

# Hierbas Medicinales

El Edén de las Cinco Estaciones



Graciela A. Domínguez  
Lourdes M. Chiurazzi

Introducción

Preparados

Primavera

Verano

Verano tardío

Otoño

Invierno





# Hierbas Medicinales

Entrega gratuita



## Módulo I

Parte I

### Introducción a la Fitoterapia

- ❖ Fitoprevención y salud
- ❖ Plantas Medicinales y la O.M.S.
- ❖ Desde el campo a tu taza en gotas de salud
- ❖ Plantas silvestres
- ❖ Recolección y preservación
- ❖ Cultivo
- ❖ Secadero
- ❖ Deshidratador natural
- ❖ Conservación
- ❖ Almacenamiento

La palabra deriva del griego-  
phytós ('planta' o 'vegetal') y  
therapeia ('terapia') o  
medicina herbal .

Es la primera forma de  
medicina conocida por el  
hombre, vigente hasta  
nuestros días.

Las antiguas culturas han  
dejado evidencias  
arqueológicas de su uso,  
mientras que los estudios  
científicos han confirmado  
los beneficios de las plantas y  
sus aplicaciones en la salud  
humana y otros seres vivos.

Tales investigaciones,  
establecen y amplían el  
conocimiento sobre las  
acciones terapéuticas de cada  
especie vegetal, las dosis  
indicadas, la forma de  
administración, como  
también, los límites y alertas  
sobre la toxicidad y  
restricción de algunas  
plantas, sus  
contraindicaciones,  
interacciones o interferencias  
con otros medicamentos.

## Fitoterapia



### El verde de la vida

El reino vegetal ha sido el recurso más inmediato que tuvimos a nuestra disposición desde el principio de los tiempos. Las más simples y pequeñas plantas silvestres, hasta las más desarrolladas como son las arbóreas, todas ellas constituyen a su modo el piso fundamental para la existencia y la historia del planeta como casa de vida. Sin ellas, la vida no sería como la conocemos hoy. Aún más, dudo de nuestra humana existencia. Fue y es por el verde y amable tapiz que cubre la tierra el gran facilitador del don de la vida; cada criatura en su forma evolucionada, desde las que nadan por los mares, los que reptan, los que caminan o vuelan...

Estamos porque antes estuvieron los vegetales y de ellos depende el oxígeno, el alimento, el remedio, el refugio, el fuego, el placer, la conexión con los dioses. Nos acompañan desde la cuna, durante el camino, hasta que llegue el check out de nuestro viaje terrenal.

### **¡Honremos a este tapiz!** **Honremos al Verde dador de Vida.**

Posa tu mirada sobre la primer planta  
que tengas a tu alcance, reconoce su existencia,  
su poder y agradece su misión.



Las hierbas medicinales constituyen la primer alternativa para la salud, en sus diferentes preparaciones para la sanación y el cuidado íntimo.

En la alimentación, el placer de disfrutar de sus aromas y sabores desde una taza de té hasta bebidas saludables y espirituosa.

En ambientación recrea espacios cuidados y de alta vibración.

En los jardines y huertos mantiene el equilibrio y la protección para el saludable crecimiento.



# Del buen recolector al boticario

## Plantas silvestres, autóctonas y cultivadas

Las plantas medicinales pueden presentarse en forma silvestre que son las que crecen a los bordes del camino, en las regiones escondidas bajo la energía vital de los elementos naturales, muchas de ellas son autóctonas, de crecimiento espontáneo propias de la región y se adaptan perfectamente a las condiciones climáticas, del ambiente y del suelo que las vio nacer. La mayoría pueden ser sembradas y cultivadas en macetas, jardines o parcelas con intención de reproducción como las milenramas, el marrubio, la ruda, la borraja, la bardana, la menta, peperina e infinidad de ellas; el éxito dependerá si se respeta su condición natural de espacio, tierra y clima.

Un recorrido por el campo o la montaña se convertirá en una maravillosa excursión para los amantes de las plantas. Tu observación te guiará en descubrir aquellas que son autóctonas o introducidas.

## Recolección: Lo que debes tener en cuenta previo a la recolección.

Antes de cortar una planta, debes mantener el espíritu ecologista. Estimulados por el interés de las plantas medicinales y la sorpresa de encontrarlas en el camino, es totalmente lícito recogerlas en su ambiente natural, pero antes de hacerlo debes convocar a tu buen recolector evitando así su destrucción y asegurar la continuidad de las especies para quien venga detrás de ti o cuando vuelvas a necesitarlas.

Desde el punto de vista higiénico y para asegurarte que el vegetal esté libre de contaminación debes elegir aquellas medicinales que crezcan en terrenos abiertos y fuera de los caminos, lejos de la circulación de vehículos, del ganado, afluentes o terrenos contaminados.

## ¿Cuándo deben recogerse las plantas medicinales?

El momento de la recolección, es cuando las plantas medicinales poseen su mayor vigor y punto de maduración, éste será el tiempo indicado de la más alta concentración de los principios activos fitoterápicos. En Aromaterapia el aceite esencial extraído de las labiadas (albahaca, lavanda, tomillo, romero, menta, orégano, mejorana, entre otras), en nuestro país se recogen entre los meses de diciembre a marzo, dependiendo de las zonas de cultivo y condiciones climáticas, ya que es el momento de mayor concentración de aceites esenciales. El romero, como algunas otras plantas, admiten otros cortes durante el año. En aromaterapia se destila mandarina y limón cuando éstos están verdes y se hacen otras destilaciones con los frutos maduros, lo cual difiere en la nota aromática como en su composición química. En cuanto a los árboles, se requiere que los mismos tengan cierta edad para que contengan la medicina suficiente para su aprovechamiento –el alcanfor a partir de los 10 años, el sándalo a partir de 30-.



