PREPARACIONES MEDICINALES

Genki Terapias Naturales

UNA PLANTA NO SE TRANSFORMA EN MEDICINA SOLO PORQUE LA PONGAMOS EN AGUA O ALCOHOL.

SE VUELVE MEDICINA CUANDO COMPRENDEMOS QUÉ PARTE USAR, CÓMO PREPARARLA Y QUÉ SISTEMA QUEREMOS ACOMPAÑAR.

LA ALQUIMIA VEGETAL NACE EN LA UNIÓN ENTRE SABER TÉCNICO, INTUICIÓN Y PRESENCIA.

Preparar un remedio es tanto un acto de medicina como un gesto ritual.

PRESENTACIÓN

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE SABER PREPARAR BIEN?

En fitoterapia integrativa no alcanza con saber *“qué planta es buena para qué”.*

Necesitamos saber cómo extraer sus principios activos correctamente y cómo elegir el método más adecuado según el caso concreto.

La misma planta puede ser *calmante o estimulante*, *profunda o superficial*, **según cómo la prepares.**

- Cada tipo de preparado tiene una lógica propia.
- No es lo mismo trabajar con agua que con alcohol o aceite.
- No es lo mismo una hoja fresca que una raíz seca.



¿QUÉ SIGNIFICA EXTRAER UN PRINCIPIO ACTIVO?

Extraer un principio activo es liberar los compuestos terapéuticos que la planta guarda en sus células.

Para lograrlo, necesitamos:

- Romper estructuras vegetales (por calor, presión, maceración o triturado)
- Usar un solvente que disuelva lo que queremos obtener (agua, alcohol, aceite)
- Conservar el preparado de forma segura, sin degradación ni contaminación.

Cada principio activo necesita un vehículo adecuado para llegar al cuerpo y hacer su trabajo.



SOLVENTES

INTRODUCCIÓN

SOLVENTE + PARTE DE LA PLANTA = COMBINACIÓN ESTRATÉGICA



Parte principal	Parte principal	Prep. Recomendada
Hojas tiernas y flores delicadas	Agua caliente (infusión) / Alcohol 60°	Infusión o tintura
Raíces y semillas duras	Alcohol 70–90° / Decocción	Tintura o decocción
Cortezas y tallos leñosos	Alcohol 80–90°	Tintura o decocción
Plantas aromáticas con aceites	Aceite vegetal o alcohol	Oleato, tintura, vaporización

SOBRE LAS PREPARACIONES:



Cuando se dice alcohol 70–90°, estamos hablando del grado alcohólico, es decir, del porcentaje de alcohol puro en la mezcla.

En este caso: (ejemplo: Alcohol 70-90° para raíces y semillas duras)

- 70° significa 70% de alcohol y 30% de agua.
- 90° significa 90% de alcohol y 10% de agua.

Este dato es importante porque la concentración de alcohol afecta:

1. **Qué componentes se extraen:**

- Alcoholes más diluidos (60–70°) extraen mejor componentes hidrosolubles (como mucílagos, flavonoides).

- Alcoholes más concentrados (80–95°) extraen mejor componentes liposolubles o resinosos (como alcaloides, aceites esenciales, resinas).

2. **La estabilidad de la tintura:**

- Un alcohol de menos de 60° puede favorecer la fermentación o el crecimiento de microorganismos si no está bien conservado.
- **Alcoholes de más de 90° pueden dañar compuestos más delicados o volátiles.**

¿QUÉ SOLVENTE PARA QUÉ COMPUESTO?



Tipo de principio activo	Solvente ideal es
Alcaloides	Alcohol 80–90°
Flavonoides	Agua caliente o alcohol
Aceites esenciales	Aceite vegetal o alcohol
Mucílagos	Agua fría o tibia
Taninos	Agua caliente
Saponinas	Agua templada
Glucósidos	Agua o alcohol (según el tipo)

La elección del solvente es lo que transforma una planta seca en una medicina viva.

INFUSIONES

INTRODUCCIÓN

INFUSIONES: EL ARTE DE EXTRAER LO SUTIL

La infusión es una de las formas más antiguas y accesibles de preparar plantas medicinales.

Ideal para *flores, hojas tiernas y partes aromáticas.*
Permite extraer principios activos delicados y volátiles,

como:

- Flavonoides
- Aceites esenciales
- Taninos
- Algunos alcaloides suaves



¿CÓMO SE HACE UNA INFUSIÓN CORRECTAMENTE?

