MICRODOSIS DE PLANTAS

Genki Terapias Naturales

EN ESTA CLASE SOBRE MICRODOSIS VAMOS A ENTENDER NO SÓLO CÓMO SE PREPARAN Y SE APLICAN, SINO TAMBIÉN CÓMO ACTÚAN A NIVEL DEL SISTEMA NERVIOSO, CÓMO RESPETAN EL RITMO BIOLÓGICO DEL CUERPO, Y CÓMO PODEMOS INTEGRARLAS A NUESTRA PRÁCTICA DESDE UNA MIRADA PROFUNDAMENTE HUMANA, SENSIBLE Y PROFESIONAL.

Empecemos

¿QUÉ SON LAS MICRODOSIS?



Las microdosis son una técnica terapéutica basada en el uso de cantidades muy pequeñas de extractos vegetales.

Generalmente se aplican por vía sublingual, lo que permite que actúen rápidamente a través del sistema nervioso autónomo, sin necesidad de pasar por el sistema digestivo.

A diferencia de la medicina alopática, que busca bloquear síntomas con dosis altas, **las microdosis estimulan suavemente los mecanismos naturales del cuerpo para que éste vuelva a autorregularse.**

No imponen una respuesta: *la despiertan*. Y esa es una gran diferencia.

HISTORIA MODERNA: EUGENIO MARTÍNEZ BRAVO



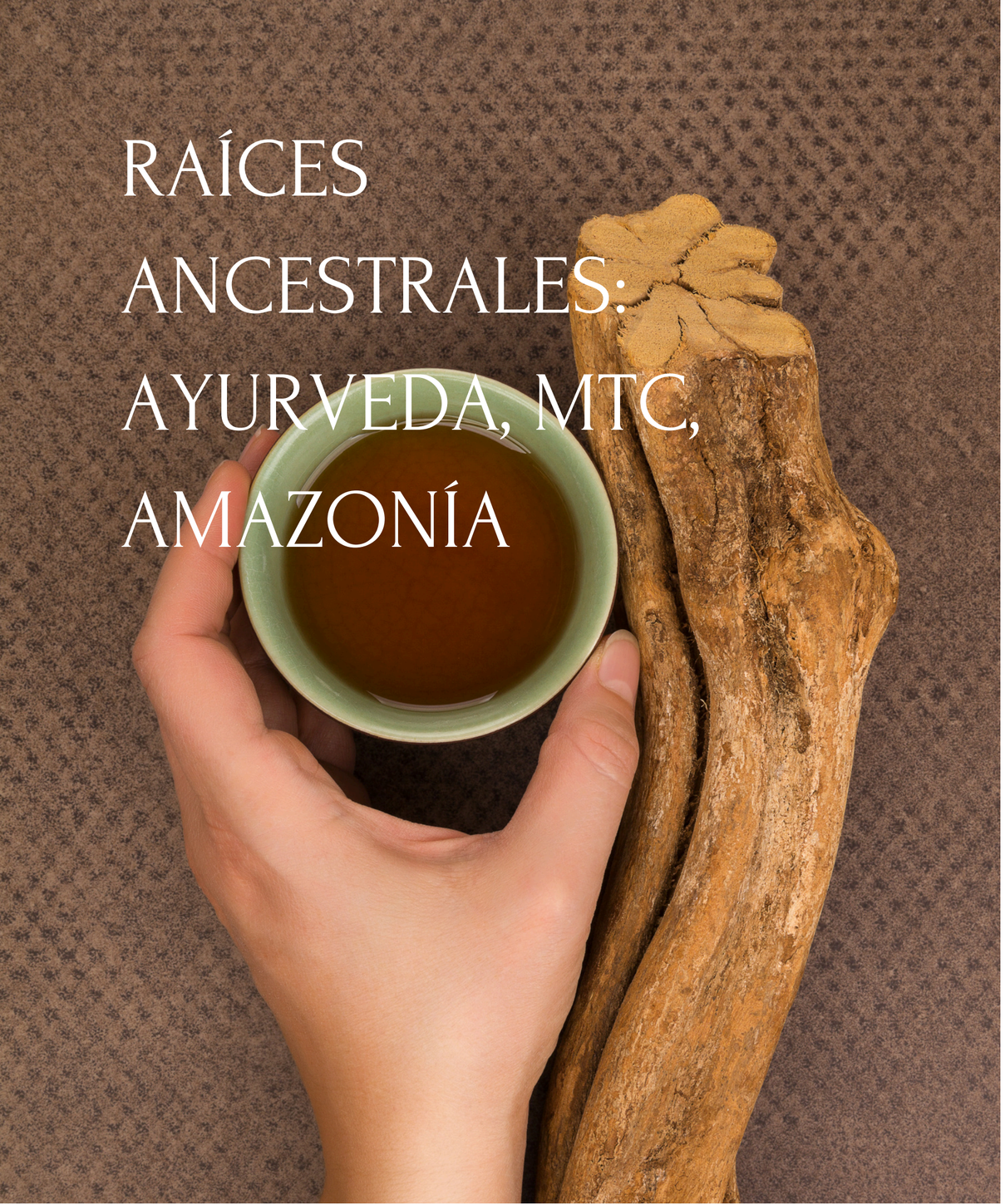
El origen moderno de las microdosis se remonta a los años 90, de la mano del Dr. Eugenio Martínez Bravo, en México.

