

Genki Terapias

Guía Fitoterapia

*Creá tu propia
medicina herbal*



Índice

- Hoja de ruta -

Oleatos

Macerados en agua

Tinturas Madre

Palabras finales





Oleatos



Oleatos

¿QUÉ SON LOS OLEATOS?

Un oleato es un aceite que ha extraído los principios activos de las plantas mediante un proceso de maceración.

Para hacer un Oleato podemos seleccionar cualquier aceite vegetal, siempre y cuando sea virgen y de ser posible orgánico para asegurarnos que no tengan agroquímicos.

Para realizar nuestro Oleato los aceites que mas se utilizan son, el aceite de Oliva, Girasol, Almendras y Coco.

Si bien se puede hacer un macerado con cualquiera de estos aceites hay algunas cuestiones que si somos exigentes tendremos en cuenta, a saber:

Si lo que buscamos es un Oleato rico en aromas, perfumado, vamos a utilizar el aceite de girasol. Este aceite se utiliza para ayudar a mejorar la tersura, la textura y la hidratación cutáneas.

Para pieles reseacas o inflamadas utilizaremos el aceite de almendras, rico en antioxidantes, vitamina E y nutrientes esenciales, hidrata la piel en profundidad, ayuda a combatir las arrugas y a eliminar las manchas. También podemos usar el aceite de oliva, el cual es excelente para frenar el envejecimiento de la piel.

Para pieles mixtas o grasas utilizaremos el aceite de coco, girasol o de jojoba, tiene propiedades antibióticas y antimicrobianas que pueden ayudar a prevenir y combatir infecciones en la piel.



Los Oleatos

¿CON QUE PLANTAS PODEMOS HACER UN OLEATO?



Los OLEATOS se pueden realizar con pétalos, flores, hojas, ramas, semillas y cáscaras de algunas frutas; Las posibilidades y combinaciones son tantas como tu imaginación te permita crear!

Podemos elaborar oleatos con propiedades muy diversas (antiinflamatorios, cicatrizantes, antifúngicos, circulatorios, relajantes, etc) y normalmente estos los utilizaremos en uso externo (masajes por ejemplo).

A continuación vamos a aprender a realizar nuestro propio OLEATO con planta medicinal.



Los Oleatos

MATERIALES

Un **FRASCO DE VIDRIO**, limpio y esterilizado, que cierre muy bien.

La planta que queramos macerar, para este macerado elegí ROMERO por sus propiedades medicinales, pero se puede hacer con cualquier otra planta que elijas.

Se puede utilizar planta fresca o seca, aunque es mejor que la planta a utilizar este seca, y que no contiene nada de agua o humedad en su interior, así nos aseguramos de que no fermente en el aceite.

Por supuesto, la planta tiene que estar en buenas condiciones y lo más libre posible de cualquier tipo de contaminantes.

ACEITE VEGETAL de nuestra elección. El más utilizado en este tipo de preparación es el aceite de oliva.

Se puede usar también de girasol, almendras.

El que más nos guste dependiendo del uso que le vayamos a dar. **Por ejemplo, si hacemos un macerado para luego hacer una crema me gusta mucho el aceite de coco o si es para masajes el de almendras, es muy extractivo y la piel lo absorbe muy bien**



Los Oleatos

PROPIEDADES DEL ROMERO

Las propiedades curativas del romero son conocidas desde la época del Antiguo Egipto, por lo que fue una planta muy apreciada. Era un ingrediente habitual en la dieta de griegos y romanos, aunque también usaban esta planta para sanar.

El aceite de Romero está recomendado para aliviar dolores musculares leves y para hacer productos artesanales que ayuden a combatir la celulitis. Además es un ingrediente ideal para favorecer el crecimiento capilar. También es un aliado para mejorar la circulación de las piernas.



Curiosidades: No se recomienda su uso cuando se padece de ataques epilépticos, además también se desaconseja durante periodos de embarazo y lactancia por su fuerte composición química.

Símbolo de la amistad y de la fidelidad.



ELABORACIÓN

Llenamos el frasco con la planta.

Echamos el aceite hasta cubrir bien TODA la planta, tapamos y agitamos bien.



A partir de acá, cada maestro tiene su libro.

Hay varias opciones, las más usuales son:

1. Macerar con el aceite durante 3 o 4 semanas protegido de la luz y el calor. Se agita una vez al día.

2. Macerar durante 40 días al sol y a la sombra, o sea al aire libre, expuesto a los elementos. Se agita una vez al día.

3. Poner el frasco a baño María durante varias horas. Es importante mantener en este caso la temperatura entre 40° y 45° para no perder las propiedades del oleato. **Es un proceso más complejo.**



ELABORACIÓN



Una vez pasado el tiempo de maceración, se filtra exprimiendo bien la planta y se pone en una **botella de vidrio oscura para protegerlo de la luz.**

Un aceite medicinal puede llegar a durar un año, o más. Dependerá del aceite vegetal que utilizamos y de la durabilidad del mismo.