1. Calentar agua hasta hervir (pero no hervir con la planta).
2. Colocar la planta seca o fresca en un recipiente limpio.
3. Verter el agua caliente sobre la planta.
4. Tapar y dejar reposar de 5 a 15 minutos.
5. Colar y consumir tibio o conservar en frío máximo 12 horas.

Proporciones orientativas:

- 1 cdita por taza (hojas o flores secas)
- 2 cditas si es planta fresca

Tapar la infusión es clave: evita que se pierdan los aceites esenciales.



CUÁNDO USAR UNA INFUSIÓN

Usamos infusiones cuando buscamos:

- Efecto rápido y suave
- Calmar un síntoma leve (digestivo, nervioso, respiratorio)
- Acompañar procesos emocionales o energéticos sutiles

También es la forma ideal de introducir una planta al sistema digestivo sin agredir.

Algunos ejemplos de infusión:

Tilo, Melisa, pasionaria: Para ansiedad leve (efecto relajante suave.
Menta, manzanilla, boldo: Para digestión lenta, pesadez (estimulantes digestivos livianos)
Tomillo, saúco, jengibre: Para resfrío leve, congestión (Sudoríficas, antivirales suaves)



DECOCCIONES

INTRODUCCIÓN

DECOCCIONES:
EXTRACCIÓN PROFUNDA Y SOSTENIDA

Las decocciones son preparaciones por hervor lento, pensadas para partes duras y densas de la planta:

raíces, cortezas, semillas duras y tallos leñosos.

A diferencia de las infusiones, donde solo se vierte agua caliente, en la decocción **se hierve la planta directamente con el agua durante varios minutos para permitir la liberación de sus principios activos más resistentes.**



¿QUÉ PRINCIPIOS ACTIVOS SE EXTRAEN POR DECOCCIÓN?

- Alcaloides resistentes
- Glucósidos
- Saponinas
- Trazas de minerales
- Algunas resinas y mucílagos densos
- Azúcares complejos (inulina, almidones medicinales)

Esta preparación es ideal cuando buscamos acciones más profundas, sostenidas en el tiempo y con mayor impacto sobre órganos densos (como hígado, intestinos, sistema linfático o sistema óseo).



¿CÓMO SE PREPARA UNA DECOCCIÓN CORRECTAMENTE?

1. Colocar la planta (seca o fresca) en agua fría en una olla de acero inoxidable o vidrio.
2. Llevar a hervor suave.
3. Hervir entre 10 y 30 minutos, según la parte vegetal.
4. Apagar el fuego, tapar y dejar reposar otros 10 minutos.
5. Colar y conservar (máximo 24 horas refrigerada).

Se suelen usar entre 10 y 30 gramos por litro de agua, o 1 cda sopera por taza, si se trabaja a menor escala.



¿CUÁNDO USAR UNA DECOCCIÓN?

- Cuando necesitamos ir más profundo (terreno, órganos, drenajes)

- Cuando trabajamos con raíces, cortezas, semillas o frutos secos

- Cuando buscamos acciones depurativas, remineralizantes o reconstituyentes

- También en protocolos largos, como desintoxicación o reconstrucción energética.

Las decocciones son ideales para combinar en curas depurativas, tratamientos prolongados o acompañamientos de sistemas como hígado, riñón, intestino o piel.



EJEMPLOS DE USO EN DECOCCIÓN



Necesidad/terreno	Planta Sugerida	Acción Esperada
Remineralización profunda	Cola de caballo, ortiga	Aporte de sílice, hierro, calcio
Desintoxicación hepática	Bardana, diente de león	Acción sobre hígado y piel
Limpieza digestiva/intestinal	Malvavisco, regaliz, llantén	Mucosas, inflamación, reflujo
Reforzar terreno inmunológico	Astrágalo, ginseng, equinácea	Tónico, modulador inmune

CONSIDERACIONES CLÍNICAS Y ENERGÉTICAS

Desde el enfoque energético, las decocciones:

- Trabajan en un nivel profundo y estructural
- Se asocian a lo denso, lo yang, lo mineral y lo enraizante
- Suelen tener energía descendente y de sostén

Son ideales para terrenos con frío profundo, congestión, lentitud metabólica o necesidad de reconstrucción.

También son un soporte excelente en procesos de duelo, agotamiento, convalecencia o reestructuración post-crisis.

TINTURAS MADRE

INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES UNA TINTURA MADRE?

