asegurarnos que no sea muy escasa en la zona, es nuestra obligación saber que especies están en riesgo de extinción.

## **COMO SE PREPARAN LAS PLANTAS MEDICINALES**

### **INFUSIONES DE FLORES Y HOJAS. SE PUEDEN MEZCLAR VARIAS PLANTAS PARA REFORZAR SU ACCION CURATIVA**

Colocamos la hierba en una tetera, y la llenamos de agua recién hervida, la dejamos reposar de 5 a 10 minutos, 1 cucharadita de hierbas secas o 2 de hierbas frescas por taza, durante 3 o 4 veces al día conservación en frigorífico hasta 24 h.

### **DECOCCIONES**

Se pone la planta a hervir durante 5 a 10 minutos raíces, cortezas, bayas, ramas, colocamos las hierbas en un pote con agua fría y lo cocemos al fuego lento durante 20-30 minutos filtramos el liquido tapando el que no se utiliza y guardándolo en un lugar fresco.

### **MACERACION**

El calor puede eliminar los principios activos de las plantas, para evitarlo se recurre a la maceración en frio, se echan 25 g. de la planta seca en un cazo, se añade medio litro de agua en frio se deja reposar toda la noche en un lugar fresco, y al día siguiente lo colamos.

### **ACEITES**

Los principios activos de las plantas se pueden extraer en aceite en maceración en frio o decocción en caliente.

Preparación en caliente:

Colocar la planta con el aceite en un bol de cristal al baño maría cubrir y dejar al fuego lento durante unas 2 horas.

Dejar enfriar y filtrar a través de un colador muy fino recoger en una jarra el aceite colado.

Verter el líquido en botellitas de de cristal tapar y etiquetar.

Preparación en frio:

Macerar con aceite de oliva o de almendras

Colocar las plantas en un tarro de cristal cubiertas totalmente por el aceite tapar, agitar bien, y dejarla reposar durante 4 semanas, filtrar bien con un colador muy fino exprimiendo la cantidad que quede en el fondo, guardar en botellas de cristal oscuro y etiquetar.

### **CAPSULAS Y POLVOS**

Para empresas profesionales

## **JARABES**

Se preparan combinando infusiones o decocciones con miel o azúcar integral de caña, elaboramos las infusiones o decocciones con un tiempo superior al habitual, infusiones 15 mm y las decocciones 30 mm.

Vertemos en un cazo la infusión o decocción y añadimos miel o azúcar moreno, calentamos removiendo constantemente hasta que se haya disuelto completamente y lo mantendremos en un lugar un lugar fresco y oscuro.

Cantidad 500 ml de infusión o decocción con 500 mg de miel o azúcar moreno

Dosis 2 cucharaditas 3 veces al día

Conservación en un lugar fresco hasta 3 meses.

## **COMPRESAS Y LOCIONES**

Las lociones son preparadas a base de agua como infusiones o decocciones que sirven para calmar la piel inflamada, la compresa se utiliza para aplicar la loción externamente

Empapar un paño con la loción

Aplicar la compresa sobre la piel que habremos untado antes con aceite de almendras dulces

Cantidad 500 ml de infusión 0 25 ml de tintura en medio litro de agua

Aplicación disponer la compresa en frío o en caliente según el caso dejarla 1-2 horas y repetir las veces que sea necesario

Conservar en la nevera

## **BAÑO DE ASIENIENTO EN EL BIDET**

Con agua templada le añadimos infusión o decocción según el tratamiento y las plantas para efectuar baño troncal del abdomen inferior.

## **TINTURAS**

Consiste en dejar la planta en maceración con alcohol, esta acción es más potente que las infusiones y de cocciones , ya que una tintura puede durar dos años, y es el mejor conducto para la conservación íntegra de las propiedades de la planta.

Se tritura la planta con un molinillo de café

Se pone la planta triturada en un frasco de cristal y se le añade el alcohol que la cubra toda, se cierra y se etiqueta el frasco guardándolo en un lugar oscuro durante 15 días agitándolo cada día

Se procede a extraer el líquido mediante la colación y verterlo en una jarra, prensándolo bien, se vierte la tintura en botes de cristal oscuro con tapones de corcho o de rosca, etiquetándolas.

Cantidad 200 grs de planta seca o 300 gr de planta fresca cortada a trozos pequeños por cada litro de alcohol

Dosis 1 cucharadita diluida en 25 ml de agua por 3 veces al día, niños menores de 7 años como máximo 20 gotas al día.

