MÓDULO 3 - PREPARADOS HERBALES

I. INTRODUCCIÓN GENERAL

Preparaciones medicinales: del conocimiento a la alquimia

◆ El arte de preparar medicina con las manos

Desde tiempos antiguos, preparar una medicina a base de plantas no era solo una cuestión técnica: **era también un acto de conexión, de escucha, de compromiso con la vida**. Quien elabora un remedio con sus propias manos, entra en un vínculo íntimo con el poder terapéutico de la naturaleza.

Este vínculo no se limita a la técnica: también implica presencia, intención y sensibilidad.

En el mundo de la fitoterapia integrativa, preparar una infusión o una tintura no es solo seguir una receta: es practicar una forma de alquimia. Es transformar materia vegetal en medicina activa, reconociendo el espíritu de la planta, su química viva, y su afinidad con el cuerpo humano.

"La alquimia no es transformar metales en oro, sino volver sagrada la relación con lo que tocamos."

◆ El rol central de las preparaciones en la práctica clínica

Las preparaciones medicinales constituyen el **puente entre el conocimiento botánico y la aplicación terapéutica real**. No basta con conocer las propiedades de una planta; es necesario saber **cómo extraer sus principios activos de forma eficaz, segura y adecuada al caso clínico**.

Cada preparación tiene sus indicaciones específicas según:

- **La parte de la planta utilizada**
- **El tipo de principios activos que se desea extraer (mucílagos, alcaloides, aceites esenciales, taninos, etc.)**
- **La condición a tratar (aguda o crónica, externa o interna, infantil o adulta)**
- **El sistema corporal afectado (digestivo, respiratorio, nervioso, etc.)**

Es aquí donde se activa el criterio clínico del terapeuta: elegir la preparación adecuada es tan importante como elegir la planta correcta.

🔹 Criterios para elegir el tipo de preparación

Uno de los errores más comunes en el uso de plantas es **creer que con saber qué planta usar, alcanza**. Pero sin comprender **el vehículo adecuado para esa planta**, la eficacia del tratamiento puede ser muy baja, y en algunos casos, hasta inapropiada o riesgosa.

Por ejemplo:

- Una **tintura de valeriana** puede ser efectiva para el insomnio, pero no sería la mejor opción para un niño o una persona con hígado sensible.
- Un **jarabe de tomillo** es más adecuado para un cuadro agudo en el aparato respiratorio que una infusión.
- Una **decocción de corteza de lapacho** extrae principios que una simple infusión no liberaría jamás.

Por eso, esta clase es **clave en la formación de una terapeuta fitoterapéutica profesional**: aquí se construyen los cimientos técnicos que luego van a garantizar la calidad del tratamiento.

- **Una alquimia que une ciencia y tradición**

La fitoterapia integrativa se apoya en dos grandes pilares:

1. **La sabiduría ancestral** que ha probado durante siglos la eficacia de ciertas preparaciones
2. **El conocimiento científico actual** que nos permite entender la química vegetal, la farmacocinética y la bioactividad de los compuestos

En esta clase: **aprenderemos cómo se hace una decocción, pero también por qué**; vamos a preparar oleatos como lo hacían las abuelas, pero entendiendo qué principios lipofílicos se extraen y qué efectos tienen sobre la piel.

- **El rol activo de la persona que prepara**

El proceso de preparación también transforma a quien lo realiza. Al elegir cuidadosamente las plantas, respetar los tiempos, calentar el agua a la temperatura justa, rotular con atención y administrar con consciencia, **nos volvemos partícipes del proceso de curación**.

No se trata solo de conocimiento. Se trata también de respeto, responsabilidad y amor por la vida.

Preparar una medicina natural es una forma de cuidado. No solo del cuerpo. También del alma, del tiempo, del vínculo con lo esencial.

II. PRINCIPIOS TÉCNICOS FUNDAMENTALES

La ciencia detrás de la extracción herbal

Antes de introducirnos en cada tipo de preparación, es esencial comprender **los principios que rigen la extracción fitoterapéutica**. Entender por qué se utiliza agua, alcohol o aceite, por qué se hierve o se deja en frío, y cómo actúan los solventes sobre los principios activos de las plantas es lo que distingue una práctica amateur de una profesional.

