

EXTRACCIONES BOTÁNICAS



◆ ESCUELA BOTÁNICA ◆

Plantas para la salud

El uso de las plantas podría ser innato y considerarse resultado de la interacción del ser humano con las plantas desde principios de los tiempos. Distintas plantas eran probadas y descartadas, o agregadas al repertorio de las que eran efectivamente utilizadas. Dado que distintas clases de plantas estaban disponibles en distintas partes del mundo, los diferentes pueblos confeccionaron sus propios inventarios de plantas útiles, con notables similitudes entre algunas culturas.

La fitoterapia es el uso de productos de origen vegetal para la prevención, curación o el alivio de una amplia variedad de síntomas y enfermedades. La principal ventaja de la fitoterapia reside en su modo de acción, ya que esta ejerce un efecto más suave y profundo que los tratamientos con fármacos, y sin agredir al organismo.

Es importante tener en cuenta el objetivo que se desea alcanzar. Es necesario analizar los detalles de las virtudes de cada planta, accediendo a información de múltiples fuentes, investigando su origen, su cultivo, los órganos a utilizar, los detalles sobre la cosecha y el procesamiento, ya que es allí donde radica su potencial curativo.

Existen diferentes plantas que pueden ser utilizadas con el mismo fin, como así también una misma especie vegetal que puede ser usada para más de un síntoma. A continuación describiremos diferentes plantas que pueden ayudarnos a tratar y a equilibrar los diferentes sistemas del organismo, además también, pueden ser de gran valor para tratar más de un síntoma.

¿Por qué nos enfermamos?

La salud es el orden; la enfermedad es el desorden. En el cuerpo humano existe una interacción constante entre ambos factores. El ser humano sabio aprende a estar totalmente consciente de la presencia del desorden en su cuerpo y toma las medidas necesarias para establecer el orden.

El ambiente interno del cuerpo constantemente reacciona al ambiente externo. El desorden ocurre cuando estos dos están desequilibrados. Es necesario entender a la enfermedad como un proceso para poder cambiar el ambiente interno y equilibrarlo con el externo.

En el ayurveda, medicina milenaria de la India, el concepto de salud es fundamental para entender las enfermedades. Un estado de salud existe cuando: el fuego

digestivo (agni) está equilibrado; las tres energías elementales (vata, pitta y kapha) están en equilibrio, los tres productos de desechos (orina, heces y sudor) funcionan a nivel normal y también cuando el cuerpo, mente y espíritu trabajan armoniosamente como unidad. Cuando uno de ellos se desequilibra comienza el proceso de enfermedad. Debido a que el equilibrio de los elementos y funciones anteriores es responsable de la resistencia natural y la inmunidad, una persona sana no podrá ser afectada por enfermedades contagiosas. Así, el desequilibrio del cuerpo y la mente es responsable del dolor fisiológico y físico.

¿Cómo administramos las tinturas?

Las tinturas son preparados fuertes de modo que hay que ser muy cuidadosos con las dosis recomendadas.

Dosis mínima: recomendamos comenzar con una gota diaria, diluida en agua.

Si nos brinda un efecto deseado mantendremos la dosis. De no ser así podremos ir aumentando gradualmente la cantidad de gotas hasta percibir lo que necesitamos, teniendo en cuenta no superar la dosis máxima.

Dosis máxima: es la misma cantidad de gotas que el peso de la persona. Por ejemplo, si una persona pesa 60 kg, tomará 60 gotas, como máximo, distribuidas en 2 a 3 tomas durante el día.

En algunos casos necesitamos reducir el contenido alcohólico de una tintura para consumirla, por ejemplo durante el embarazo o con inflamación gástrica. Para esto podemos colocar las gotas de tintura en una taza de té o en un vaso de agua casi hirviendo y dejar reposar durante 3 minutos. Eso permite que se evapore el alcohol.

Otra manera de administrar las tinturas madre es diluirlas en un vehículo para poder ingerirlas directamente, es decir utilizando microdosis.