Cuenta que una noche fue llamado a una cárcel donde tres internos no podían dormir. No tenía sedantes suficientes, así que diluyó unas gotas de un sedante infantil en agua y dio apenas unas gotas a cada uno.

Inesperadamente, todos lograron dormir profundamente.

Ese hecho lo llevó a preguntarse si dosis mínimas podían generar un verdadero efecto terapéutico. A partir de allí, inició una práctica clínica basada en tinturas madres de plantas medicinales, pero en microdosis.

Y así es como comenzó todo.



RAÍCES ANCESTRALES: AYURVEDA, MTC, AMAZONÍA

Aunque el término *“microdosis”* es reciente, **el uso de pequeñas cantidades de plantas no es nuevo.**

En la medicina ayurvédica, se usaban los “rasayanas” —*elixires regeneradores*— en dosis muy pequeñas para fortalecer la energía vital.

En la Medicina Tradicional China, se evitaban las fórmulas demasiado fuertes para no dañar el equilibrio interno.

Y en culturas amazónicas, se microdosifican plantas maestras con fines espirituales y energéticos.

Lo que hacemos hoy con microdosis es una forma moderna de reconectar con esa sabiduría: usando poco, logramos mucho.

DIFERENCIAS CON FITOTERAPIA, HOMEOPATÍA Y ALOPATÍA



Las microdosis no son lo mismo que la fitoterapia clásica, ni que la homeopatía, ni que la medicina alopática. Cada una tiene su enfoque.

La fitoterapia trabaja con dosis moderadas o elevadas que actúan como apoyo fisiológico, **generalmente por vía digestiva.**

La homeopatía usa diluciones extremas que actúan a nivel vibracional.

La alopatía usa dosis altas que suprimen síntomas.

Las microdosis se ubican en otro lugar: dosis muy pequeñas, pero activas, que estimulan el sistema nervioso vegetativo a través de la vía sublingual.

Son suaves, profundas, y fisiológicamente efectivas.



UNA MEDICINA DE NUEVA GENERACIÓN: PARADIGMA EMERGENTE

Las microdosis forman parte de un nuevo paradigma en salud: *el de las terapias suaves, moduladoras y resonantes.*

Ya no buscamos combatir síntomas con agresividad, sino activar la inteligencia biológica del cuerpo con estímulos precisos.

Este enfoque se alinea con la neurociencia, la epigenética y la psiconeuroinmunología.

Nos recuerda que el cuerpo es un sistema sensible, que responde a señales sutiles.

Por eso, una pequeña gota, en el lugar correcto y con la planta correcta, puede tener un gran impacto.

VISIÓN HOLÍSTICA DE LAS MICRODOSIS



Una microdosis no es simplemente una gotita de planta diluida.

Es una forma de comunicación con el cuerpo. Es una frecuencia, una intención, una vibración que le habla a nuestros sistemas internos.

Cuando recomendamos una microdosis, no sólo entregamos una sustancia: ***proponemos un vínculo entre la persona y la planta.***

Un encuentro profundo, que puede activar memorias curativas, aliviar dolores y acompañar procesos emocionales o físicos con respeto y sintonía.



PRINCIPIO DE HORMESIS

Las microdosis se basan en un principio biológico llamado *hormesis.*

¿Qué significa esto?

Que una sustancia puede tener efectos diferentes según la dosis. Una dosis alta puede ser tóxica o bloquear una función; pero una dosis baja, en cambio, puede estimular y regular.

Este principio se ha demostrado en múltiples investigaciones científicas.

Las microdosis lo aplican terapéuticamente: **usamos lo mínimo necesario para despertar al cuerpo, sin sobrecargarlo, sin dañarlo.**

Es una forma de medicina respetuosa, eficiente y evolutiva.

¿POR QUÉ SUBLINGUAL?



¿Por qué usamos la vía sublingual?

Porque es una de las vías más directas para acceder al sistema nervioso.

Debajo de la lengua hay una red riquísima de capilares que absorben de inmediato lo que colocamos allí.

Desde ese punto, la sustancia llega al sistema venoso y de ahí, al hipotálamo, sin necesidad de pasar por el sistema digestivo ni por el hígado.

Eso mejora la biodisponibilidad, reduce la necesidad de altas dosis, y evita efectos secundarios.

La vía sublingual es eficiente, segura y terapéuticamente inteligente.



FISIOLOGÍA DE LA ABSORCIÓN Y RESPUESTA NEUROVEGETATIVA

Cuando colocamos una microdosis bajo la lengua, activamos una cadena de eventos neurofisiológicos.

Las moléculas se absorben en segundos, entran en el sistema venoso y alcanzan el hipotálamo, que regula el eje neuroendocrino del cuerpo.

Desde ahí, el cuerpo recibe un estímulo suave pero claro.

Se modula el sistema nervioso, se equilibran neurotransmisores, se activa el sistema inmune.

Todo esto, con apenas unas gotas. **Es parecido al modo en que actúan nuestras propias hormonas:** *con precisión, con potencia, con respeto al equilibrio natural.*

TINTURA MADRE: EL ELEMENTO PRINCIPAL DE UNA MICRODOSIS



La tintura madre es la base de toda microdosis.