## El Secadero

Una forma de preservar las Plantas Medicinales es por medio del secado. Inmediatamente luego de recolectarlas, si quieres mantener toda su vitalidad y conservación de los principios terapéuticos por mayor tiempo, debes colgarlas para que se sequen y pierdan toda la humedad. Para ello, deberás elaborar un secadero cuya construcción es muy sencilla.

Las condiciones y materiales que necesitaras son:

- Un lugar cubierto, seco, muy aireado y protegido de los rayos directos del sol y las lluvias.
- Un pasante de madera, tan resistente, largo y generoso como la cantidad de los ramos que irás a colgar.
- Hilos o cordeles de algodón para atar pequeños ramos.
- Una base de lienzo por debajo del secadero que pueda recoger las semillas u hojas que se desprendan de los ramos.

Debes formar ramos pequeños para que pueda pasar el aire. El tiempo de exposición y secado dependerá hasta que al tocar las hierbas, sientas que crujen en tus manos. Este secadero será muy exitoso en días de primavera o verano.

## Deshidratador natural casero

Te presentamos otra forma de secado que llamamos deshidratador natural. Si lo que deseas es secar verduras picadas o frutas que no admiten ser colgadas como las zanahorias, cebollas, ajos, legumbres, puerros, naranjas, piñas, etc., colócalas sobre una red de tela o plástico enmarcada en madera y tensa (no uses mayas de metal, oxidará y estropeará las plantas). En forma separada, distribuye el material vegetal y expone directamente al sol. Apoya el deshidratador sobre una base segura e higiénica. Cubre con una tela que deje pasar el aire, la luz y el calor pero que mantenga alejados a los insectos.

## Tiempo de secado

Dependerá del grosor, espesor o cantidad de agua que posea la planta, como de la fuente de calor y sequedad que reciba, las que determinan el tiempo de secado, puedes tenerlas lista entre 48 hs o varios días y semanas.

## De uso interno vía oral:

### Parte II

- ❖ Infusiones
- ❖ Decocciones
- ❖ Maceraciones
- ❖ Jarabes
- ❖ Gárgaras, enjuagues
- ❖ Bebidas digestivas
- ❖ Bebidas espirituosas
- ❖ Tepache

## Cosmética y terapéutica

### Parte III

- ❖ Alcoholatos
- ❖ Tinturas Madres
- ❖ Cremas
- ❖ Tónicos
- ❖ Extractos vegetales
- ❖ Compresas
- ❖ Emplastos
- ❖ Ungüentos
- ❖ Polvos
- ❖ Comprimidos
- ❖ Cápsulas
- ❖ Caramelos Medicinales
- ❖ Baños y vapores
- ❖ Baños de asiento
- ❖ Esferas ginecoprotección
- ❖ Supositorios

## Preparados Fitoterápicos



### Entrega gratuita

Manos a la obra. Comienza a reunir tus hierbas preferidas, aquella de las que tienes mayor conocimiento que pueden crecer en tus macetas o adquiriste en las tiendas.

Despierta las memorias de los primeros hombres y mujeres que descubrieron el poder de las plantas, de los chamanes, de las curanderas y matronas, de los sanadores, alquimistas, boticarios que se abrieron paso a machetes por la jungla, cruzaron los desiertos bajo el sol ardiente, treparon las montañas escarpadas, avanzaron sobre la nieve, cruzaron los mares y los océanos en busca de “esas hierbas milagrosas y sagradas” para volver con el corazón palpitante aferrado a un puñado fresco de prometedora medicina capaz de mitigar el dolor, la enfermedad de su gente amada o simplemente, para rogar el favor de los dioses. Esas memorias aún corren por las venas y sólo esperan ser activadas.

Con la mente abierta y concentrada, busca frascos, frasquitos limpios y desinfectados, bolsas de tela de algodón o de papel, tijeras, guantes, etiquetas, agua de red segura o mineral, alcohol de cereal. Si tienes hierbas frescas aprenderás a hacer un secador para las mismas.

*Las formulaciones y los preparados que presentaremos son recetas básicas, probadas y sin mayores niveles de toxicidad, no obstante ante cualquier duda, ¡ya sabes!, debes consultar a un profesional de la salud.*



# Hierbas Medicinales



## Módulo I -Parte II

### Preparados acuosos

¿Qué son y cómo elaborarlas?

- ❖ *Infusiones*
- ❖ *Decocciones*
- ❖ *Maceraciones*
- ❖ *Enjuagues*
- ❖ *Jarabes*
- ❖ *Bebidas digestivas*
- ❖ *Bebidas espirituosas*
- ❖ *Tepache*



# Hierbas Medicinales



## Módulo I - Parte III

### Cosmética y terapéutica ¿Qué son y cómo elaborarlas?

- ❖ Alcoholatos
- ❖ Tinturas Madres
- ❖ Cremas
- ❖ Tónicos
- ❖ Extractos vegetales
- ❖ Compresas
- ❖ Emplastos
- ❖ Ungüentos
- ❖ Polvos
- ❖ Comprimidos
- ❖ Cápsulas
- ❖ Caramelos Medicinales
- ❖ Baños y vapores
- ❖ Baños de asiento
- ❖ Esferas  
ginecoprotección
- ❖ Supositorios

Disfruta de  
Las hierbas Medicinales de  
El Edén de las cinco estaciones  
Parte I  
35 páginas