Micro dosis de tintura madre

La utilización de microdosis es una alternativa en el uso de plantas medicinales para el tratamiento de enfermedades, mediante la administración de pequeñas cantidades de extractos vegetales (tintura madre) en soluciones hidroalcohólicas (vehículo).

Las microdosis conservan tanto las sustancias que componen la planta como su esencia. Nos conectan con lo sutil, por eso contribuyen a una sanación de nuestro ser integral.

Estas soluciones se aplican directamente sobre la punta de la lengua o debajo de la misma, desencadenando respuestas neuro-hormonales por intermedio del hipotálamo y otras formaciones.

Procedimiento para realizar las microdosis

Primero debemos hacer la tintura madre de la planta que elijamos para nuestro tratamiento.

Luego, en un gotero preparamos el vehículo. Éste, ayudará a hacer llegar las propiedades de las plantas a nuestro cerebro.

Vehículo: 2/3 de agua y 1/3 de alcohol. Ej. si tenemos un gotero de 30 ml, 20 ml de agua por 10 ml de alcohol.

Por último añadimos la tintura madre.

Tintura madre: oscila de 5 a 30 gotas por cada 10 ml de vehículo.

Las cantidades de gotas de tintura madre por cada 10 ml varía, porque hay plantas más fuertes que otras, algunas pueden ser tóxicas, otras tener diferente calidad y esto genera que la concentración de principios activos sea diferente en cada caso.

Administración

Normalmente se toman 4 veces al día, 4 gotas debajo de la lengua. En caso de enfermedades graves o casos agudos, se pueden administrar 4 gotas debajo la lengua cada 5- 10 minutos durante 1 hora, después 4 gotas cada hora, y pasadas las 24 horas seguir con la dosificación normal.

Si se quiere utilizar varias micro dosis de forma simultánea, de diferentes plantas o medicamentos, se recomienda esperar 5 minutos entre ellas.

Beneficios:

- Trabajan a nivel sensorial y terminaciones nerviosas
- Ayuda a disminuir el uso de medicamentos
- No daña flora intestinal
- No crea adicción
- No genera efectos secundarios
- Gran poder curativo
- Bajo costo

Tinturas Madres: propiedades y usos

NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO	PROPIEDADES	USOS / APLICACIONES
ACORO	<i>Acorus calamus</i>	Aperitivo / Carminativo / Diurético / Espasmolítico / Sedante	Ansiedad / Espasmos / Hipertensión / Inapetencia / Trastornos digestivos
AGRACEJO	<i>Berberis vulgaris</i>	Antibacteriana / Astringente / Diurética / Colagoga / Hepatoprotectora / Tónica	Alergia / Diarrea / Dispepsia / Estreñimiento / Hipertensión / Hipercolesterolemia
AJENJO O ARTEMISA	<i>Artemisia absinthium</i>	Carminativo / Colerético / Diurético / Vermífugo / Vulnerario	Parásitos intestinales / Problemas digestivos / Tónico
AJO BLANCO	<i>Allium sativa</i>	Antihipertensivo / Antiinflamatorio / Antiparasitario / Desintoxicante / Rubefaciente / Antimicrobiano	Parásitos intestinales / Colesterol / Enfermedades del corazón
ALCACHOFA	<i>Cynara scolymus L</i>	Diurético / Hepatoprotector	Afecciones hepáticas / Arteriosclerosis / Anemia
AMBAY	<i>Cecropia pachystachya</i>	Antiespasmódico / Astringente / Diurético / Expectorante / Antimicrobiana / Antioxidante	Vías respiratorias / Catarro / Bronquitis / Resfrío / Asma / Tos
ARÁNDANOS	<i>Vaccinium myrtillus</i>	Antiinflamatorio / Antioxidante / Antiséptico / Astringente	Infecciones urinarias / Patologías de la visión