Para recordar: Se trata de una preparación líquida donde **una planta medicinal se macera durante varios días en una mezcla de alcohol y agua, extrayendo así sus principios activos.**

Podemos elaborarla con plantas frescas o secas,

La calidad de una microdosis depende directamente de la calidad de la tintura madre: su origen, su frescura, su proporción y el cuidado en su preparación.

MATERIALES NECESARIOS PARA PREPARAR MICRODOSIS



Para preparar nuestras microdosis, necesitamos algunos materiales simples pero esenciales:

- Tintura madre de la planta elegida.
- Alcohol de cereal de 96°.
- Agua destilada o purificada.
- Frascos goteros color ámbar, bien esterilizados.
- Un embudo pequeño, vaso medidor y etiquetas.

Trabajar con limpieza, atención y cuidado es parte del tratamiento.

Cada paso debe ser consciente, ya que estamos creando un preparado terapéutico que ingresará directamente al organismo.

SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA: PROPORCIONES Y FUNDAMENTO



La microdosis no se aplica pura. Se diluye en una solución hidroalcohólica, que cumple una doble función: conservar el preparado y facilitar la absorción.

La proporción estándar es 1 parte de alcohol de cereal por 2 partes de agua destilada.

Esto da como resultado una concentración de aproximadamente un 33% de alcohol, ideal para uso sublingual: **no irrita y asegura una buena conservación.**

Este medio también actúa como vehículo:

permite que los principios activos lleguen rápidamente al sistema nervioso a través de la mucosa oral.

PASO A PASO PARA PREPARAR UN GOTERO



- **Primero preparamos la solución hidroalcohólica:** mezclamos 1 parte de alcohol con 2 partes de agua.

- **Llenamos el frasco ámbar con esta solución,** dejando un espacio libre arriba (aproximadamente 1 cm).

- **Agregamos la tintura madre:** unas 60 gotas en frascos de 30 ml o 100 gotas en uno de 50 ml, lo que representa un 5% del volumen total.

- **Cerramos, agitamos bien y etiquetamos:** nombre de la fórmula, fecha de preparación y dosis sugerida.

Es fundamental anotar todo para evitar errores y llevar un seguimiento clínico riguroso.

PRECAUCIONES DE HIGIENE, ETIQUETADO Y CONSERVACIÓN



Todo preparado medicinal requiere ciertas condiciones mínimas para garantizar su efectividad y seguridad.

- Esterilizá los frascos con alcohol 70° o agua hervida.

- Usá agua destilada o purificada, *nunca de canilla.*

- Etiquetá siempre los frascos: nombre de la planta, dosis, fecha.

- Guardalos en un lugar oscuro, seco y fresco, lejos del calor y la luz solar.

Con estos cuidados, la microdosis puede durar de 6 meses a 1 año en óptimas condiciones.



ALTERNATIVAS SIN ALCOHOL: GLICERINA VEGETAL

En algunos casos, como en niños, embarazadas o personas con hipersensibilidad al alcohol, podemos usar glicerina vegetal como vehículo.
La proporción es la misma:

1 parte de tintura madre en 19 partes de glicerina.
Ejemplo:
Cálculo para un frasco de 50 ml:
Voy a calcular primero cuanto es 1 parte de tintura madre:
50 ml /20 = 2.5 ml (Corresponde a una parte de tm)