Una tintura madre es una preparación líquida obtenida por maceración de la planta fresca o seca en alcohol de alta graduación.

Es una de las formas más potentes, estables y concentradas de usar una planta medicinal.

Permite conservar sus principios activos durante años, y trabajar en dosis pequeñas con efecto profundo.



¿QUÉ PRINCIPIOS ACTIVOS SE EXTRAEN CON ALCOHOL?

El alcohol es un solvente extremadamente eficaz, **capaz de extraer compuestos que el agua sola no puede liberar:**

- Alcaloides
- Flavonoides
- Aceites esenciales
- Glucósidos
- Ácidos orgánicos
- Resinas
- Parte de los taninos

Por eso, las tinturas son ideales para trabajar cuando buscamos profundidad clínica, potencia y biodisponibilidad rápida.



¿CÓMO SE ELABORA UNA TINTURA MADRE?

1. Seleccionar la planta (seca o fresca).
2. Triturar o cortar finamente para facilitar la extracción.
3. Colocar en un frasco limpio con alcohol adecuado (ver tabla siguiente).
4. Tapar, etiquetar y dejar macerar en lugar fresco y oscuro durante 21 días.
5. Agitar suavemente a diario.
6. Filtrar, prensar, embotellar y rotular.

Siempre trabajar con alcohol de calidad alimentaria (alcohol de cereal o alcohol apto para consumo humano).

Evitar alcohol isopropílico o de uso técnico (es el que se utiliza comúnmente como desinfectante y limpiador) Ese no es apto para consumo interno.



GRADUACIONES ALCOHÓLICAS RECOMENDADAS

Tipo de planta	Graduación recomendada
Plantas Aromáticas	60–70° (aceites esenciales)
Plantas con mucílagos	40–50° (más agua, menos alcohol)
Raíces y cortezas	80–90° (alta resistencia y densidad)
Plantas frescas	90–95° (alto contenido de agua vegetal)
Plantas secas	60–70° (balance agua-alcohol ideal)

La graduación alcohólica determina qué se extrae y cómo se conserva.



PROPORCIONES PLANTA/SOLVENTE



Para planta seca:

- 1 parte de planta : 5 partes de solvente (1:5)

Para planta fresca:

- 1 parte de planta : 2 partes de solvente (1:2)

(La planta fresca ya contiene agua)

Estas proporciones aseguran una concentración estandarizada que permite luego calcular dosis más precisas.

¿Cuándo usar una tintura madre?

Usamos tinturas madre cuando buscamos:

- Tratamientos de acción rápida y profunda
- Potencia clínica en dosis pequeñas
- Comodidad y conservación prolongada
- Preparados base para fórmulas compuestas
- Aplicaciones en personas con poca tolerancia digestiva a infusiones o decocciones

También ideales para uso emocional, espiritual y energético cuando se combina con intención y dilución adecuada.

VENTAJAS CLÍNICAS Y CONSIDERACIONES ENERGÉTICAS

- Alta biodisponibilidad
- Fácil de transportar y dosificar
- Permite combinar varias plantas en fórmulas personalizadas
- Larga vida útil (años, si se conserva bien)

Ideal para tratamientos de fondo, terreno o apoyo crónico.

Desde una mirada energética y vibracional:

- Las tinturas son yang: activas, penetrantes, direccionadas.
- Tienen energía de extracción, intensidad y foco.
- Son excelentes cuando el terreno necesita ser movido, estimulado o reactivado.

Acompañan muy bien momentos de decisión, transformación o reactivación interna.

OLEATOS

INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES UN OLEATO?

Un oleato es una preparación medicinal que se obtiene al macerar una planta en un aceite vegetal, como el de oliva, girasol o almendras.

Es la forma ideal de extraer y conservar principios activos liposolubles, especialmente para uso externo.
Se diferencia de los aceites esenciales, que son sustancias volátiles obtenidas por destilación.

El oleato es una infusión lenta y suave en aceite, rica en compuestos terapéuticos.



¿QUÉ COMPUESTOS SE EXTRAEN CON UN OLEATO?

El aceite extrae:

- Aceites esenciales (en baja concentración)
- Pigmentos terapéuticos (carotenoides, clorofila)
- Flavonoides lipofílicos (significa que se disuelven mejor en aceites o alcoholes de alta graduación)
- Resinas
- Algunos ácidos orgánicos
- Componentes suavizantes y regeneradores cutáneos

Ideal para preparar ungüentos, cremas, bálsamos y masajes terapéuticos.



