



TALLER DE REMEDIOS Y COSMÉTICA NATURAL

ABRIL 2022





TALLER MEDICINA NATURAL

- **Infusión de bienvenida con planta Tulsi**

(antibacteriana, antiinflamatoria, expectorante, digestiva, antioxidante y anti estrés)

- **Tintura de melisa, hierba luisa, nepeta cataría 3**

(nos ayudara en el trastorno de ansiedad insomnio, nos ayuda a expulsar energéticamente la melancolía y tiene efectos calmantes)

- **Crema de caléndula 9**

(antiinflamatoria, cicatrizante, suavizante, antiséptica, emenagoga, cura las heridas, estupenda para los bebés ya que es un gran calmante para las irritaciones de pañal)

- **Jarabe de amapolas y malvas 11**

(calma la tos, favorece la expectoración, facilita el sueño)

- **Píldoras de artemisa annua, perilla, planta de pescado 12**

(fortalecedora del sistema inmunitario, reguladora, antidepresivo, antiinflamatoria, diurético, expectorante, broncodilatadores, antihistamínico, nos aporta calcio, hierro, carotenos y vitamina c, antioxidante, reduce el exceso de radiación que se acumula en el organismo)

TINTURA MEDICINAL

Las tinturas, unos extractos líquidos de plantas muy concentrados, son una de las formas más populares de tomar medicinas herbales por vía interna, son sencillas de hacer y fáciles de tomar y su duración es muy larga. La mayoría de las tinturas se elaboran utilizando alcohol como disolvente, aunque la cantidad de alcohol que vas a consumir cuando tomes una tintura es bastante pequeña, las personas que prefieren no usar alcohol tienen la opción de sustituirlo por glicerina vegetal o vinagre de sidra. Estas tinturas no alcohólicas no son tan potentes ni tan fuertes como las elaboradas con alcohol pero funcionan y son preferibles para niños y para adultos que tengan sensibilidad al alcohol.

Elección de disolvente:

Si vas a utilizar alcohol como disolvente, puedes recurrir a una bebida alcohólica que tenga una graduación de entre 40 y 50°. La mayoría de vodkas, ginebras, brandis y rones entran en esta categoría y son muy apropiados para elaborar una tintura.

Existen varios métodos para elaborar tinturas aunque este que vamos a mostrar es el método más simple y tradicional.

¡Se pueden hacer en partes iguales siguiendo este esquema o no!

MUESTRA DE MEDIDAS CON EL METODO SIMPLE		
PARTES	PARTES EN CUCHARADAS SOPERAS	PARTES EN CUCHARADITAS
3 PARTES	3 CUCHARADAS SOPERAS	3 CUCHARADITAS
2 PARTES	2 CUCHARADAS SOPERAS	2 CUCHARADITAS
1 PARTE	1 CUCHARADA SOPERA	1 CUCHARADITA

- Las plantas pueden ser frescas o secas, pero, si utilizas plantas frescas es mejor que las marchites antes para que se evapore una parte de la humedad que contienen.

Elaboración:

1º pica las plantas muy finas. Introdúcelas en un tarro de vidrio limpio y seco.

2º vierte por encima una cantidad de alcohol suficiente para cubrir las entre 5 y 8 cm y cierra herméticamente el tarro. No pasa nada si las plantas flotan al principio

3º coloca el tarro en un lugar cálido y soleado y deja que las plantas se empapen (maceren) entre 4-6 semanas, agitándolas permitimos que el disolvente se mezcle totalmente con las plantas e impedimos que estas se asienten en el fondo del tarro.

4º cuele las plantas (con las plantas podemos hacer compost). Vierte el líquido en un tarro de vidrio limpio que cierre bien, guardar en lugar fresco y oscuro.

Dato:

Una tintura elaborada con alcohol dura muchos años, mientras una elaborada con glicerina se conserva entre 2-3 años y una de vinagre al menos durante 1 año y a veces según este conservada durara algo más.

En este caso vamos a usar estas plantas:

- *Melisa*
- *Hierbaluisa*
- *Nepeta cataría*



(Esta tintura nos ayudara en el trastorno de ansiedad, insomnio, nos ayuda a expulsar energéticamente la melancolía ya que tiene efectos calmantes)

PROPIEDADES DE CADA UNA DE LAS PLANTAS

Melisa (*Melissa Officinalis*):



Usos medicinales:

- Fortalece la memoria, nos ayuda con la melancolía, nos ayuda en el aparato digestivo y nervioso, también posee propiedades antiespasmódicas.
- Planta útil para el insomnio
- Nos ayuda mucho con la depresión
- Antivírica
- Eficaz contra los herpes y herpes zoster (mezclado con lengua de gato y (regaliz)
- Es muy útil para calmar a los niños cuando tienen pesadillas nocturnas.