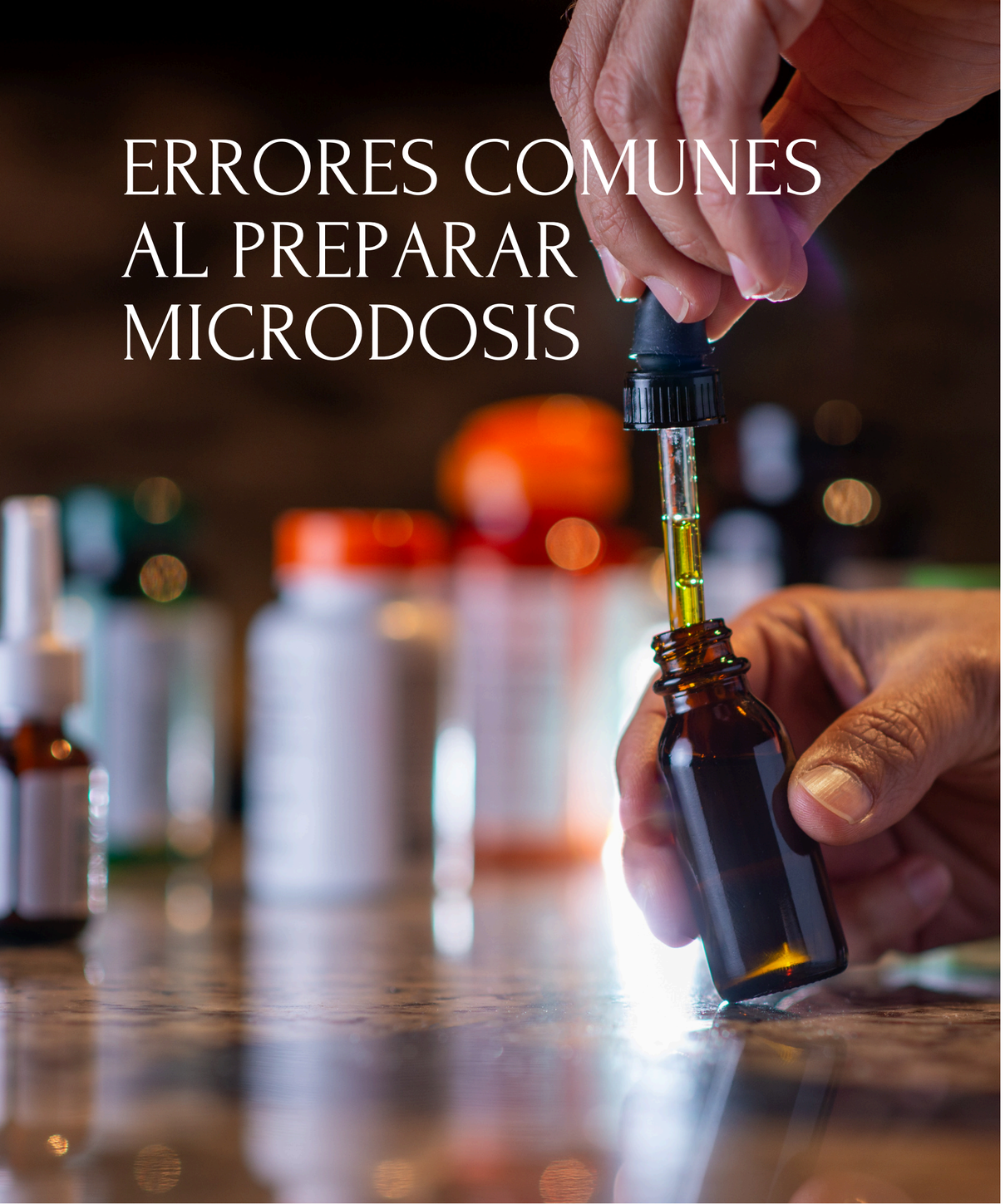
Después voy a calcular cuanto es 19 partes de glicerina vegetal: 50 ml – 2.5 ml = 47.5 ml

Resultado final:

- 2.5 ml de tintura madre
- 47.5 ml de glicerina vegetal
- Total: 50 ml

Eso sí: **este tipo de preparado no se conserva tan bien. Lo ideal es prepararlo en el momento y usarlo dentro de las 48 horas.**

Aunque no es tan estable, **sigue siendo efectivo y permite ampliar el acceso a quienes no pueden o no quieren usar alcohol.**



ERRORES COMUNES AL PREPARAR MICRODOSIS

Aunque es una técnica sencilla, hay errores comunes que debemos evitar:

- Usar tinturas viejas o plantas en mal estado.
- No medir bien las proporciones.
- No etiquetar el frasco.
- Guardar el preparado en un lugar expuesto al calor o la luz.
- Preparar grandes cantidades sin rotación.
(hacer mucho volumen de microdosis o tintura y no utilizarlo en un plazo razonable)

Recordá: lo mínimo y lo preciso es lo que hace poderosa a una microdosis.

Menos es más, pero sólo si lo hacemos bien.

DOSIS Y FRECUENCIA: CLAVES DEL ESTÍMULO CORRECTO



Las microdosis no actúan por acumulación, sino por repetición rítmica.

En general, se aplican 2 a 4 gotas debajo de la lengua, entre 2 y 4 veces por día.

Lo más importante no es la cantidad sino la constancia: es un estímulo fisiológico, no una imposición externa.

El cuerpo necesita tiempo y repetición para responder.

Por eso, más que pensar en *“miligramos”*, pensamos en la frecuencia del mensaje que damos al organismo.



FASES DEL TRATAMIENTO: IMPREGNACIÓN, MODULACIÓN, MANTENIMIENTO

Dividimos el tratamiento con microdosis en tres fases:

1 - Impregnación: para activar el sistema. Se dan 2 gotas cada 10 minutos **durante una hora.**

2 **- Modulación:** mantenimiento. 2 gotas, 4 veces al día.

3 **- Reducción:** 1 o 2 veces al día cuando el cuadro mejora.

Este esquema permite adaptarse a cuadros agudos, crónicos o preventivos.

No todas las personas responden igual, por eso observamos, acompañamos y ajustamos.