Macerados en Agua



Macerados en Agua

¿QUÉ SON LOS MACERADOS EN AGUA?

Cuando queremos extraer los principios hidrosolubles de una planta utilizamos el agua. **Pero no utilizamos el agua común de nuestro hogar; para este tipo de macerado emplearemos agua destilada o agua mineral de mineralización débil.**

Para realizarlo hay que calentar el agua destilada y dejar que el vapor se forme a través de las materias primas vegetales, ya sean hierbas, hojas, raíces, cortezas o pétalos de flores.



Cuando el vapor ha absorbido todas las propiedades beneficiosas de las plantas, debe dejarse enfriar. El resultado es un líquido claro, que también se llama agua de flores, y un poco aceite esencial puro.

El hidrolato se puede hacer en casa y la forma tradicional de hacerlo es mediante un cubo de destilación o alambique, aunque nosotros vamos a fabricarlo sin necesidad de este artefacto.



Macerados en Agua

AGUA DE ROSAS PROPIEDADES

Quizá se trata de la destilación más famosa y apreciada por sus innumerables propiedades. Sus beneficios son:

Es un hidratante rico en vitamina B y E, por lo que es uno de los mejores tónicos naturales para la piel, dejándola suave y muy hidratada.

Sellador del maquillaje, hay que aplicarla antes antes con un atomizador o cada vez que sientas que la piel necesita una reactivación.

Antifatiga y antibolsas, gracias a su poder para reducir la inflamación y la fatiga.

Fuerte aliado contra el acné y las cicatrices, gracias a que es un antibacteriano natural. Además, también elimina poros y otras impurezas, así como el enrojecimiento.

Antioxidante natural, gracias a su algo contenido en taninos y vitamina C, previniendo arrugas y signos de expresión.

Hidratante para el cabello, mezclando un poco de agua de rosas con el acondicionador habitual y dejando actuar durante 10 minutos.



Macerados en Agua

ELABORACIÓN



Vamos a necesitar:

1 taza de pétalos de rosa (o cualquier otro recurso vegetal)

500 ml. o 2 tazas de agua destilada

Un tazón de vidrio con tapa resistente al calor.

Una gasa de algodón o lino.

Un frasco de vidrio con una tapa hermética.

Lavamos los pétalos de Rosas. Mientras, hervimos dos tazas de agua destilada, que echaremos sobre los pétalos de rosa dentro del recipiente de vidrio resistente al calor.

Después cubrimos con una tapa durante 30 minutos.

Dejamos enfriar y luego filtramos el agua con un colador o una gasa fina.

Recogemos el agua de rosa pura en un frasco de vidrio con una tapa hermética.

Recordar esterilizar todo los materiales.



Macerados en Agua

ELABORACIÓN 2



Cubrimos los pétalos con agua destilada en una olla.

Ponemos la olla al fuego hasta que empiece a hervir y retiramos. Dejamos macerar hasta que los pétalos pierdan su color (1 hora aproximadamente) y veremos surgir el aceite de rosa.

Dejamos enfriar y colamos con un colador. A continuación, podemos embotellarlo en un frasco de vidrio.

Con este procedimiento, el agua de rosas dura aproximadamente 10 días.

IMPORTANTE

Es importante tener normas estrictas de higiene con los macerados en agua ya que son muy sensibles a los microorganismos. Hay que esterilizar todo lo que utilicemos para realizarlos y en caso de no utilizarlos inmediatamente ponerles un conservante y guardar en la heladera.



Macerados en Agua

MACERADO FLORAL Y TIPOS DE PIEL

Para pieles grasas aguas de hojas de salvia, menta, bálsamo de limón, romero, pino, normaliza las glándulas sebáceas y ayuda a limpiar los poros.

En pieles sensibles hidrolatos de rosas, manzanilla, hamamelis o jazmín, hidratan y nutren la piel, pero al mismo tiempo la alivian y calman la irritación.

Para pieles cansadas, el agua de flores de lavanda, ginseng, rosa, bálsamo de limón y hojas de salvia ayudan a acelerar los procesos metabólicos, mejorando la elasticidad de la piel y previniendo la aparición de arrugas.

