



Mini-guía práctica: como empezar mi botiquín familiar natural

Sara Nicoli



[kirakiranaturallife](#)



[kirakiranaturallife](#)



info@kirakiranaturallife.com

<https://kirakiranaturallife.com/>

Desde la perspectiva de la medicina natural que es la fitoterapia nos enfocamos en otro concepto de salud como:

- Un estado positivo de bienestar y no como la ausencia de enfermedad.
- La importancia de potenciar en la persona la capacidad para comprenderse y ayudarse así misma mediante educación, cuidado, prevención y vida sana. El poder innato de curación de cada persona encuentra un potente aliado en el uso de las plantas medicinales.
- La importancia del concepto de homeostasia como la capacidad del organismo de mantener su propio equilibrio entre el interior y el exterior)

Cómo nos ayudan las plantas?

1. prevención - para mantener el buen funcionamiento del organismo
2. detoxificación - las plantas fomentan la capacidad natural de depuración del organismo
3. fortalecimiento del sistema inmunológico

PREPARADOS - que puedo tener en mi botiquín casero?

1) Preparados para USO INTERNO

Infusiones calientes

“Ya se prepararme una infusión, vamos!” seguro que has pensado esto, yo también lo pensaba...pero sabes prepararla correctamente para aprovechar las propiedades de cada planta?

Que partes de las plantas utilizamos?

- hojas, flores o tallos verdes: en estas partes los principios activos son de fácil acceso
- cortezas, raíces, semillas o resinas: necesitaremos facilitar la extracción de los principios activos pulverizandolos previamente y romper las paredes de algunas células

Hierba seca o fresca?

Las dos opciones son posibles

- Si es fresca: multiplica x2 o x3 la parte de hierba ya que contendrá más agua

Proporción estándar:

30 gr. de hierba por cada 500 ml de agua (en práctica - una cucharada de postre de hierba por 250ml=aprox una taza- de agua)

Cómo preparar una Infusión caliente

1. Poner la hierba elegida en una tetera/olla/taza (de cristal o cerámica, acero inox, y si es de metal, que sea esmaltado, nunca aluminio)
2. Añadir una taza de agua hirviendo – 250 ml - por cada cucharada de hierba.
3. Colocar la tapa y dejar reposar de 5 minutos.



@kirakiranaturallife

<https://kirakiranaturallife.com>

Infusiones frías

Porque elegirla?

- Mantiene prácticamente todos los principios activos, evitando que se evaporen los más volátiles como puede pasar con altas temperaturas del agua en caso de las infusiones calientes
- La preferimos para aquellas plantas más aromáticas y ricas en aceites esenciales ya que así podremos aprovechar mejor sus virtudes antisépticas (por ejemplo: tomillo, la lavanda, salvia, romero, etc.)
- Para aquellas hierbas que contienen alcaloides (un grupo de principios activos potencialmente tóxicos) ayuda en evitar la concentración de dichos principios (por ejemplo en plantas como boldo, ruda, etc). Por eso también se suele utilizar infusión fría para preparar infusiones hepáticas de hierbas amargas.

Proporción estándar:

- Misma proporción de hierba y agua fría

Cómo preparar una Infusión fría

- Preparar, tapar y dejar reposar entre 6 y 12 horas

Decocciones

Porque elegirla?

Para aprovechar todos los principios solubles contenidos en una planta cuando utilizemos plantas más duras o leñosas (raíces, cortezas, rizomas, frutos secos, algunas semillas, etc). Estas partes de la planta tienen paredes celulares muy resistente, por eso necesitarán más calor para que sus principios activos sean solubles en agua.

Proporción estándar:

30 gr. de hierba por cada 500 ml de agua (en práctica - una cucharada de postre de hierba por 250ml=aprox una taza- de agua)

Cómo preparar una decocción

1. Poner la cantidad adecuada de hierba en una cacerola (de cristal, cerámica, acero inox, y si es de metal, esmaltado, nunca aluminio).
2. Añadir sobre las hierbas la cantidad de agua apropiada.
3. Llevar a ebullición y hervir a fuego lento durante el tiempo recomendado para cada planta (suele ser de 5 a 10 minutos). Si la planta contiene esencias volátiles, se debe tapar la cacerola.
4. Filtrar la decocción mientras esté caliente.



@kirakiranaturallife

<https://kirakiranaturallife.com>

Extractos o TINTURAS

Los extractos caseros para uso interno o externo son una buena manera de conservar plantas (hasta 5 años) mantener y aprovechar sus principios activos, y poder así ir creando nuestro botiquín natural familiar.

Son productos fitoterápicos y se obtienen a partir de macerar vegetales en un disolvente (alcohol, glicerina, agua, propilenglicol o mezclas de estos).

Su concentración los hace muy potentes y prolonga su vida activa, siendo menos contaminables que las tisanas.