CONSEJOS PRÁCTICOS: CÓMO Y CUÁNDO APLICARLAS



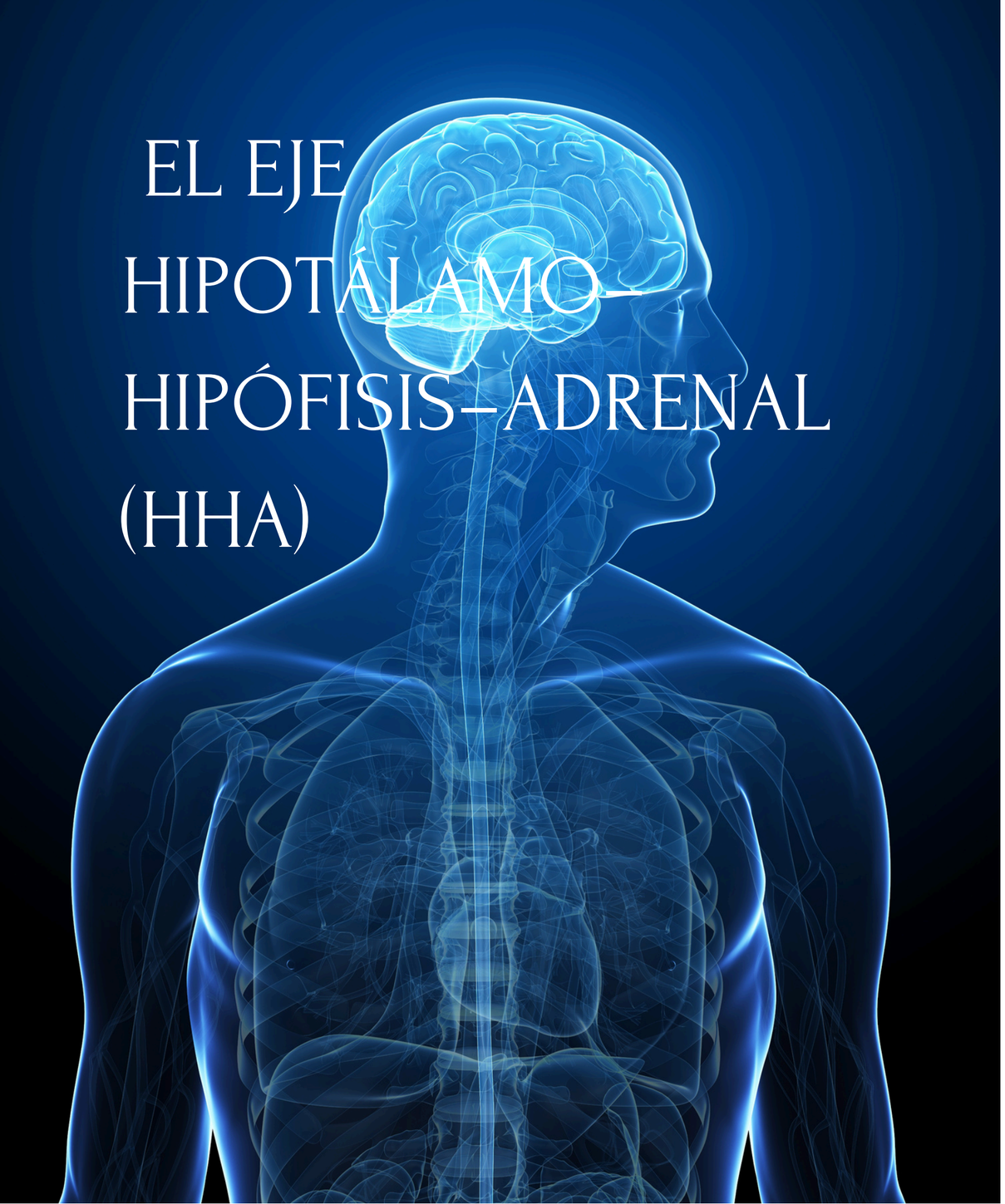
- Las gotas deben quedarse en la boca al menos 15 a 20 segundos antes de tragar, para una mejor absorción.

- Es ideal aplicarlas en ayunas, antes de las comidas o antes de dormir.

- Si usamos varias microdosis distintas, las espaciamos al menos 1 minuto entre cada una.

- Y siempre recomendamos beber buena cantidad de agua pura durante el tratamiento: **ayuda a eliminar toxinas y sostiene el proceso regulador.**

La práctica cotidiana es simple, pero poderosa. Y cuanto más consciente, más efectiva.



EL EJE HIPOTÁLAMO–HIPÓFISIS–ADRENAL (HHA)

Una de las principales acciones de las microdosis es su efecto sobre el eje *hipotálamo–hipófisis–adrenal*, **conocido como eje HHA.**

Este eje regula la respuesta al estrés, la producción de cortisol y el equilibrio hormonal general.

- **Cuando una microdosis llega al hipotálamo, puede actuar como modulador,** es decir, ni estimula ni bloquea directamente, sino que ayuda al cuerpo a volver a su centro.

- **Plantas como la pasionaria, la rodiola o el ginseng pueden ayudar a frenar el exceso de cortisol** *(hormona clave en la respuesta del estrés, regulación del metabolismo, el sueño, la función inmunitaria y la inflamación)* , **mejoran la respuesta al estrés** y ayudan a recuperar el equilibrio neuroendocrino sin forzar al sistema.

SISTEMA GABA: PLANTAS CALMANTES Y ANSIOLÍTICAS



Muchas plantas medicinales utilizadas en microdosis actúan sobre el sistema GABA, que es el principal neurotransmisor inhibitorio del cerebro. (ácido gamma-aminobutírico) es un neurotransmisor inhibitorio principal en el sistema nervioso central (SNC). Su función principal es reducir la excitabilidad neuronal, promoviendo la calma, la relajación y el equilibrio.

Este sistema es clave para regular la ansiedad, el insomnio, la tensión muscular y los estados de agitación.

Plantas como la pasionaria, la valeriana o la melisa contienen compuestos que se unen a los receptores GABA-A, produciendo un efecto tranquilizante y relajante, muy similar al de algunas benzodiacepinas, **pero sin generar dependencia ni efectos secundarios.**

La microdosis potencia ese efecto con precisión, respetando los ritmos del sistema nervioso.

