

Formas de preparación de las plantas medicinales

» **APLICACIÓN INTERNA Te o Infusión:** Colocar 200 ml de agua hirviendo sobre las hojas y/o flores en una taza y dejarlas reposar bien tapadas, durante unos 10 minutos, colar y servir. Cuando utilizamos tallos y raíces tienen que cortarlos en pedazos pequeños, luego agregar el agua hirviendo, tapar y después de veinte o treinta minutos colar y servir.

Tisana: Colocar agua a calentar, cuando está en estado de ebullición agregar las hierbas. Tapar el recipiente y dejar hervir por unos 5 minutos y retirar del fuego. Dejar otros 5 minutos bien tapado, colar y servir.

Decocción: Colocar las hojas, flores o partes tiernas en un recipiente con agua y hervir de cinco a diez minutos. Para las raíces, cáscaras y tallos, cortar en pedazos pequeños y hervir durante 15 a 30 minutos. Al sacar el recipiente del fuego se debe conservar tapado por algunos minutos (por lo menos 10). Colar y servir.

Maceración: Remojar las hierbas en agua fría según las partes empleadas de la planta el tiempo variará. Las flores, hojas, semillas o partes tiernas entre 10 y 12 horas; los tallos, cáscaras y raíces blandas, se pican y se dejan de 18 a 24 horas. Luego colar y servir. Este método ofrece la ventaja de que las sales minerales y las vitaminas son mejor aprovechadas. Dependiendo de la hierba este proceso puede realizarse en alcohol, o aceite.

Jugos: El jugo se obtiene triturando las plantas con un mortero, se colocan en un paño limpio y se exprime. Generalmente se toma frío, pudiéndose utilizar el jugo concentrado (tomándolo a gotas) o bien agregándole agua.

Tinturas o esencias: Estas son producto de una maceración en alcohol. Debe llenarse un botella hasta el cuello con las plantas, sin apretarlas. Luego se completa con alcohol o aguardiente (u otro licor de gran graduación). Hay que cerrar bien la botella y dejarla unos 15 o 20 días en un lugar calido sacudiéndolo amenudo. En el final de este proceso se cuela el alcohol exprimiendo bien los residuos.

Inhalaciones: Colocar hierbas en una olla con agua y hervir. Cuando está el agua está hirviendo aprovechar el vapor aspirándolo, se debe cubrir la cabeza con una toalla o un paño.

Extractos: Se hace para obtener un concentrado de principios activos. Existen extractos secos y líquidos. Los secos se usan para elaborar pastillas o pastas.

Con una planta que se disuelve normalmente con agua, se realiza una evaporación del líquido excedente, o se hacen extracciones repetidas del mismo líquido hasta que se obtiene la concentración precisa. En los extractos sólidos o secos se hace una evaporación total del extracto o tintura.

En los extractos se pueden producir pérdidas de aceites volátiles. Su fuerza se establece como que un gramo de la hierba seca equivale a 1 cm³ del líquido (extracto).

Los comerciantes de extracto suelen añadir aceites esenciales de las plantas para conseguir el máximo de actividad terapéutica. Se suelen mezclar con glicerina para ser administrados por vía oral.

» APLICACIONES EXTERNAS

Baños: Las plantas medicinales no solo se ingieren, también se aplican externamente. Nos estamos refiriendo a los baños calientes, baños fríos, baños de asiento, baños de tronco, baños vitales y baños de vapor.

Hierbas frescas: Aplicar directamente a la parte dolorida, hinchada o herida.

Hierbas secas: en saquitos, frías o calientes: Según el caso, usar para calambres, neuralgias, dolores de oídos, etc.

Pastas Medicinales: En la preparación de las pastas no se deben usar cucharas de metal oxidable, ya que, pueden provocar envenenamiento si permanecen mucho tiempo en la masa. Preparación: Macerar las plantas, formando una pasta que se coloca sobre la afección, directamente o entre dos paños. Cuando no se tiene hierbas frescas para este fin, usar hierbas secas. En este caso, echar agua hirviendo sobre las hierbas, en la cantidad necesaria para formar una pasta. Las cataplasmas tienen efecto calmante sobre: hinchazones, neuralgias, contusiones, reumatismo, inflamaciones, furúnculos, etc.

Compresas: Utilizar paños limpios, en lo posible fino. Cocinar las hierbas en dosis grandes, usando para un litro de agua, dos o tres veces más de hierbas que para un té. Colar. Sumergir el paño, retirar, retorcer (exprimir) y luego, aplicar sobre la zona afectada.

Gárgaras: Preparar un té con hierbas por decocción. Enjuagar bien la garganta, mediante gárgaras, varias veces al día, preferentemente por la mañana, y antes de acostarse.