Las tinturas caseras para uso familiar se suelen preparar con Vodka (neutra) ya que proporciona un solvente sin aroma o sabor, alrededor de unos 40 grados y de relativamente accesible en cuanto a calidad/precio. Otra alternativa sería alcohol para uso alimentario (el que se usa para hacer licores digamos) que suele ser más difícil de encontrar y de coste más elevado.

Uso Interno (oral)

- Pueden tomarse directamente.
- Mezclarse con un poco de agua.
- Añadirse a una taza de agua caliente. En este caso el alcohol se evaporará.

Para prevención: 10-15 gotas cada mañana;

Para tratar (por ejemplo un resfriado): podemos llegar a tomar 25 gotas tres veces al día para una semana;

**!!! Consulta siempre propiedades, precauciones y contraindicaciones de cada planta y teniendo en cuenta tus condiciones (si hay otras patologías, toma de medicamentos, etc)!!!
En la duda consulta con un naturopata, herbodietética, herborista, etc.**

Cómo preparar una tintura alcohólica

* Se buscan proporciones (1:10, 1:5, 1:2, etc.) dependiendo de la fórmula magistral aconsejada, donde la primera variable es la parte de hierba y la segunda la cantidad de líquido solvente.

1. Para una proporción 1:5: Poner 100 g de hierbas secas (doble cantidad si son frescas) cortadas o picadas en recipiente que se pueda cerrar herméticamente.
2. Añadir 500 ml de vodka de 40 °C en el recipiente.
3. Mantener el recipiente en lugar templado durante al menos 3 semanas. Agitar bien 2 veces al día.
4. Tras desechar el líquido principal, filtrar el resto a través de una gasa acolchada sobre un cuenco.
5. Escurrir el líquido de la gasa y aprovechar los posos contenidos que son un excelente compost.
6. Envasar la tintura en una botella o recipiente oscuro, cerrar bien y guardar en lugar templado. Etiquetar tu tintura con nombre de la planta y fecha de envase.



@kirakiranaturallife

<https://kirakiranaturallife.com>

Preparados estandarizados

Todos aquellos preparados estándar que podemos adquirir en tiendas de herbodietética y herbolario. Muy útil cuando necesitamos tratar algo específico pero no sabemos bien que utilizar, o necesitamos tener la exactitud de la cantidad de principio activo de cada preparado o para aquellas plantas a las que no tenemos acceso o necesitamos una mezcla-sinergia de plantas y principios activos exactos.

Por ejemplo unas perlas de ajo o cápsulas de orégano son mis favoritos para tener en mi botiquín básico familiar, por sus excelentes propiedades antibacterianas y antisépticas.

Ajo: ligero efecto hipolipemiante (colesterol y triglicéridos), antiagregante plaquetario, vasodilatador periférico (antihipertensivo), antimicrobiano (antibacteriano y antifúngico) y antihelmíntico.

Oregano: aperitivo, digestivo, carminativo, expectorante, antiséptico de las vías respiratorias, tónico general y diurético.

2) Preparados para USO EXTERNO

Extractos o TINTURAS

Mismo procedimiento descrito anteriormente.

Para uso casero podemos elaborarlas con vodka y añadirlas como ingrediente ACTIVO a las emulsiones, geles u otras preparaciones para aportarles propiedades cosméticas o dermatológicas.

Para que evapore el alcohol y disminuya su olor se recomienda incluirlas en las fases acuosas en caliente de los preparados cosméticos.

Otra opción si vamos a utilizarla principalmente para uso externo es preparar tinturas con glicerina vegetal y agua (preparamos un solvente mitad parte glicerina-mitad parte agua) y procedemos como descrito antes).

Sus propiedades varían en función de la planta de la que se obtienen.

Oleo-macerados

Se trata de macerar las plantas en un aceite vegetal (oliva, almendras dulce, sésamo,...) y se puede hacer tanto en frío como en caliente.

Lo más común y tradicional suele ser en frío:

dejando macerar la planta mínimo 4 semanas (llenamos un tarro de planta seca, cubrimos de aceite sin que quede la planta descubierta, tapamos y guardamos en lugar a temperatura ambiente y lejos de luz directa).

Pero si no tenemos este tiempo y necesitamos prepararlo para una pomada, por ejemplo, también se puede hacer en caliente.