MODULACIÓN DE SEROTONINA Y DOPAMINA



Algunas microdosis también actúan sobre otros neurotransmisores, como la serotonina y la dopamina (neurotramisores) , *que influyen en nuestro estado de ánimo, motivación, apetito, energía y claridad mental.*

Por ejemplo, el hipérico —aunque no se usa en todos los terrenos— tiene una acción antidepresiva reconocida, ya que inhibe la recaptación de serotonina, aumentando su disponibilidad en el sistema nervioso.

Otras plantas como el ginseng o la rhodiola pueden mejorar la disponibilidad de dopamina y energía vital en casos de fatiga mental y emocional.

La clave está en elegir bien según el terreno y la sensibilidad de cada persona.

SISTEMA OPIOIDE ENDÓGENO: DOLOR Y BIENESTAR



Nuestro cuerpo produce sus propios analgésicos naturales: *las endorfinas,* que forman parte del sistema opioide endógeno.

Algunas microdosis activan este sistema de forma natural, **ayudando a reducir el dolor y a generar sensaciones de bienestar y relajación.**

Por ejemplo, la manzanilla en microdosis puede disminuir la migraña al reducir la inflamación neurogénica y modular los receptores opioides.

Este tipo de plantas no generan dependencia, ni efectos adversos. Son eficaces incluso en personas polimedicadas, y pueden complementar tratamientos convencionales en cuadros de dolor crónico, como fibromialgia o dolor neuropático.

INFLAMACIÓN NEUROGÉNICA: DOLOR CRÓNICO Y MICRODOSIS



Hay un tipo de inflamación que no comienza en el sistema inmunológico, sino en el sistema nervioso: se llama **inflamación neurogénica.**

Ocurre cuando ciertas fibras nerviosas sensoriales liberan sustancias inflamatorias, sin necesidad de una infección o lesión.

Esta inflamación está presente en muchas condiciones crónicas: colon irritable, migrañas, fibromialgia, y dolores musculares difusos.

Las microdosis pueden ser una herramienta clave en estos cuadros, porque actúan directamente sobre el sistema nervioso y pueden frenar ese ciclo sin los efectos secundarios de los antiinflamatorios clásicos.

TIEMPOS DE ACCIÓN, BIODISPONIBILIDAD Y ELIMINACIÓN



Las microdosis, al administrarse por vía sublingual, tienen una absorción rápida.

Los primeros efectos suelen sentirse entre 10 y 20 minutos después de la aplicación.

El pico de acción se da entre los 30 y 60 minutos, y su duración puede extenderse de 2 a 4 horas, **dependiendo de la planta y del terreno del paciente.**

Al evitar el paso por el hígado en el primer metabolismo, la microdosis mejora su biodisponibilidad y **reduce la necesidad de usar grandes cantidades.**

Además, la eliminación es progresiva y suave, sin sobrecargar riñones ni sistema digestivo.

Por eso es ideal en personas sensibles o polimedicadas.



MICRODOSIS COMO MENSAJE VIBRACIONAL

Además del efecto fisiológico, la microdosis transmite un mensaje.

Actúa como un estímulo vibracional que el cuerpo reconoce, especialmente si hay afinidad entre la planta y el terreno de la persona.

La intención con la que se prepara, el vínculo con la planta, y la presencia del terapeuta también forman parte del efecto.

Cada gota es una frecuencia: puede abrir memorias, despertar recursos internos y acompañar procesos sutiles.

Por eso, las microdosis no se aplican en automático: se aplican con consciencia.

COMPATIBILIDAD CON OTROS TRATAMIENTOS



Una de las ventajas más importantes de las microdosis es que no generan interacciones importantes con la mayoría de los medicamentos.

Al usar dosis mínimas, no interfieren en el metabolismo hepático ni en los sistemas de eliminación.

Esto las hace aptas para personas polimedicadas, adultos mayores, niños, o pacientes que están atravesando tratamientos médicos convencionales.

Aun así, es fundamental tener criterio clínico: en personas muy sensibles o con patologías complejas, se comienza con dosis más espaciadas y se ajusta según la respuesta.

CONTRAINDICACIONES Y ADVERTENCIAS



Las microdosis son muy seguras, pero no están exentas de responsabilidad.

Debemos evitarlas en los siguientes casos:

- Alergia conocida a la planta en cuestión.
- Uso de plantas contraindicadas en embarazo o lactancia.
- Personas con cuadros psiquiátricos graves, sin acompañamiento clínico.
- Uso simultáneo de fármacos con margen terapéutico estrecho (como anticoagulantes, digoxina, etc.)

Y sobre todo, evitar su uso sin criterio. Una microdosis puede parecer inofensiva, pero tiene poder: merece respeto y evaluación profesional.



APLICACIONES ESPECIALES: NIÑOS, ANIMALES Y USOS TÓPICOS

Las microdosis también pueden adaptarse para usos especiales.

- En niños, se pueden aplicar en miel o glicerina, 1 gota, 2 a 3 veces por día.

- En animales, se colocan en la bebida o directamente sobre la encía.

- En uso tópico, se puede aplicar 1 gota sobre zonas reflejas como el lóbulo de la oreja, muñecas, plexo solar o plantas de los pies.