Hierbaluisa (*Aloysia citrodora*):



Usos medicinales:

- Facilita y favorece la digestión
- Carminativa (antiflactulento)
- Antiespasmódica (previene espasmos nerviosos)
- Sedante
- Calmante
- Tranquilizante
- Alivia el dolor de cabeza y reglas dolorosas

Menta de gato (*Nepeta Cataria*):

Usos medicinales:

- Posee acción antibiótica
- Combate la tos
- Elimina y reduce el dolor de cabeza
- Alivia dolores musculares y articulares
- Tiene efecto antiséptico
- Mejora problemas gastrointestinales
- Alivia el dolor de muelas
- Indicada para amigdalitis
- Efecto sedante
- Regula la menstruación
- Posee acción expectorante
- Combate el insomnio
- Potente anticatarral
- Bueno para tratar bronquitis
- Reduce hemorroides
- Ayuda a eliminar líquidos



En aceite esencial es bueno para:

- Repeler mosquitos
- Pulgas
- Cucarachas
- Termitas

- *Los gatos la comen para relajarse*

¿CUANTO ES UNA GOTA?

Las dosificaciones de las tinturas se dan a menudo en gotas o cuentagotas.

Aquí una guía:

Medida cucharaditas	Medida en cuentagotas	Medida en mililitros
¼ de cucharadita (35 gotas)	1 cuentagotas	1ml
½ de cucharadita (88 gotas)	2,5 cuentagotas	2,5ml
1 cucharadita (175 gotas)	5 cuentagotas	5ml

De normal cuando lo tomamos como preventivo son tres gotas tres veces al día, cuando tratamos algo más grave la dosis sube.

- Sugerencias de dosificación para niños:

Cuando la dosis para adultos es de 1 taza (250mg)	
Edad	Dosificación
Menor de dos años	½ a 1 cucharadita
Entre 2 y 4 años	2 cucharaditas
Entre 4 y 7 años	1 cucharada sopera
Entre 7 y 12 años	2 cucharadas soperas

Cuando la dosis para adulto es de 1 cucharadita	
Edad	Dosificación
Menor de 3 meses	2 gotas
Entre 3 y 6 meses	3 gotas
Entre 6 y 9 meses	4 gotas
Entre 9 y 12 meses	5 gotas
Entre 12 y 18 meses	7 gotas
Entre 18 y 14 meses	8 gotas
Entre 2 y 3 años	10 gotas
Entre 3 y 4 años	12 gotas
Entre 4 y 6 años	15 gotas
Entre 6 y 9 años	24 gotas
Entre 9 y 12 años	30 gotas

Estas medidas nos la da la prestigiada Rosemary Gladstar, referente internacional de la medicina herbal moderna.

CREMA DE CALENDULA (MARAVILLA)

Sus propiedades son:

- Suavizante
- Cicatrizante
- Antiséptica
- Emenagoga (*activa el flujo sanguíneo*)
- Antiinflamatorio



Es un potente vulnerario y cura las heridas favoreciendo la reparación y el crecimiento celular.

En crema trata hematomas, llagas, úlceras en la piel, infecciones cutáneas y erupciones.

Es estupenda para los bebés porque es potente y al mismo tiempo calmante y suave.

Trata la costra láctea, la dermatitis de pañal y otras irritaciones de la piel.

En infusión es buena para moderar la fiebre y evitar que suba demasiado.

La caléndula es una de las plantas más adecuadas para nutrir y depurar el sistema linfático.

Elaboración de la pomada de caléndula

1º Elabora un aceite medicinal.

¿Cómo se hace el aceite medicinal?

- Primero pica las plantas y ponlas en la parte superior de una olla al baño María
- Cubre las plantas con 4 o 5 cm de aceite de cocina (cuando veas que las plantas flotan un poco)
- Pon al fuego al baño maría hasta que el aceite empieza a hervir muy lentamente, haciendo nada más unas burbujas, no tiene que sobrecalentarse, dejar que hierva len-

tamente entre 30- 60 minutos, ir comprobando, que no se caliente demasiado.

- Cuando el aceite tenga un aspecto herbáceo y huela a plantas, sabremos que las propiedades de las plantas han pasado al aceite. Cuanto más bajo sea el fuego, mejor será el aceite
- Cuela las plantas, deja enfriar el aceite y ya lo podemos embotellar y etiquetar.

2º Por cada taza de aceite herbal terminado añade $\frac{1}{4}$ de taza de cera de abeja, calienta juntos el aceite y la cera de abeja a fuego muy bajo, removiendo de vez en cuando (al baño maría sería muy buena opción).

Cuando la cera se haya derretido hacer la prueba de consistencia. Pon 1 cucharada sopera de mezcla en un plato y déjala en el congelador durante 1 o 2 minutos.

A continuación comprobar la firmeza de la pomada. Si la quieres más dura, añade más cera de abeja. Si la quieres más blanda añade más aceite.

3º Cuando la mezcla tenga la consistencia deseada, retírala del fuego y viértela inmediatamente en tarros de vidrio o latas pequeñas.