ÁRNICA	<i>Arnica montana</i>	Astringente / Cicatrizante/ Sudorífica / Analgésico / Antiinflamatorio	Calmante / Moretones / Golpes externos
BAILA BIEN	<i>Calycera sinuata</i>	Afrodisíaco	Impotencia sexual
BARDANA	<i>Arctium lappa</i>	Depurativo / Diurético	Afecciones de las vías urinarias
BOLDO	<i>Peumus boldus</i>	Diurético / Estimulante de la secreción biliar	Afecciones hepáticas
BRUSCA	<i>Ruscus aculeatus</i>	Antiedematoso /Antiinflamatorio / Diurético / Venotónico	Hemorroides/ Flebitis / Várices / Celulitis
CALAGUALA	<i>Polypodium leucotomos</i>	Antiespasmódico / Antiinflamatorio / Antioxidante / Inmunoestimulante	Dermatitis / Herpes / Defensas bajas / Gripe / Tos / Gastritis / Cólico / Diarrea
CALÉNDULA	<i>Calendula officinalis</i>	Antibacteriana / Antiespasmódica / Antiinflamatoria / Antiséptica / Cicatrizante / Fungicida	Quemaduras /Irritación / Úlceras / Infecciones
CARDO MARIANO	<i>Silybum marianum</i>	Hepatoprotector	Detoxificante hepático y vesícula biliar
CARQUEJA	<i>Baccharis crispa y articulata</i>	Antiácido / Antiespasmódico / Antirreumático / Antiséptico / Hepatoprotector	Afecciones hepáticas / Afecciones gastrointestinales / Psoriasis / Artritis / Artrosis
CASTAÑO DE INDIAS	<i>Aesculus hippocastanum</i>	Antiinflamatorio / Astringente / Circulatorio / Descongestiva	Hemorroides / Flebitis / Várices / Celulitis / Próstata

CEDRÓN	<i>Aloysia triphylla</i>	Antineurálgico / Digestivo / Sedante / Tónico estomacal / Tranquilizante	Ansiedad / Palpitaciones / Digestión lenta / Dolores estomacales / Náuseas / Mareos
CENTELLA ASIÁTICA	<i>Hydrocotyle asiatica</i>	Antiinflamatorio / Antiséptico / Astringente / Dermoprotector / Venotónico / Anticelulítico	Celulitis / Obesidad / Várices / Hemorroides / Heridas
CIMICIFUGA	<i>Cimicifuga racemosa</i>	Estrogénica	Climaterio
COLA DE CABALLO	<i>Equisetum giganteum</i>	Depurativo / Digestivo / Diurético / Hemostática	Hígado / Riñones / Vejiga / Estómago
CONGOROSA	<i>Maytenus ilicifolia</i>	Analgésico / Antiácido / Antiespasmódico / Antiséptico	Enfermedades gastrointestinales / Indigestiones / Cólicos
CONSUELDA	<i>Delphinium consolida</i>	Depurativo / Expectorante	Calma la tos
CRATAEGUS	<i>Crataegus oxyacantha</i>	Sedante	Hipertensión / Arritmia / Insomnio
QUASSIA AMARGA	<i>Quassia amara</i>	Aperitivo / Carminativo / Tónico	Tónico digestivo / Pediculosis (uso externo)
CÚRCUMA	<i>Curcuma longa</i>	Antiinflamatorio / Antioxidante / Detoxificante / Hepatoprotector	Artritis reumatoide / Afecciones hepáticas / Inflamación
DIENTE DE LEÓN / AMARGÓN	<i>Taraxacum officinalis</i>	Colagogo / Depurativa / Digestiva / Diurética	Cálculos renales / Obesidad
ENEBRO	<i>Juniperus communis</i>	Carminativo / Depurativo / Diurético / Rubefaciente	Cefaleas / Jaqueca / Cálculos renales