Estas adaptaciones amplían el alcance terapéutico de las microdosis y permiten un uso más versátil, siempre con el debido acompañamiento.



VADEMÉCUM:
PLANTAS PARA CADA SISTEMA

VADEMÉCUM: SISTEMA NERVIOSO Y EMOCIONAL



Las microdosis son especialmente efectivas en el abordaje del sistema nervioso.

Algunas de las plantas más utilizadas son:

- **Passiflora incarnata (pasionaria):** sedante suave, ansiolítica, hipnótica. Indicada en ansiedad, insomnio, palpitaciones o tensión muscular.

- **Melissa officinalis (melisa):** calma el sistema digestivo y emocional. Muy útil en ansiedad con síntomas gástricos, bruxismo, hipersensibilidad.

- **Valeriana officinalis:** sedante más profundo. Ideal en insomnio con agitación mental o tensión física.

Estas plantas armonizan terrenos con exceso de fuego interno o sobrecarga mental. *En microdosis, actúan rápido, sin generar somnolencia ni dependencia.*

VADEMÉCUM: SISTEMA DIGESTIVO Y HEPÁTICO



El sistema digestivo es uno de los más afectados por el estrés emocional.

Algunas microdosis clave:

- **Citrus aurantium (naranjo amargo):** tónico digestivo y sedante. Muy útil en dispepsias nerviosas, vómitos y gastritis de origen emocional.

- **Ruta graveolens (ruda):** antiespasmódica y emenagoga. Se indica en dolores menstruales, cólicos, flatulencias y digestiones lentas. Precaución: evitar en embarazo.

- **Taraxacum officinale (diente de león):** hepática, colerética, depurativa. Buena en tratamientos de terreno con exceso de toxinas o estancamiento digestivo.

Este eje digestivo–emocional responde muy bien a dosis pequeñas y rítmicas.

VADEMÉCUM: SISTEMA RESPIRATORIO E INMUNOLÓGICO



En cuadros gripales, bronquitis o afecciones virales, las microdosis pueden ser grandes aliadas.

Ejemplos:

- **Thymus vulgaris (tomillo):** antimicrobiano, expectorante, febrífugo. Indicado en tos seca o productiva, sinusitis y bronquitis.

- **Plantago major (llantén):** antiviral, regenerador de mucosas, ocular y respiratorio. Funciona bien en conjuntivitis, gripes y vías aéreas irritadas.

- **Citrus limón (limón):** antiséptico y depurativo. Complementa muy bien fórmulas para fiebre y congestión.

Estas plantas no sólo mejoran síntomas: estimulan la respuesta inmune natural desde el sistema neurovegetativo.

VADEMÉCUM: SISTEMA ENDOCRINO Y ADAPTÓGENOS



Los adaptógenos ayudan al cuerpo a responder mejor al estrés sin forzarlo. En microdosis, actúan de forma muy armónica.

- **Panax ginseng (ginseng):** estimulante neuroendocrino, útil en fatiga, estrés prolongado y cuadros de debilidad física y emocional. Ideal en personas con frío interno y agotamiento crónico.

- **Rhodiola rosea:** mejora la tolerancia al estrés, la claridad mental y el rendimiento físico. Ideal en burnout o desgano vital.

- **Eleutherococcus senticosus (ginseng siberiano):** adaptógeno suave, inmunoestimulante, muy útil en prevención y recuperación.

Estos moduladores son clave en tratamientos prolongados y requieren ajuste según cada caso.

VADEMÉCUM: SISTEMA CIRCULATORIO Y VASCULAR



En cuadros vasculares, la microdosis puede mejorar el tono venoso, la circulación y reducir inflamación:

- **Crataegus monogyna (espino blanco):** tónico cardíaco, regulador de la presión. Se indica en hipertensión leve, palpitaciones y estrés cardíaco.

- **Aesculus hippocastanum (castaño de indias):** venotónico, antiinflamatorio vascular. Útil en várices, piernas cansadas, hemorroides o congestión pélvica.

- **Allium sativum (ajo):** antibiótico natural y vasodilatador. Apto para infecciones, presión alta o prevención cardiovascular.

Estas plantas pueden combinarse con otras según el terreno. Su efecto es gradual pero sostenido.



FÓRMULAS COMBINADAS MÁS USADAS

Algunas fórmulas de microdosis que usamos con frecuencia:

- **Fórmula “Descanso”:** pasionaria + melisa + naranjo amargo. 2 gotas en ayunas y antes de dormir.

- **Fórmula “Pulmones limpios”:** tomillo + llantén + limón. 2 gotas cada 2 horas en fase aguda de gripe.

- **Fórmula “Relajación”:** pasiflora + ginseng + espino blanco. 2 gotas 3 veces al día.

- **Fórmula “Depuración emocional y digestiva”:** ruda + melisa + limón. Ideal en menstruaciones dolorosas con carga emocional.

Estas combinaciones pueden personalizarse según terreno, intensidad y objetivo terapéutico.



CASOS CLÍNICOS - EJEMPLOS

CASO CLÍNICO 1: ANSIEDAD, INSOMNIO Y DIGESTIÓN

MUJER DE 38 AÑOS – DOCENTE. MUCHA DEMANDA MENTAL Y EMOCIONAL.