🔹 ¿Qué es extraer un principio activo?

Extraer un principio activo significa **liberar las sustancias químicas contenidas en la planta para ponerlas a disposición del organismo**. Estas sustancias (como alcaloides, flavonoides, aceites esenciales, taninos, mucílagos, etc.) no están “sueltas” en la planta, sino protegidas en células vegetales. Para acceder a ellas, necesitamos:

- **Romper estructuras vegetales** (con calor, corte, maceración)
- **Disolver los compuestos activos** en un medio afín (agua, alcohol, aceite)
- **Conservar la integridad de esas sustancias** hasta su administración

La eficacia de una preparación depende directamente de estos tres factores.

🔹 Relación entre parte de la planta, solvente y forma farmacéutica

Cada parte de la planta tiene estructuras distintas y, por lo tanto, requiere un tipo de preparación particular:

Parte de la planta	Tipo de preparación ideal	Solvente principal	Notas
Flores y hojas	Infusión, tintura	Agua / Alcohol 60-70°	Muy sensibles al calor prolongado
Semillas y raíces	Decocción, tintura	Agua / Alcohol 70-90°	Liberan principios con hervor

Parte de la planta	Tipo de preparación ideal	Solvente principal	Notas
Cortezas, maderas	Decocción, tintura	Agua / Alcohol 80-90°	Necesitan cocciones largas
Plantas aromáticas	Infusión breve, oleato	Agua / Aceite	Volátiles, ricas en aceites esenciales

Elegir el solvente incorrecto implica que los principios activos no se extraigan, se degraden o se desperdicien.

- **Naturaleza química y afinidad con los solventes**

Las plantas contienen **principios activos de distinta polaridad química**, y esto determina qué solvente los puede extraer mejor:

Compuesto activo	Solubilidad	Solvente ideal
Alcaloides	Poco solubles en agua	Alcohol 70-90°
Flavonoides	Moderada en agua/alcohol	Agua caliente o alcohol
Aceites esenciales	Insolubles en agua	Aceites vegetales / alcohol
Mucílagos	Muy solubles en agua fría	Infusión en frío
Taninos	Solubles en agua caliente	Decocciones
Saponinas	Solubles en agua	Decocciones / tinturas

Por eso, una infusión no puede extraer adecuadamente aceites esenciales o alcaloides. Y una tintura mal formulada (por ejemplo, con graduación alcohólica baja para una raíz rica en alcaloides) no será terapéuticamente efectiva.

🔹 Factores que afectan la extracción y biodisponibilidad

Para garantizar una preparación efectiva, hay múltiples factores técnicos que deben respetarse:

1. Temperatura

- Alta temperatura facilita la extracción de compuestos duros (raíces, cortezas), pero puede destruir otros (mucílagos, aceites).
- Las infusiones no deben hervir: el hervor evapora aceites volátiles.

2. Duración

- El tiempo de exposición al solvente determina cuánta sustancia se libera.
- Las maceraciones lentas (como oleatos o tinturas) permiten extraer principios con mayor profundidad.

3. Tamaño de corte

- Cuanto más pequeña la partícula vegetal, mayor superficie de contacto con el solvente.
- Pero los polvos muy finos pueden dificultar el filtrado o aumentar los sedimentos.

4. Estado de la planta: fresca vs. seca

- La planta fresca tiene mayor humedad, puede diluir el solvente y afectar la conservación.
- La planta seca está más concentrada, pero puede haber pérdida de compuestos volátiles si no fue secada adecuadamente.

5. Agitación / contacto

- Agitar una maceración (como las tinturas) acelera la difusión del principio activo al solvente.
- En infusiones o decocciones, el reposo con tapa conserva el calor y los compuestos volátiles.

🔹 **La importancia de comprender el medio: agua, alcohol y aceite**

Cada solvente tiene características específicas:

Solvente	Propiedades	Extrae	Uso
Agua	volátil	Sales, taninos, flavonoides, mucílagos	Infusiones, decocciones
Alcohol	conservante	Alcaloides, resinas, aceites esenciales	Tinturas madre
Aceite vegetal	emoliente	Terpenos, aceites esenciales	Oleatos, ungüentos

El error común de intentar preparar una infusión con una planta que requiere tintura, o de usar agua para principios liposolubles, puede llevar a resultados ineficaces o incluso a falsas conclusiones sobre la utilidad de una planta.