Para pieles con acné e inflamación se necesitan productos que limpien y alivien el picazón. Algunos hidrolatos idóneos son los elaborados a base de hojas de árbol de té, hisopo, azahar, manzanilla.

En pieles secas, se requiere requiere una hidratación intensiva y evitar la exfoliación. Los hidrolatos a base de jazmín y rosa son los más adecuados.

Para pieles normales, hidrolatos a base de verbena, lavanda, caléndula o aciano, que mantendrán el tono y refrescará de la piel.





Tinturas Madre



Tintura Madre

¿QUÉ SON LAS TINTURAS?

Las tinturas o tinturas madres son extractos curativos de plantas hechos a partir de la maceración de las mismas en una "solución alcohólica"; Resultan muy prácticas cuando queremos obtener resultados rápidos, resultan más efectivas y rendidoras que una infusión.

Cuanto más "natural" consumamos una planta, mejor para nuestro organismo, ya que el principio activo permanecerá intacto y con todo su potencial.

La tintura consiste en macerar una planta en etanol (alcohol), vinagre o vino para extraer sus principios activos.

El método que se utiliza se llama maceración de la planta seca en alcohol de distinta graduación 60, 70 o 80° según sean: Flores (60), hojas(70), raíces (80) o cortezas.

Las plantas medicinales se deban secar a la sombra. Hojas tallos o flores con estrujarlas es suficiente, si son cortezas o raíces hay que machacarlas, triturarlas.

La proporción es 100 - 200 - y hasta 300 gramos por litro de alcohol, o sea tinturas del 10, 20 o 30% (de 30% es en el límite para el consumo interno) En general la mayoría de las tinturas se hacen del 20%.

Importante:

NUNCA utilizaremos el alcohol normal de farmacia para elaborar tinturas para uso interno, ya que contiene aditivos tóxicos.

Para ello utilizaremos alcohol apto para consumo. Solo en el caso de uso externo podemos utilizar el alcohol de farmacia sin ningún problema.



Tintura Madre

ELABORACIÓN



Se pone la planta (200 - 300gr) en 400 c.c. de alcohol en un frasco de boca ancha y oscuro con tapa a rosca.

Se lo tapa y se lo deja 24 hs. Luego se lo destapa y se colocan los restantes 600 c.c.

Se deja en reposo en un lugar oscuro y seco durante 15 a 28 días, debiéndose agitar el frasco 2 veces por día. Luego se cuela con un paño, separando la planta que ya paso sus propiedades a la solución alcohólica. Se conserva esta solución (tintura) en un frasco color ambar. se etiqueta y ya esta lista para su utilización. NO TIENEN VENCIMIENTO.

INCONVENIENTES: No administrar en niños, alcohólicos o personas con gastritis, problemas hepáticos etc.

Contraindicadas en embarazo, lactancia y niños menores de 12 años.



Tintura Madre

ELABORACIÓN DE ALCOHOL PARA TINTURA

Para tinturas al 60% - Alcohol de 96° - 620 c.c + Agua potable o destilada 450 c.c.

Para tinturas al 70% Alcohol de 96° 680 c.c + Agua 325 c.c

Para tinturas al 80% Alcohol de 96° + Agua 200 c.c

DOSIFICACION:

Dosis Universal 1 gota x Kg de peso por día

Ejemplo: Persona de 70 Kg

70 gotas x día divididas en dos tomas en ½ vaso de agua, lejos de las comidas.



Tintura Madre

TINTURA MADRE DE TOMILLO



El tomillo es una hierba mediterránea con usos dietéticos, medicinales y ornamentales. Las flores, las hojas y el aceite de tomillo se han utilizado para tratar un sinfín de síntomas y dolencias desde hace miles de años.

La tintura de tomillo es una excelente planta para hacer una tintura madre y tener en nuestro botiquín herbal.

El tomillo tiene propiedades desinfectantes, digestivas, suavizantes, balsámicas, antibacterianas, trata las infecciones de la boca y faringe, es un antibiótico natural, tiene efecto expectorante, ayudando a eliminar las flemas, antiséptico, ayuda a expulsar lombrices intestinales y elimina los hongos. Fortalece el sistema inmune.