Síntomas: insomnio, palpitaciones, gastritis y tensión mandibular.
Terreno: híper-reactivo, Distónico y desadaptativo (según Menetrier y MTC).

Tratamiento:

- Fórmula: pasionaria + melisa + naranjo amargo.
- Día 1: 2 gotas cada 10 min durante una hora.
- Días siguientes: 2 gotas 3 veces por día.
- Acompañamiento emocional con respiración consciente.

Resultado: al día 3 duerme mejor y mejora la acidez. Al día 7, reducción del 80% de los síntomas.

CASO CLÍNICO 2: NIÑO CON TOS Y ASMA LEVE

NIÑO DE 6 AÑOS. EPISODIOS FRECUENTES DE TOS SECA NOCTURNA.

Síntomas: tos seca, mucosidad, dificultad para dormir.
Antecedente de asma leve. Terreno Hiposténico (metal)

Tratamiento:

- Fórmula: tomillo + llantén + limón.
- Vehículo: glicerina vegetal.
- Dosis: 1 gota 3 veces al día durante la crisis.
- Consejos: humidificador, evitar lácteos, masajes en el pecho.

Resultado: en 48 hs se reduce la tos y mejora el descanso. Se sostiene la fórmula 5 días más como prevención.

CASO CLÍNICO 3: DOLOR LUMBAR EN ADULTO MAYOR

HOMBRE DE 74 AÑOS, HIPERTENSO Y POLIMEDICADO.

Síntomas: dolor lumbar persistente, rigidez matutina, insomnio.
Terreno Artrítico Alérgico (madera), Anérgico (agua)

Tratamiento:

- Fórmula: harpagofito + sauce llorón + pasionaria.
- Día 1: 2 gotas cada 15 min durante una hora.
- Luego: 2 gotas 3 veces al día.
- Seguimiento: descanso.

Resultado: al 5° día disminuye el dolor y mejora el sueño. Sin interacciones con su medicación convencional.

¿QUÉ HACER SI NO HAY RESPUESTA?

No todos los organismos responden igual a una microdosis.
Si en 5 a 7 días no se observa respuesta, evaluamos:

- ¿La planta es compatible con el terreno de la persona?
- ¿La frecuencia de dosis es la adecuada?
- ¿*__El síntoma se está usando como defensa__ o tiene otro origen?

*Significa que el síntoma no siempre es el enemigo a eliminar, sino que puede ser una estrategia de adaptación que el cuerpo o la psique está utilizando para:

- Protegerse de algo más profundo (emocional o existencial).
- Postergar un proceso interno que la persona aún no está lista para afrontar.
- Dar una "señal" de algo no dicho, no visto o no integrado.

En algunos casos, cambiar la fórmula, ajustar la frecuencia o incluir acompañamiento emocional puede hacer la diferencia.

Las microdosis no sólo actúan sobre el cuerpo, también dialogan con el alma.

EVALUACIÓN DEL TERRENO
ANTES DE ELEGIR LA PLANTA

Antes de elegir una planta, miramos más allá del síntoma.
La pregunta no es solo ¿qué tiene esta persona?, sino ¿quién es esta persona hoy, en qué estado está su cuerpo, su mente y su energía?

El terreno es el estado constitucional del organismo. Algunas personas tienen fuego interno, otras frío, humedad o rigidez. Algunas están en estado de alerta crónica; otras, apagadas.

La microdosis será más efectiva si está en sintonía con ese terreno.
No se trata de elegir plantas "para tal síntoma", sino de comprender a la persona de forma integral.

REGISTROS CLÍNICOS Y EVOLUCIÓN DEL PACIENTE

Un tratamiento con microdosis no termina al entregar el frasco.
Comienza ahí.
Necesitamos acompañar la evolución con observación atenta:

- ¿Cómo duerme?
- ¿Cómo cambia su energía, su humor, su digestión?
- ¿Cuándo empiezan los efectos y cuánto duran?

Llevar un registro clínico, aunque sea simple, nos permite ajustar dosis, cambiar fórmulas, o detectar incompatibilidades.

Cada paciente nos enseña algo.
Documentarlo no es sólo técnica: es parte del arte terapéutico.



EL ROL DEL TERAPEUTA Y LA DOSIS DE PRESENCIA

Una microdosis no actúa sola. La mirada, la palabra y la actitud del terapeuta también son medicina.

La presencia terapéutica es parte activa del tratamiento.

No damos “gotas”: damos mensajes.
Y ese mensaje, si está cargado de respeto, claridad y confianza, tiene un poder transformador enorme.

Las microdosis son coherentes con esa filosofía: *suaves, profundas, sin forzar.* **Como terapeutas, acompañamos en esa misma frecuencia.**



MICRODOSIS COMO CAMINO DE TRANSFORMACIÓN

En muchos casos, las microdosis no sólo mejoran síntomas.

Ayudan a las personas a volver a sentir, a reconectar con su cuerpo, a descansar después de años de tensión, a despertar su capacidad de adaptación.

Por eso decimos que también **son una herramienta de transformación.**

Nos enseñan que no hace falta agredir al cuerpo para que sane. Que a veces, una pequeña gota, con la planta justa, **en el momento adecuado, puede iniciar un cambio profundo.**

Menos dosis. Más conciencia.

¡MUCHAS GRACIAS!

FIN