En resumen: **conocer los principios técnicos de extracción es un acto de respeto hacia la planta y hacia quien la recibe.** No hay verdadera medicina natural sin técnica, sin criterio y sin conciencia.

🌿 recordá: *La sabiduría herbal no es solo saber qué planta usar, sino cómo activarla, cómo extraerla, cómo preservarla y cómo ofrecerla.*

III. FORMAS DE PREPARACIÓN MEDICINAL

1. INFUSIONES

La sabiduría del agua caliente: suavidad, contacto y presencia

🔹 Introducción

La infusión es una de las formas más antiguas y extendidas de preparación medicinal con plantas. Su simplicidad no debe engañarnos: bien utilizada, **es una herramienta poderosa de extracción terapéutica**, especialmente para principios activos sensibles al calor extremo o insolubles en alcohol o aceite.

🔹 ¿Qué tipo de plantas se usan en infusión?

Las infusiones están indicadas principalmente para **partes aéreas blandas de la planta**, como:

- Hojas
- Flores
- Brotes tiernos
- Algunas partes de tallos delgados y semillas mucilaginosas (como lino)

Estas partes contienen compuestos que se liberan fácilmente al contacto con **agua caliente, pero no hirviendo**, ya que son sensibles al calor prolongado.

🔹 Principios activos que se extraen en infusión

Compuestos extraíbles	Afinidad	Observaciones
Flavonoides	Moderada	Acción antioxidante, circulatoria
Mucílagos	Alta	Suavizantes, antiinflamatorios
Ácidos fenólicos	Alta	Antisépticos, inmunomoduladores

Compuestos extraíbles	Afinidad	Observaciones
Glicósidos	Parcial	Algunas estructuras frágiles se degradan con calor excesivo
Aceites esenciales	Baja	Se pierden con calor alto si no se tapa la infusión

El tapado inmediato tras verter el agua es crucial para conservar los aceites volátiles.

🔹 Indicaciones clínicas

Las infusiones se indican cuando se necesita:

- Un efecto **rápido, suave y superficial** (ideal para cuadros agudos o personas sensibles)
- **Calmar mucosas** (digestivas, urinarias, respiratorias)
- **Regular funciones suaves**: digestión, sueño, ansiedad leve
- Apoyar estados **emocionales, hormonales o nerviosos** con contacto frecuente y ritualidad

💡 También son ideales para niñas/os, personas mayores y pacientes polimedicados que no toleran alcohol.

🔹 Método de elaboración

🔸 MATERIALES

- Agua recién hervida (idealmente filtrada o de buena calidad)
- Hierba seca (2-3 g por taza) o fresca (4-6 g por taza)
- Taza de cerámica, jarro de vidrio o recipiente con tapa
- Colador fino (no metálico si se usan plantas ricas en taninos)

PASOS

1. Calentar el agua hasta el punto de hervor y apagar el fuego.
2. Verter el agua sobre las hierbas (nunca al revés).
3. Tapar inmediatamente para evitar la pérdida de aceites esenciales.
4. Dejar reposar entre 5 y 10 minutos (según el tipo de planta).
5. Colar y beber lentamente, preferentemente a sorbos.

Dosificación y frecuencia

- Generalmente se indica **1 taza 2 a 3 veces por día**, o según criterio clínico.
- Para cuadros agudos, puede usarse **cada 2 horas en pequeñas cantidades.**
- En casos emocionales o de sueño, se puede recomendar **como parte de un ritual nocturno.**

Ejemplos clínicos

1. **Manzanilla (Matricaria recutita)**
    - Parte usada: flores
    - Acción: digestiva, sedante, antiespasmódica
    - Indicaciones: gastritis, nerviosismo digestivo, insomnio leve
2. **Tilo (Tilia platyphyllos)**
    - Parte usada: flores y brácteas
    - Acción: ansiolítica, hipotensora suave
    - Indicaciones: ansiedad leve, insomnio, palpitaciones emocionales
3. **Malva (Malva sylvestris)**