Tintura Madre

OTRAS TINTURAS Y SUS PROPIEDADES

Abedul: Antiséptico Urinario, Antireumático
Ajo: Antiséptico, Hipotensor, circulatorio
Alcachofa: Colerética, Hipocolesterolemiantes
Alfalfa: Alto aporte de Vitaminas y minerales, hipocolesterolemiantes, digestivo, laxante
Ambay: Expectorante, Vías respiratorias
Angélica: Diurético y diaforético
Aquilea: Digestiva, pérdida de apetito
Boldo hojas: Colagogo, colerético
Caléndula: Estimulante de la circulación, cicatrizante
Cardo mariano: Hepatoprotector, Antioxidante e hipotensor-
Cola de caballo: Diurético, antiséptico de vías urinarias, antirreumático
Equinácea: Energizante natural en enfermedades infecciosas, Diaforético y antiséptico
Eucalipto: Anticatarral, Fluidificante de las vías aéreas
Manzanilla: Antiespasmódico, digestivo
Melisa: Desordenes en el sueño y gastrointestinales
Menta: Afecciones gastrointestinales
Té verde: Estimulante, antioxidante, adelgazante
Tilo: Diaforético, sedante.
Uña de gato: mejora el sistema inmunológico.
Valeriana: Sedante, Antiespasmódico.

Estos son solo algunos ejemplos de las distintas tinturas y sus propiedades, muchas de estas plantas tienen más propiedades que las mencionadas, aquí están descriptas las más importantes o conocidas.

Siempre recordá consultar a tu médico antes de ingerir una tintura o cualquier preparado herbal, ya que algunas de estas plantas interaccionan con medicamentos.



Palabras Finales



Te agradezco por tomarte el tiempo de leer este E-Book acerca de extractos con plantas y sus distintos usos medicinales.

Es mi deseo de corazón que puedas poner en práctica algo de todo lo que vimos en esta guía y que te sirva para mejorar tu calidad de vida y tu salud (física, anímica y energética)

*Creo en mi humilde misión de difundir, acompañar y ayudar a través de las herramientas que nos brindan las terapias naturales, **compartiendo con sinceridad y profesionalismo información de calidad haciendo llegar a muchas personas sus beneficios.***

Genki Terapias® es un proyecto que crece día a día gracias a la ayuda de todos.

¡Te agradezco enormemente por ser parte!

Gastón I Gonzalez
Genki Terapias Naturales



¿Querés aprender Fitoterapia?



Aprendé con el curso online de **Fitoterapia holística**
Creá tu propia medicina natural con plantas.

Descubrí cómo sanar con plantas medicinales desde tu
casa

Con este curso aprendés

- Cómo hacer tus propios preparados herbales. (dosis y cantidades exactas) para tratar diversas dolencias sistema digestivo, respiratorio, circulatorio, dolores musculares, insomnio, migraña, estrés, ansiedad entre otras.
- Cómo usar correctamente plantas medicinales para mejorar tu salud y la de quienes lo necesiten.
- Cómo realizar tinturas madre, oleatos, jarabes, ungüentos, infusiones, decocciones y microdosis con plantas medicinales.
- Cómo extraer los principios activos de las plantas medicinales con técnicas concretas.



Esto es lo que recibís



- + de 12 UNIDADES A COLOR EN FORMATO PDF
- + VIDEOS DE TODAS LAS PREPARACIONES
- + FICHAS DE PLANTAS MEDICINALES
- + FÓRMULAS PARA DISTINTAS AFECCIONES Y SISTEMAS
- + MATERIAL DE CONSULTA ADICIONAL
- + MANUAL DE CONSULTA PARA EL FITOTERAPEUTA
- + ACCESO AL GRUPO PRIVADO DE ALUMNOS
- + SOPORTE ILIMITADO/TUTORÍAS PERSONALIZADAS
- + ACCESO A TODAS LAS ACTUALIZACIONES
- + CERTIFICADO FINAL

Dá el primer paso, empezá hoy.

<https://genkiterapias.com/curso-fitoterapia-holistica-genki/>



Acerca de Genki

“**GENKI**” es una escuela holística creada para compartir y transmitir la sabiduría de las terapias naturales y los métodos orientales de sanación.



¡Hola! Mi nombre es **Gastón Gonzalez**, soy Terapeuta Holístico y Fundador de GENKI Terapias. Soy **experto en Fitoterapia Occidental, Oriental y medicina tradicional china.**

Alumno de la Dra. Alejandra Maratea. También cuento con conocimientos de acupuntura , digitopuntura japonesa, Reiki y Auriculoterapia.

Cuento con **10 años de experiencia ayudando a personas en consultorio y en forma virtual a mejorar su salud y a tener una mejor calidad de vida.**

En esta formación te comparto todo mi conocimiento y mi experiencia como Fitoterapeuta.

**Espero conocerte en el curso,
Estoy a tu disposición, ¡Saludos!**

Gastón Ismael Gonzalez.



Contacto:



web: www.genkiterapias.com



E-mail: info@genkiterapias.com



Whatsapp: +54 11 5959 0297



¡Muchas gracias!