¿CÓMO SE PREPARA UN OLEATO? (EN FRÍO)

1. Cortar o triturar la planta (seca o fresca).
2. Colocar en un frasco limpio y cubrir con aceite vegetal de buena calidad.
3. Tapar, etiquetar y dejar en maceración lenta (mínimo 21 días).
4. Dejar en lugar cálido y con luz indirecta (o al sol si la planta lo requiere).
5. Agitar suavemente cada día.
6. Filtrar y conservar en frasco ámbar, en lugar fresco.

Si se trabaja con planta fresca, puede desarrollarse humedad → riesgo de hongos.

En ese caso, preferir oleatos calientes.



OLEATO CALIENTE: MÉTODO RÁPIDO Y SEGURO

Este método es útil cuando:

- Trabajamos con plantas frescas o muy húmedas.
- Queremos acelerar el proceso sin perder calidad.

Cómo se hace:

- Colocar planta y aceite a baño María (fuego muy bajo).
- Calentar durante 30 a 60 minutos, **sin hervir.**
- Filtrar, enfriar y envasar.

Ideal para preparar oleatos base para ungüentos o en contextos de producción rápida.



¿QUÉ ACEITES VEGETALES ELEGIR?



Aceite Base	Propiedades	Uso Recomendado
Oliva virgen	Antiinflamatorio, nutritivo	Piel seca, inflamación crónica
Girasol orgánico	Ligero, neutro	Bases para masajes o piel sensible
Almendras dulces	Suavizante, regenerador	Bebés, piel delicada
Sésamo	Estimulante, circulatorio	Dolor, frío interno, articulaciones
Coco Fraccionado	Muy estable, no se enrancia	Cosmética, base neutra

Siempre elegir aceites de primera presión en frío y sin refinar.

¿CUÁNDO USAR UN OLEATO?

- Aplicaciones cutáneas: quemaduras leves, heridas, dermatitis, piel reseca
- Masajes terapéuticos: contracturas, circulación, sistema linfático
- Base para ungüentos, bálsamos y cremas
- Acompañamientos emocionales (oleatos con aroma suave)

Son ideales para trabajar de manera sostenida y gentil sobre el cuerpo físico y energético.

Energía y profundidad del oleato
Desde una mirada energética, los oleatos:

- Son yin: humectantes, envolventes, protectores
- Actúan en la periferia corporal y emocional, donde se aloja el contacto y el límite
- Refuerzan el vínculo piel-emoción, acompañan lo sensorial y el cuidado

Un oleato bien preparado no solo actúa sobre la piel: también calma el sistema nervioso y fortalece la sensación de contención.

JARABES

INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES UN JARABE HERBAL?

Un jarabe es una preparación líquida concentrada en azúcar, usada como vehículo para conservar y administrar extractos acuosos o hidroalcohólicos de plantas.

Su función no es solo dar sabor:

- Actúa como conservante natural,
- Mejora la aceptación en niños o personas sensibles,
- Permite dosificar fácilmente en gotas o cucharadas.



¿QUÉ LLEVA UN JARABE?

Un jarabe medicinal se compone generalmente de:

1. Extracto (infusión, decocción, tintura o mezcla)
2. Azúcar integral o miel cruda (mínimo 60% del volumen total)
3. (Opcional) Jugo de limón (aporta acidez, ph bajo, desacelera la proliferación microbiana) o propóleo (antimicrobiano y antiviral natural) para potenciar conservación y efecto terapéutico. **Ambos ayudan a inhibir el crecimiento bacteriano y fúngico en el jarabe**

El azúcar también impide el crecimiento bacteriano y prolonga la vida útil hasta 3 meses (refrigerado).



¿CÓMO SE ELABORA UN JARABE?

1. Preparar una decocción o infusión concentrada (1 litro con 50–80 g de planta).
2. Filtrar y reducir a 500 ml a fuego bajo (opcional).
3. Agregar 500–600 g de azúcar integral o miel.
4. Calentar solo lo necesario para disolver.
5. Envasar en frascos limpios y rotular.
6. Conservar en heladera, usar dentro de 1–3 meses.

También se pueden elaborar jarabes con tinturas, diluyendo en agua y mezclando con miel.



¿CUÁNDO USAR UN JARABE?

- Tos seca o productiva
- Irritación de garganta
- Nerviosismo en niños
- Estados carenciales o debilitamiento en adultos mayores

Excelente para personas que no toleran bien el alcohol o preparados fuertes, y para quienes prefieren formatos dulces y suaves.