Conservación en un lugar fresco y seco durante 2 años.

### **VAHOS**

Son las inhalaciones del vapor de las decocciones o infusiones, cubierta la cabeza con una toalla

### **BAÑOS**

Se echan en bañera infusiones o gotas de tintura para relajación inflamaciones, congestiones, etc.

### **CATAPLASMAS**

Las infusiones se aplican en caliente sobre la zona afectada previamente untada en aceite para evitar que se pegue, sujetando una gasa de algodón dejar 3 horas sobre la zona afectada.

### **CREMAS PROMADAS**

Fundir cera emulsionante en un bol de cristal al baño maría, añadir glicerina agua y plantas removiendo continuamente con una cuchara de madera durante 3 horas a fuego lento.

Filtrar e ir removiendo hasta que se enfríe

Colocar la crema en frascos de cristal

Cantidad 30 grs de planta seca o 75 grs de fresca 150 gr de cera emulsionante 70 gr de glicerina 80 ml de agua

Aplicación 3 veces al día

Conservación en frascos de cristal en frigorífico durante 3 meses.

### **UNGUENTOS**

Son aceites o grasas y que a diferencia de las cremas no contienen agua.

Fundir vaselina o cera en un bol al baño maría añadir las plantas picadas y calentar a fuego lento durante 15 minutos removiendo constantemente

Filtrar y verter en frascos de cristal antes de que solidifique

Cantidad 60 g de hierba seca o 150 g de fresca 500 gr de vaselina

Aplicaciones 3 veces al día

Conservación en frascos de cristal durante 3 meses.

### **GRUPOS DE PLANTAS MEDICINALES QUE ESTUDIAREMOS**

**Hígado, músculos, tendones , ligamentos, alergias, digestión de grasas, disquinesias biliares cálculos biliares curas depurativas, fibromialgias, vista.**

CARDO MARIANO, BOLDO, GENCIANA, ALCACHOFA, DIENTE DE LEON, PASIFLORA, MELISA i MANZANILLA

**Pulmón, intestino grueso, piel , artritis, pulmonares bronquiales, aparato respiratorio, afecciones de la piel, afecciones del intestino grueso infecciones respiratorias, reumas infecciosos:**

Bardana, Angélica, Hinojo, Gordolobo, Pulmonaria, Eucalipto, Malva, Liquen De Islandia, Ajo, Tomillo

**Circulación arterial, arritmias corazón cansado, arteriosclerosis arritmias, hemorroides, varices, piernas cansadas.**

Espino Blanco, Hipérico, Jengibre, Olivo, Melisa, Romero, Espliego, Ginko, Ajo

**Riñón vejiga, oído, suprarrenales, falta energía vital, cistitis, uretritis, fatiga, huesos, oído, degeneraciones radicales libres**

Gayuba, Cola De Caballo, Ginseng, Ulmaria, Tomillo, Ajedrea, Romero, Melisa, Pino, Orégano

**Estómago, páncreas, insuficiencia digestiva, inflamación mucosas, sistema nervioso, úlceras digestivas, hernia hiato, gastritis colitis, inflamaciones aparato digestivo, insuficiencia jugo gástrico, flatulencias, fermentaciones, atonía digestiva**

Angélica, Genciana, Manzanilla, Hinojo, Milenrama, Melisa, Tomillo, Orégano, Espliego

**Sistema nervioso, depresiones, ansiedad, insomnio palpitaciones**

Pasiflora, Hipérico, Espliego, Melisa, Ginseng, Albahaca, Mejorana

**Equilibrio hipofisis tiroides suprarrenales, ovarios, testículos, sistema nervioso hormonal, infertilidad, reglas dolorosas, dismenorreas, amenorreas, falta de regla quistes ováricos, equilibrio hormonal, curas de adelgazamiento**

Artemisa, Cimífuga, Salvia, Maca, Abrojo, Hinojo, Ajedrea

**Sistema depurativo, hígado riñones, sudoración pulmón, eliminación de toxinas, sudar, junto con un laxante zen y un limpiador de colon**

Bardana, Diente De Leon, Sauco, Ortiga Verde, Boldo, Abedul, Fresno, Romero, Menta

**ESTUDIAREMOS DETALLADAMENTE CADA UNA DE ESTAS PLANTAS INDIVIDUALMENTE Y POR ORDEN ALFABETICO, MENCIONANDO AL FINAL EL PREPARADO DE VARIAS PLANTAS QUE POR SU GRUPO DE AFINIDAD PUEDEN MEZCLARSE.**