EQUINÁCEA	<i>Echinacea angustifolia</i>	Antiinflamatorio / Antiviral / Cicatrizante / Descongestiva / Inmunomoduladora	Patologías respiratorias / Imunodeficiencia / Patologías reumáticas / Infecciones urinarias
EUCALIPTUS	<i>Eucalyptus globulus</i>	Anticatarral / Antiséptico / Bactericida / Hipoglucemiante	Vías respiratorias / Catarro / Bronquitis / Resfrío / Asma / Tos
FENOGRECO	<i>Trigonella foenum</i>	Antiespasmódico / Antiinflamatorio / Aperitivo / Digestivo / Hipoglucemiante / Laxante	Diabetes / Indigestión / Gastritis / Cólicos / Dismenorrea
FRESNO	<i>Fraxinus excelsior</i>	Antiartrítico / Antigotoso / Astringente / Diurético / Antiinflamatorio	Mejora dolores de columna / Gota / Litiasis renal / Laxante
FUCUS	<i>Fucus vesiculosus</i>	Digestivo / Hipolipemiante / Laxante / Saciógeno	Arterioesclerosis / Obesidad / Bocio / Celulitis / Gota / Estimula glándula tiroidea
FUMARIA	<i>Fumaria officinalis</i>	Antiespasmódico / Colagogo / Depurativa / Digestiva / Diurética	Herpes / Psoriasis / Eczemas / Acné / Sarna / Urticaria / Hígado
GINKGO BILOBA	<i>Ginkgo biloba</i>	Adaptógeno / Antioxidante / Circulatorio / Energizante / Estimulante	Circulación sanguínea / Irrigación de tejidos / Memoria / Alzheimer / Parkinson / Estrés
GINSENG	<i>Panax ginseng</i>	Adaptógeno / Antioxidante / Energizante / Estimulante / Inmunoestimulante	Agotamiento / Estrés físico y mental / Fatiga / Inapetencia / Imunodeficiencia
GRAVIOLA	<i>Annona muricata</i>	Antifúngico / Antimicrobiano / Antioxidante /	Cáncer / Diarrea / Estrés / Parásitos / Úlcera

		Antiparasitario / Antitumoral / Astringente	
GUALEGUAY	<i>Schinus molle</i>	Antioxidante / Antiparasitario / Expectorante	Catarro / Tos / Diarrea / Parásitos intestinales
GUARANÁ	<i>Paullinia cupana</i>	Afrodisiaco / Circulatorio / Energizante / Estimulante / Termogénico	Impotencia / Obesidad / Falta de energía / Desgano / Astenia
HAMAMELIS	<i>Hammamelis virginiana</i>	Astringente / Hemostático / Vasoconstrictor	Hemorroides / Flebitis / Várices / Celulitis / Piernas cansadas / Moretones
HARPAGOFITO	<i>Harpagophytum procumbens</i>	Antiinflamatorio / Diurético / Espasmolítico	Dolor reumático / Articulaciones / Artritis / Artrosis
HELIOTROPO	<i>Heliotropium peruvianum</i>	Antiinflamatorio / Cicatrizante / Diurético / Antiséptico	Ansiedad / Heridas / Úlceras / Detoxificación / Fiebre / Inflamación
HIEDRA	<i>Hedera helix</i>	Analgésico / Calmante / Estimulante / Expectorante / Circulatoria	Vías respiratorias / Catarro / Bronquitis / Resfrío / Asma / Tos
HINOJO	<i>Foeniculum vulgare</i>	Afrodisiaco / Antioxidante / Hipocolesterolemiant e / Antiinflamatorio / Digestivo / Antimicrobiano / Expectorante	Colesterol / Obesidad / Impotencia / Cólicos digestivos / Tos
HISOPO	<i>Hyssopus officinalis</i>	Antiasmático / Antiespasmódico / Antiséptico / Antitusivo / Carminativo /	Adelgazante / Catarro / Tos / Asma