@kirakiranaturallife

<https://kirakiranaturallife.com>

Cómo preparar un óleo macerado en caliente:

1. Mezclar en una olla 500 ml de aceite vegetal (oliva, almendras dulce, sésamo,...) con 25 g de hierba seca (x2 si es fresca)
2. Calentar el aceite a fuego lento y bajo (a 40 °C 1 hora - maceración en caliente)
3. Filtrar el preparado con una tela para separar las hierbas del aceite

Pomadas y ungüentos

Cómo preparar una pomada - método tradicional maceración en caliente

1. Mezclar en una olla 500 ml de aceite vegetal (oliva, almendras dulce, sésamo,...) con 25 g de hierba seca (x2 si es fresca)
2. Calentar el aceite a fuego lento y bajo (a 40 °C 1 hora - maceración en caliente)
3. Cuando la maceración caliente esté casi al termine preparar un espesante: fundimos 60 g de cera de abejas (o de soja o candelilla - opciones veganas) en baño maría
4. Filtrar el preparado con una tela para separar las hierbas del aceite
5. Juntar y mezclar el aceite con la cera
6. Antes que se enfríe y solidifique podemos añadir aceites esenciales y/o tinturas para reforzar el efecto terapéutico (5-10%)

Ideas de hierbas para

Pomada balsámica:

Tomillo, eucalipto, pino, menta, malva, anís verde

Para golpes y contusiones:

Árnica, hipérico, caléndula, llantén, consuelda, eucalipto, romero

Ejemplo de pomada calmante, relajante - maceración en frío (previa)

- Maceración de Romero (en AV de sésamo) 40 ml
- Cera de abeja (o soja como opción vegana) 4gr
- Aceite esencial de lavanda (16 gotas)

Calentar la cera a baño maría en el aceite, retirar y antes de enfriar añadir los aceites esenciales o tinturas

Otras ideas.....

<https://youtu.be/BRMzVBmA0zY>



@kirakiranaturallife

<https://kirakiranaturallife.com>

Para nuestro botiquín familiar es importante escoger una selección de plantas con amplio espectro de acción, una buena base para empezar podría ser:

Hierbas a granel

- **Digestivas:**
anís verde, alcaravea, boldo, hinojo, tomillo, menta, manzanilla, melisa, tila, hierba luisa, azahar.
- **Hepáticas** (para eliminar toxinas acumuladas y ayudar el metabolismo):
cardo mariano, fumaria, boldo, genciana, caléndula, verbena, menta, alcachofa, diente de leon, angelica.
- **Sistema renal** (eliminar toxinas, retención de líquidos, prevención de trastornos renales):
diente de león, vara de oro, ortiga verde, abedul, cola de caballo, gayuba, tomillo, semillas de calabaza, llantén, malvavisco, tila.
- **Sistema circulatorio** (depuración de las vías circulatorias, tratar hipertensión, prevención de trastornos cardiovasculares, depurar afecciones cutáneas):
zarzaparrilla, bardana, ortiga blanca, alcachofa, fumaria, olivo, espino albar, sauce blanco, llantén, meliloto.
- **Sistema respiratorio:**
anís verde, tomillo, saúco, malva, malvavisco, llantén, tusilago, gordolobo, agrimonia, salvia, menta.

**!!! Consulta siempre propiedades, precauciones y contraindicaciones de cada planta y teniendo en cuenta tus condiciones (si hay otras patologías, toma de medicamentos, etc)!!!
En la duda consulta con un naturopata, herbodietética, herborista, etc.**

En resumen...Cómo introducir las plantas medicinales en mi día a día?

- Planta seca (mejor conservación, utilizar menos cantidad)
- Planta fresca (utilizar rápido, utilizar más cantidad)
- Preparados estandarizados (comprimidos-cápsulas, tinturas, aceites esenciales, jarabes ungüentos)
- Tomando infusiones como buen hábito y prevención (subir defensas, mejorar digestión, relajar,...)
- En mis platos (hierbas aromáticas, aliños, etc)
- Para prevenir en épocas de cambios, reforzar defensas, etc.
- Extractos casero (tinturas, maceraciones) para utilizar por vía interna y/o externa



@kirakiranaturallife

<https://kirakiranaturallife.com>

Bibliografía

Fitoterapia: vademécum de prescripción- Cañigüeral

Clara Castellotti, Fitoterapia energética

Carne Bosch y Cristina Bota, Guía del recolector. Remedios y usos de nuestras plantas y setas. Ed. Invisibles, 2015

Pío Font Quer, Plantas Medicinales

María Treben, SALUD DE LA BOTICA DEL SEÑOR

Recursos online

<https://www.fitoterapia.net/index.html>

<http://floracatalana.net/>

Apuntes elaborados con mucho cariño e ilusión por Sara Nicoli (www.kirakiranaturallife.com), recolectando información de cursos, libros, charlas y obras de referencias de fitoterapia y naturopatía. Por favor, utilizarlos y compartirlos con amor y respeto.

Toda la información de mis cursos y talleres tiene un carácter meramente informativo, y no puede ser considerada como una información médica, ni comprometer mi responsabilidad legal. Consulta con tu médico ante cualquier duda.



@kirakiranaturallife

<https://kirakiranaturallife.com>