ENERGÍA DEL JARABE

- Su energía es suave, receptiva, yin
- Tiene efecto calmante y sostenedor
- Trabaja en sistemas sensibles o infantiles
- Suele ser ascendente o envolvente, según la planta usada

Podemos decir que:

Un buen jarabe no solo alivia: también calma, reconforta y cuida.

UNGÜENTOS

INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES UN UNGÜENTO?

Un ungüento es una preparación semisólida de uso externo, que mezcla un oleato con una base grasa (cera, manteca o aceite) para formar una textura cremosa y estable.

Se aplica sobre la piel para tratar:

- Inflamaciones
- Irritaciones
- Dolores musculares o articulares
- Heridas leves, hongos, eccemas



¿CÓMO SE HACE UN UNGÜENTO?

Calentar al baño María:

1 parte de oleato
1 parte de cera de abejas

Mezclar suavemente hasta integrar.

Agregar (opcional):

Aceites esenciales
Tintura madre (si la fórmula lo permite)

Verter en frascos limpios y dejar enfriar.

Conservar en lugar fresco.
Proporción base: 80% oleato – 20% cera (puede variar según textura deseada)

Ejemplo:

Si vas a preparar 100 g de ungüento:

- Usás 80 g de oleato
- Y 20 g de cera



TABLA DE PROPORCIONES SEGÚN TEXTURA DEL UNGÜENTO

Textura deseada	% Oleato	% Cera	uso recomendado
Bálsamo suave	85-90 %	10–15%	Zonas delicadas, labios, contorno ocular.
Ungüento clásico	80%	20%	Uso general, textura cremosa pero estable.
Pomada firme	70-75%	25–30%	Zonas de roce, climas cálidos, mejor adherencia.

Tips útiles para el preparado:

Probá con pequeñas cantidades al principio para ajustar según clima y preferencia.

Si agregás mantecas vegetales (karité, cacao), también influyen en la textura final.

Guardá el producto en frascos de vidrio oscuro, bien cerrados y en lugar fresco.



¿CUÁNDO USAR UN UNGÜENTO?

- Dolor muscular o articular (romero, árnica, lavanda)
- Cicatrización de heridas (caléndula, consuelda, llantén)
- Irritación de piel o dermatitis (malva, manzanilla)
- Prevención de infecciones (tea tree, propóleo, salvia)

Se aplica localmente, ideal para trabajo localizado y sostenido, especialmente en procesos crónicos,
También en inflamaciones o acompañamiento energético del cuerpo físico.



¿CÓMO ELEGIR EL TIPO DE PREPARADO?



Cada tipo de preparación responde a una lógica terapéutica.

No elegimos solo por comodidad o tradición, sino por:

- La parte de la planta usada
- El principio activo que queremos extraer
- La profundidad o rapidez que buscamos en la acción
- El terreno de la persona y su constitución energética

¿QUÉ PREPARADO PARA QUÉ NECESIDAD?

Necesidad Terapéutica	Tipo de preparado sugerido
Acción rápida y suave	infusión
Acción profunda y estructural	decocción
Potencia en dosis pequeñas	tintura madre
Acompañamiento cutáneo	Oleato o ungüento
Niños, ancianos, dulzor	Jarabe

RECORDÁ: EL SOLVENTE NO ES NEUTRO

El solvente que usás (agua, alcohol, aceite, azúcar) no es solo un medio:
Es parte de la medicina.

- El agua entra rápido y sale rápido: va al síntoma, a lo superficial.
- El alcohol entra profundo y se queda: va al fondo, al terreno.
- El aceite no entra al cuerpo directo: actúa desde la piel y la emoción.
- El azúcar conserva, envuelve y sostiene: trabaja sobre lo dulce, lo vincular.

Cada uno modula la forma en que el cuerpo recibe y responde a la planta.
Animate a probar las distintas preparaciones y elegí la más adecuada para el terreno.

PREGUNTAS GUÍA PARA FORMULAR

Antes de preparar una planta, podés preguntarte:

¿Qué parte estoy usando? ¿Está seca o fresca?
¿Qué principio activo quiero aprovechar?
¿Qué intensidad o profundidad necesito?
¿Cuál es el terreno energético de la persona?
¿Voy a usar esta planta de forma interna, externa o combinada?

Cuanto más clara sea tu intención, más efectiva y coherente será la preparación.

¡MUCHAS GRACIAS!

FIN