		Digestivo / Expectorante	
HYPERICO	<i>Hipericum perforatum</i>	Analgésico / Antiácido / Sedante / Antidepresivo	Enfermedades nerviosas / Acidez / Úlceras / Diarrea / Menstruación / Depresión / Insomnio
INCAYUYO	<i>Lippia integrifolia</i>	Antiespasmódico / Diurético / Emenagogo	Enfermedades gastrointestinales / Indigestiones / Cólicos
INCIENSO	<i>Boswellia serrata</i>	Analgésico / Antiinflamatorio / Antioxidante	Artritis / Artrosis / Circulación sanguínea
JABORANDI	<i>Pilocarpus jaborandi</i>	Depurativo / Hipotensor / Sudorífico	Alivia el resfrío / Ronquera / Afonía / Glaucoma
JARILLA	<i>Larrea divaricata</i>	Antiinflamatorio / Astringente / Desintoxicante / Diurético	Diarrea / Afecciones digestivas / Reumatismo / Gota / Hemorroides
JENGIBRE	<i>Zingiber officinale</i>	Analgésico / Antiinflamatorio / Antiviral / Circulatorio / Digestivo / Energizante / Estimulante	Afecciones respiratorias / Afecciones gastrointestinales / Artritis / Artrosis
LAPACHO	<i>Tabebuia avellanedae</i>	Adaptógeno / Antimicótico / Cicatrizante / Expectorante / Febrífugo	Gripe / Tos / Estrés / Desgaste físico y mental / Anemia
LACTUCA	<i>Lactuca virosa</i>	Sedante	Ansiedad / Palpitaciones
LAVANDA	<i>Lavandula officinalis</i>	Antiséptica / Carminativa / Tónica	Insomnio / Irritabilidad / Cefaleas / Estrés

LICOPODIO	<i>Lycopodium clavatum</i>	Diurético / Laxante / Antiséptico / Cicatrizante / Antiinflamatorio / Neuroprotector	Heridas / Irritación / Patologías digestivas / Memoria
LLANTÉN	<i>Plantago mayor</i>	Antidiarreico / Cicatrizante / Digestiva / Expectorante / Hemostático	Diarrea / Indigestión / Catarro / Afecciones respiratorias / Afonía / Tuberculosis
LÚPULO	<i>Humulus lupulus</i>	Sedante / Relajante / Digestivo / Regulador hormonal femenino / Antiséptico / Antiinflamatorio	Ansiedad / Trastornos del sueño / Síntomas de la menopausia / Nerviosismo
MALVA	<i>Malva sylvestris</i>	Calmante / Emoliente / Expectorante / Laxante / Refrescante	Inflamación / Irritación / Baños de asiento
MANZANILLA	<i>Matricaria chamomilla</i>	Antialérgica / Antiespasmódica / Carminativa / Emenagoga / Antiinflamatorio	Ansiedad / Trastornos digestivos / Trastornos gastrointestinales
MARRUBIO	<i>Marrubium vulgare</i>	Antiinflamatorio / Analgésica / Expectorantes / Hipoglucemiantes	Regulador menstrual / Tos
MELILOTO	<i>Melilotus officinalis</i>	Anticoagulante / Antitusivo / Astringente / Circulatorio	Hipertensión / Tos / Varices
MELISA / TORONJIL	<i>Melissa officinalis</i>	Antiespasmódico / Colerético / Sedante / Tranquilizante	Sistema nervioso / Antiespasmódica / Antiséptica / Insomnio / Taquicardia