    - Parte usada: flores y hojas
    - Acción: emoliente, suavizante de mucosas
    - Indicaciones: tos seca, cistitis, inflamación digestiva
4. **Melisa (Melissa officinalis)**
    - Parte usada: hojas
    - Acción: digestiva, relajante del sistema nervioso entérico
    - Indicaciones: colon irritable, ansiedad somatizada

🔹 Ventajas y límites

Ventajas:

- Sencilla, económica, accesible
- Ritmo terapéutico suave, regulador
- Posibilidad de uso diario y ritual

Límites:

- Baja concentración de principios activos
- No apta para compuestos no hidrosolubles
- No siempre eficaz en cuadros crónicos profundos o afecciones sistémicas

🔹 Conservación

- Las infusiones **no se conservan más de 12 horas** (idealmente se toman recién hechas).
- Si se guarda, debe mantenerse en heladera y sin exposición a luz.

La infusión es medicina cotidiana. Es simple, pero no superficial. Nos invita a una relación lenta, íntima y continua con la

planta. Su poder radica en su repetición, en la calidez, y en el tiempo compartido con lo que la naturaleza nos ofrece.

🌿 *Una taza de planta caliente no solo calma el cuerpo. También ordena el alma.*

2. DECOCCIONES

La fuerza del hervor: extraer lo profundo, sanar lo denso

🔹 Introducción general

Mientras que la infusión trabaja con suavidad, la decocción es una preparación **más intensa, profunda y estructuralmente transformadora**. Implica hervir partes duras de la planta para liberar principios activos que requieren **fuerza térmica sostenida** para su extracción.

🔥 *Hervir no es solo calentar: es romper las defensas estructurales de la planta para liberar aquello que guarda en lo más profundo.*

En la tradición herbal, las decocciones eran preparadas lentamente sobre fuego de leña, permitiendo no solo una buena extracción, sino también un tiempo de contemplación y cuidado en el proceso.

🔹 ¿Qué tipo de plantas se usan en decocción?

La decocción está indicada para partes de la planta **densas, lignificadas o de difícil permeabilidad**, como:

- Raíces
- Cortezas
- Semillas duras
- Maderas, rizomas, frutos secos y algunas resinas

Estas estructuras vegetales necesitan ser sometidas a un hervor prolongado para permitir que el agua penetre en las paredes celulares y arrastre los principios activos.

🔹 Principios activos que se extraen en decocción

Compuestos extraíbles	Afinidad	Observaciones
Taninos	Alta	Astringentes, antiinflamatorios
Saponinas	Alta	Expectorantes, inmunoestimulantes
Alcaloides	Parcial	Algunos se extraen en agua hirviendo
Ácidos orgánicos	Alta	Depurativos, digestivos
Principios amargos	Alta	Hepatoprotectores, colagogos
Polisacáridos	Moderada	Estimulantes inmunitarios

En varias raíces, cortezas y frutos (como el lapacho, la bardana o el regaliz), estos compuestos no se liberan adecuadamente con agua caliente sola: requieren hervor sostenido.

🔹 Indicaciones clínicas

Las decocciones son ideales cuando se necesita:

- **Trabajar en profundidad** sobre órganos densos: hígado, intestino, piel, articulaciones, aparato reproductivo, sistema inmune.
- **Procesos crónicos**, resistentes o arraigados.
- Estimular procesos de depuración, eliminación o tonificación de fondo.
- Sustituir temporalmente la tintura en pacientes que no toleran alcohol (a sabiendas de que puede ser menos concentrado).

🔹 Método de elaboración

🔸 MATERIALES

- Raíces, cortezas, semillas (debidamente cortadas)
- Agua fría (filtrada o mineral)
- Recipiente de acero inoxidable o vidrio
- Colador
- Fuego suave

🔸 PASOS

1. Colocar **1 cucharada sopera (5-7 g) de planta seca** por taza de agua en una olla.
2. Verter el agua fría sobre las hierbas.
3. Llevar a hervor suave, con fuego bajo.
4. Cocinar entre **15 a 30 minutos**, según dureza de la planta.
5. Apagar, tapar y dejar reposar 5-10 minutos adicionales.
6. Colar y beber.