4º Guardar la pomada en un lugar fresco y oscuro donde se conservara por varios meses.



Malvas y amapolas --->

JARABE DE AMAPOLAS Y MALVAS

Sus propiedades son:

- Calma tos
- Favorece la expectoración
- Facilita el sueño
- Trata la inflamación de los tejidos respiratorios
- Alivia la irritación de garganta
- Lubrica y humidifica los pulmones

Propiedades de cada una de las plantas:

- *Malvas: alivia las inflamaciones de los tejidos, ayuda a la irritación de garganta, es excelente para la tos seca porque lubrica y humidifica los pulmones.*
- *Amapolas: antitusiva, sedativa, suavizante y calmante*

Elaboración:

- Verted 1 litro de agua hirviendo sobre 65 gr de pétalos secos de amapola y flores de malva.
- Dejad en infusión al menos 12 horas en un lugar caliente.
- Volved a darle un breve calentado antes de filtrar exprimiendo bien los pétalos y flores.
- Medid la cantidad de líquido filtrado y añadid 150 gr de azúcar por cada 100 ml y se lleva nuevamente a calentar sin que llegue a hervir, removiendo todo el rato hasta obtener el estado del sirope (se recomienda sustituir el azúcar por miel y así aprovechamos también las propiedades y las virtudes que tiene)
- Para mejorar la conservación podéis añadir una cucharada de aguar-diente o de ron por cada 100 ml.
- Almacenar el sirope en botellas y guardar en el frigorífico.

Dosis diaria a repartir durante 1 jornada

<i>2 cucharillas de café para niños de 3 a 5 años</i>
<i>3 a 5 cucharadillas de café para niños de 5 a 12 años</i>
<i>5 a 10 cucharadillas de café para adultos</i>

PILDORAS MEDICINALES

- Las píldoras medicinales son muy fáciles de hacer y resultan muy útiles y los más pequeños de la casa pueden tomarlas, son excelentes para curar el dolor de garganta, puedes formularlas con hierbas que combatan la infección y el simple hecho de chuparlas ya calma por si solo la garganta dolorida.

(en este caso vamos a preparar píldoras para cualquier proceso vírico o gripe)

Ingredientes:

- 1 parte de Artemisa Annuia
- 1 parte de Perilla
- 1 parte de planta del pescado
- Agua (la que admita)
- Miel (mejor de tomillo por sus propiedades)
- Algarroba o cacao
- Aceite esencial si se desea de menta (1 o 2 gotas)

Propiedades de cada una de las plantas:

Artemisa Annuia:

- *Fortalece el sistema inmunitario*
- *Es reguladora*
- *Combate tumores*
- *Ayuda a adelgazar ya que ayuda a desintoxicar el organismo*
- *Alivia los cólicos menstruales*
- *Combate parásitos externos como “piojos, pulgas, garrapatas..”*

Perilla:

- *Broncodilatadora*
 - *Potente antihistamínico*
 - *Antiinflamatoria*
 - *Inmunomoduladora*
 - *Antidepresivo*
- (es muy eficaz para las personas con alergias)*

Planta del pescado

- *Digestivo*
- *Regenera el intestino*
- *Puede ayudar a la candidiasis*
- *Antirradiactivo (limpia el organismo de las radiaciones)*

Elaboración:

1º Moler las plantas escogidas con molinillo para que quede una especie de polvito herbáceo.

2º Introduce plantas pulverizadas en un cuenco y mezcladas con una cantidad suficiente de agua y miel (o jarabe de arce) que te permita obtener una masa pegajosa.

3º Si quieres puedes añadir una pizca de aceite esencial y mezcla bien no poner demasiado con 1 o 2 gotas es suficiente (si vamos a usar aceite esencial siempre tiene que ser el de mayor calidad)

4º Espesa la mezcla con una cantidad suficiente de algarroba o cacao en polvo para formar una pasta densa y suave, trabajarla hasta que quede tan suave como la masa del pan.

5º Ir cogiendo trocitos de masa y hacer pequeñas bolitas.

6º Seca las píldoras con un deshidratador o colócalas en una bandeja de horno a muy baja temperatura (alrededor de 65°C/150°F) o solo con la luz del horno encendido, si hace un tiempo cálido y seco puedes incluso secarlas al sol.

7º Una vez secas se conservan indefinidamente. Guárdalas en tarros y en un lugar oscuro y fresco.

Consejos:

Podemos añadir junto al cacao una parte de canela si se desea ya que la canela se utiliza para aumentar la vitalidad, mejora la circulación y ayuda a la congestión y es un antiviral muy potente.

También añadir un poco de cúrcuma en polvo ya que la cúrcuma es un estimulante inmunitario y un potente antiinflamatorio

Es mejor usar miel de tomillo porque es un desinfectante muy potente y eficaz para prevenir resfriados, trata la tos y problemas de pecho.