MENTA	<i>Mentha piperita</i>	Antiespasmódico / Colagoga / Digestivo / Estimulante / Tónica	Trastornos gastrointestinales
MIL HOMBRES	<i>Aristolochia triangularis</i>	Diurético	Artritis reumatoide / Gota
MUÉRDAGO	<i>Ligaria cuneifolia</i>	Cardiotónica / Diurética / Hipotensora / Vasodilatadora	Arteriosclerosis / Hipertensión
MUÑA MUÑA	<i>Satureja parvifolia</i>	Afrodisíaco / Antioxidante / Antimicrobiano	Trastornos gastrointestinales / Cólicos
ORTIGA	<i>Urtica dioica</i>	Depurativa / Digestiva / Diurética / Hipoglucemiante	Trastornos gastrointestinales / Diabetes
PASIONARIA	<i>Passiflora incarnata</i>	Antiespasmódica / Sedante / Tranquilizante	Ansiedad / Palpitaciones
PEZUÑA DE VACA	<i>Bauhinia candicans</i>	Hipoglucemiante	Diabetes
POLEO	<i>Lippia turbinata</i>	Carminativa / Digestiva / Tónica	Trastornos gastrointestinales / Taquicardias
REGALIZ / LICORICE	<i>Gliciriza glabra</i>	Digestivo / Diurético / Expectorante / Laxante	Suavizante de la mucosa / Antiulceroso / Tos
ROMERO	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Antiespasmódico / Colagogo / Emenagogo / Hipotensor / Antiinflamatorio	Afecciones hepáticas / Afecciones gastrointestinales
ROMPEPIEDRAS	<i>Lepidium latifolium</i>	Aperitivo / Diurético	Disolución de cálculos de vías urinarias

RUDA MACHO	<i>Ruta graveolens</i>	Antiespasmódico / Antiparasitario / Emenagogo / Rubefaciente / Venotónico	Parásitos intestinales / Problemas digestivos / Tónico / Menstruación
SALVIA BLANCA	<i>Salvia officinalis</i>	Antimicrobiano / Anti Sudorípara / Colagoga / Emenagoga / Espasmolítico	Afecciones de boca y garganta / Resfrío / Sudor excesivo
SAUCE	<i>Salix</i>	Analgésico / Antiinflamatorio / Antirreumático / Febrífugo / Antiplaquetario	Patologías reumáticas / Dolor / Fiebre / Salud femenina
SEN	<i>Cassia angustifolia</i>	Colagogo / Diurético / Laxante	Constipación
SERENOA	<i>Serenoa repens</i>	Antiinflamatorio / Antiséptico / Diurético / Expectorante / Sedante	Afecciones de la próstata / Hiperplasia benigna de próstata / Impotencia / Alopecia
TÉ VERDE	<i>Camellia sinensis</i>	Antimicrobiano / Antioxidante / Estimulante / Hipoglucemiante / Quimiopreventivo	Arterioesclerosis / Diabetes / Adelgazante
TILO	<i>Tilia cordata</i>	Antiespasmódico / Diaforético / Sedante / Tranquilizante	Ansiedad / Palpitaciones / Infecciones urinarias / Gripes / Resfriados
TOMILLO	<i>Thymus vulgaris</i>	Antiácido / Antiséptico / Aperitivo / Balsámico / Carminativo / Digestivo	Afecciones digestivas / Diarrea / Asma / Dolor de garganta / Tos
UÑA DE GATO	<i>Uncaria tomentosa</i>	Anticancerígeno / Antirreumático / Antiviral / Antiviral / Inmunoestimulante	Debilidad general / Defensas bajas / Artritis / Artrosis

UVA URSI / GAYUBA	<i>Arctostaphylos</i>	Diurético / Inmunomodulador	Afecciones de las vías urinarias / Trastornos prostáticos
VALERIANA	<i>Valeriana officinalis</i>	Antiespasmódica / Sedante / Tranquilizante	Ansiedad / Palpitaciones / Digestión lenta / Dolores estomacales
YERBA DE LA PIEDRA	<i>Usnea densirostra</i>	Analgésico / Antiinflamatorio / Antimicrobiano / Astringente	Reuma / Gota / Faringitis y angina / Afecciones de vías urinarias / Úlceras y heridas
YERBA MEONA	<i>Euphorbia serpens</i>	Diurético	Afecciones de las vías urinarias / Cálculos renales
ZARZAPARRILLA	<i>Smilax campestris</i>	Depurativo / Diurético / Sudorífica	Gota / Dolores reumáticos / Acné / Forúnculos