Si se prepara para varias tomas diarias, utilizar 20 a 30 g de planta en 1 litro de agua, y dividir en 3 o 4 tomas.

🔹 Dosificación y frecuencia

- En general: **1 taza 2 o 3 veces por día.**
- En cuadros crónicos o tratamientos profundos: se puede sostener durante 3 a 6 semanas, con controles clínicos periódicos.
- En casos agudos: se puede iniciar con tomas más frecuentes los primeros días.

🔹 Ejemplos clínicos

1. **Lapacho (Tabebuia avellanedae)**
    - Parte usada: corteza
    - Acción: antimicrobiana, inmunoestimulante, antitumoral
    - Indicaciones: infecciones crónicas, candidiasis, afecciones dérmicas
2. **Bardana (Arctium lappa)**
    - Parte usada: raíz
    - Acción: depurativa, diurética, hepatoprotectora
    - Indicaciones: acné, eccemas, sobrecarga hepática
3. **Regaliz (Glycyrrhiza glabra)**
    - Parte usada: raíz
    - Acción: antiinflamatoria, mucoprotectora, antiespasmódica
    - Indicaciones: gastritis, colitis, afecciones respiratorias crónicas
4. **Equinácea (Echinacea angustifolia)**
    - Parte usada: raíz
    - Acción: inmunoestimulante, antiviral, antiinflamatoria
    - Indicaciones: prevención de infecciones respiratorias, modulación inmune

🔹 Ventajas y límites

Ventajas:

- Alta capacidad extractiva de compuestos resistentes
- Ideal para tratamientos profundos y sistémicos
- Sustituye tinturas en muchos casos

Límites:

- Más tiempo y preparación
- No conserva propiedades por más de 24 hs
- Menor aceptación por sabor o textura en algunas personas

🔹 **Conservación**

- Guardar en frasco tapado en heladera.
- Consumir dentro de las 24 horas.
- No recalentar muchas veces; preferir consumo tibio.

🔹 **Integración final**

La decocción es la forma en que el cuerpo se encuentra con la raíz de la planta. Requiere más tiempo, más paciencia, más compromiso. Pero a cambio, entrega la medicina más profunda, la que viaja a los órganos densos, la que trabaja desde adentro.

🌿 *Hervir la raíz es aprender a esperar lo esencial.*

3. MACERADOS EN FRÍO

Cuando el agua no hierve: infusión solar, lunar y en frío como medicina sutil

🔹 **Introducción general**

Las maceraciones en frío representan una forma **sutil, paciente y profundamente respetuosa** de extraer los principios activos de ciertas plantas. En lugar de usar calor, se apela a la **acción prolongada del tiempo, la luz o la oscuridad**, confiando en que la planta libere sus propiedades con suavidad.

💧 *No toda medicina necesita fuego. Algunas plantas se abren sólo cuando la quietud, la frescura o la luz les ofrecen el clima adecuado para entregar su medicina.*

En la práctica moderna, estos métodos son menos comunes que infusiones o decocciones, pero no por ello menos efectivos. De hecho, en fitoterapia integrativa, los macerados en frío cumplen un rol **único y valioso**, especialmente en casos de mucosas inflamadas, piel reactiva o personas altamente sensibles.

🔹 ¿Qué tipo de plantas se usan en macerados en frío?

Se utilizan principalmente:

- Plantas ricas en **mucílagos** (como lino, malva, llantén)
- Plantas muy **aromáticas** o con aceites esenciales delicados (como melisa)
- Plantas **refrescantes** o de naturaleza Yin (en términos de MTC)
- Fórmulas destinadas a niñxs, adultos mayores o cuadros de inflamación aguda

🔹 Tipos de macerados en frío

A) Maceración acuosa en frío

- Ideal para mucílagos y polisacáridos hidrosolubles.
- Se usa cuando el calor destruye o coagula los principios activos.

B) Infusión solar

- Tradición ancestral, especialmente presente en la herboristería europea y latinoamericana.
- Se basa en la exposición a la luz solar durante varias horas.

- Apunta a **extraer propiedades con el impulso biofotónico del sol**, que según la alquimia vegetal, activa el aspecto Yang de la planta.

C) Infusión lunar

- Similar a la solar, pero expuesta a la luz de la luna durante la noche.
- Vinculada a las cualidades Yin, a los procesos emocionales, al trabajo con plantas femeninas o sueños.
- Muy utilizada en prácticas fito-espirituales y terapias integrativas sensibles.

Aunque la ciencia no valida la transferencia energética por exposición solar/lunar, se han reportado experiencias clínicas y sensoriales valiosas. Desde una perspectiva integrativa, el efecto terapéutico también reside en el **acto consciente de preparar y consumir** estas aguas.

🔹 **Método de elaboración**

🔸 **MATERIALES**

- Planta seca o fresca (preferentemente no muy triturada)
- Agua de buena calidad (filtrada, de manantial o mineral)
- Frasco o recipiente de vidrio transparente (solar) u opaco (lunar)
- Gasa o tapa que permita respiración

🔸 **MACERADO ACUOSO EN FRÍO**

1. Colocar 1 cucharada sopera (aprox. 5 g) de planta por taza (250 ml) de agua fría.
2. Dejar macerar 6 a 12 horas a temperatura ambiente o en heladera, según el caso.

3. Colar y consumir inmediatamente.

Ejemplo clínico: semilla de lino remojada toda la noche, usada para gastritis o tránsito intestinal lento.

- **INFUSIÓN SOLAR**

1. Colocar hierbas y agua en frasco de vidrio transparente.
2. Tapar con gasa o corcho flojo.
3. Exponer al sol durante 3 a 6 horas (entre las 10 y las 16 h).
4. Colar y usar inmediatamente o guardar por 12 hs en heladera.

Ejemplo clínico-emocional: agua solarizada con melisa y lavanda para tomar en ayunas en cuadros de fatiga, tristeza, desánimo.

- **INFUSIÓN LUNAR**

1. Preparar igual que la solar, pero colocar al aire libre bajo la luz lunar, idealmente en luna llena o creciente.
2. Dejar entre 6 y 8 horas.
3. Beber por la mañana o utilizar para baños de descarga.

Ejemplo: agua lunar con flores blancas (jazmín, manzanilla, salvia) para enjuagues, rituales o acompañamiento en procesos psicoemocionales o ginecológicos.

- **Indicaciones clínicas**

- **Gastritis, colitis, reflujo, irritación de mucosas**
- **Procesos digestivos o urinarios inflamatorios**

- **Sistemas nerviosos agotados o hipersensibles**
- **Niñxs, ancianxs, personas con medicación múltiple**
- **Acompañamiento psicoemocional desde lo vibracional o simbólico**

🔹 Ventajas y límites

Ventajas:

- Muy suave y bien tolerado
- Preserva principios frágiles
- Carga energética y simbólica valiosa
- Alta afinidad con cuadros inflamatorios

Límites:

- No extrae compuestos resistentes (taninos, alcaloides, etc.)
- Menor concentración
- Requiere más tiempo y condiciones ambientales específicas

🔹 Conservación

- Como toda preparación acuosa, **no más de 12 horas en heladera**.
- Si se usó exposición solar/lunar, preferentemente consumir el mismo día.

🔹 Integración final

El macerado en frío es medicina de escucha. Es permitir que la planta se exprese a su ritmo, sin apurarla, sin violentarla. Es útil cuando el cuerpo necesita calma, contención, suavidad. Cuando lo que hay que sanar está más allá de lo físico, o demasiado inflamado para soportar el fuego.

🌕 *El agua que no hierve también sana. A veces, la medicina más profunda es la más sutil.*

4. OLEATOS

La medicina que entra por la piel: alquimia vegetal en aceite

🔹 Introducción general

Los oleatos son preparaciones en las que las plantas medicinales se **maceran lentamente en aceites vegetales**, extrayendo sus principios activos liposolubles para ser aplicados por vía tópica. Se utilizan desde hace siglos como base para ungüentos, bálsamos, cataplasmas o masajes medicinales.

A diferencia de otras preparaciones, los oleatos no se toman: se aplican con las manos, y a través de la piel entran en contacto con la sangre, la linfa y el sistema nervioso periférico.

La piel no es solo una barrera: es un órgano permeable y sensorial, con una altísima capacidad de absorción de compuestos activos y estímulos energéticos. Los oleatos permiten **trabajar a nivel local y sistémico**, según las plantas utilizadas y el modo de aplicación.

🔹 ¿Qué tipo de plantas se usan en oleatos?

Se utilizan principalmente plantas:

- **Ricas en aceites esenciales o resinas** (romero, lavanda, eucalipto)
- **Con acción antiinflamatoria o cicatrizante** (caléndula, hipérico, manzanilla)
- **Emolientes o antisépticas** (malva, salvia, tomillo)

- **Con efecto bioenergético o emocional**, cuando se desea un masaje integrador

Se prefiere trabajar con **planta seca**, ya que la humedad de la planta fresca puede favorecer el desarrollo de hongos o bacterias durante el proceso.

🔹 Principios activos que se extraen en oleato

Compuesto	Afinidad	Función terapéutica
Terpenos	Alta	Antiinflamatorios, rubefacientes
Flavonoides lipofílicos	Media-Alta	Antioxidantes, circulatorios
Aceites esenciales	Alta	Antisépticos, tónicos, nervinos
Resinas	Alta	Regeneradoras, cicatrizantes
Carotenos	Alta	Nutritivos, protectores dérmicos

🔹 Indicaciones clínicas

- **Irritaciones de piel** (eccemas, dermatitis leve)
- **Dolores musculares y articulares**
- **Tensión nerviosa localizada** (cuello, espalda, abdomen)
- **Cicatrización lenta o piel sensibilizada**
- **Aplicaciones reflejas** (auriculoterapia, plantas de los pies)
- **Base para ungüentos, bálsamos o cremas medicinales**

🔹 Método de elaboración

🔸 MATERIALES

- Planta seca cortada (no pulverizada)
- Aceite vegetal de primera calidad (oliva, girasol alto oleico, sésamo, almendra, jojoba)
- Frasco de vidrio limpio y seco
- Gasa o tela para colar
- Frasco final opaco para conservar

🔸 PROPORCIÓN

- 1 parte de planta seca (en volumen)
- 5 partes de aceite vegetal (en volumen)

Ejemplo: 100 ml de planta seca → 500 ml de aceite

🔹 Métodos posibles

A) Maceración solar (tradicional)

- Colocar planta + aceite en frasco de vidrio.
- Exponer al sol suave (idealmente de la mañana) durante **21 días**, agitando diariamente.
- No dejar al sol directo todo el día (evitar oxidación por calor excesivo).
- Filtrar y conservar.

B) Maceración al baño María (método rápido)

- Colocar planta + aceite en frasco o recipiente a baño María.
- Calentar suavemente durante 2 a 4 horas a no más de **40-50°C**.
- Ideal para preparaciones urgentes o climas húmedos.
- Filtrar y conservar.

Ambos métodos son válidos. El primero aporta energía solar y paciencia alquímica; el segundo permite mayor rapidez sin degradar compuestos.

🔹 Conservación

- Guardar en frasco **opaco, limpio, con rotulado**.
- Dura entre **6 meses y 1 año**, según el aceite base y las condiciones de almacenamiento.
- Se puede agregar **vitamina E natural o aceite esencial de lavanda** como antioxidante natural.

🔹 Ejemplos clínicos

1. **Oleato de Caléndula (Calendula officinalis)**
    - Acción: cicatrizante, emoliente, antiinflamatoria
    - Usos: dermatitis, piel sensible, quemaduras leves, cuidado postsolar
2. **Oleato de Romero (Rosmarinus officinalis)**
    - Acción: rubefaciente, analgésica, estimulante
    - Usos: contracturas, fatiga muscular, artrosis, piernas cansadas
3. **Oleato de Hipérico (Hypericum perforatum)**
    - Acción: regeneradora, antineurálgica, antiviral
    - Usos: neuralgias, cicatrices, herpes, quemaduras solares
    - ⚠️ *Fotosensibilizante: no exponer al sol tras su aplicación*

🔹 Ventajas y límites

Ventajas:

- Alta compatibilidad con la piel
- Conservación prolongada
- Base ideal para ungüentos
- Integración de acción física y energética (masajes, reflexología)

Límites:

- No extrae principios hidrosolubles
- No apto para uso interno
- Requiere tiempo y condiciones estables para maceración segura

El oleato es una forma amorosa de aplicar la medicina vegetal. Trabaja desde lo corporal y lo energético, permite el contacto terapéutico, y honra el poder sanador del tacto. En la piel, las plantas encuentran una vía directa hacia los sistemas más profundos.

🌻 *Aplicar un oleato no es solo frotar aceite: es una forma de hablarle al cuerpo sin palabras.*

5. TINTURAS MADRE

La alquimia del alcohol: concentración, conservación y potencia

🔹 Introducción general

Las tinturas madre son una de las formas más potentes y versátiles de preparar medicamentos herbales. Se obtienen al **macerar plantas medicinales en una mezcla de alcohol y agua** durante varias semanas, permitiendo extraer principios activos tanto

hidrosolubles como liposolubles, y conservarlos durante largos períodos.

El alcohol disuelve, penetra, conserva. Las tinturas son verdaderas alquimias líquidas: pequeñas dosis, grandes efectos.

Este tipo de preparación **combina saberes antiguos de la alquimia y la herbolaria europea con el rigor de la farmacognosia moderna**, y es esencial en la práctica clínica por su versatilidad, concentración y durabilidad.

🔹 ¿Qué plantas se usan para tinturas?

Se pueden tinturar prácticamente todas las plantas medicinales, pero **la elección del grado alcohólico varía según la parte y los compuestos** que se desean extraer.

- **Flores delicadas**: alcohol al 60–65° (caléndula, manzanilla, melisa)
- **Hojas, tallos blandos**: 70° (salvia, pasiflora, diente de león)
- **Raíces, semillas, cortezas**: 80–90° (bardana, regaliz, equinácea, lapacho)

Los compuestos lipofílicos, resinosos, aromáticos o alcoholo-solubles (como alcaloides, terpenos, flavonoides, taninos) se extraen mejor en alcohol.

🔹 Principios activos que se extraen en tinturas

Compuestos	Solubilidad en alcohol	Acción terapéutica
Alcaloides	Alta (80–90°)	Ansiolíticos, analgésicos, cardiotónicos
Flavonoides	Media (60–70°)	Antioxidantes, reguladores hormonales
Terpenos	Alta	Antiinflamatorios, rubefacientes
Taninos	Media	Astringentes, antimicrobianos
Aceites esenciales	Alta	Antisépticos, digestivos, nervinos
Glicósidos	Variable	Diuréticos, laxantes, cardíacos

🔹 Indicaciones clínicas

Las tinturas madre se utilizan cuando se busca:

- Una **alta concentración de principios activos** en pequeñas dosis
- Preparaciones con **larga conservación y fácil transporte**
- Trabajar en cuadros crónicos o con **afectación sistémica**
- Dosificación **personalizada y precisa** según constitución, edad y cuadro
- Combinaciones herbales **individualizadas** para cada paciente

💡 Son ideales para integrar en protocolos clínicos, acompañar tratamientos médicos o trabajar con sinergias entre plantas.

- **Método de elaboración**
- **MATERIALES**
  - Planta seca (triturada groseramente, no pulverizada)
  - Alcohol etílico apto consumo (de cereal, uva, caña) al grado adecuado
  - Agua purificada (si se necesita ajustar la graduación)
  - Frasco de vidrio oscuro con tapa hermética
  - Etiqueta con datos completos
- **PROPORCIÓN**
  - **1 parte de planta seca : 5 partes de solución hidroalcohólica**

Ejemplo: 100 g de planta seca + 500 ml de mezcla hidroalcohólica

Para plantas frescas, la proporción es 1:2, y se usa alcohol más alto para compensar el agua de la planta.

- **PROCEDIMIENTO**
  1. Colocar la planta seca en el frasco limpio y seco.
  2. Verter la solución hidroalcohólica hasta cubrir completamente.
  3. Tapar herméticamente.
  4. Agitar vigorosamente 2 veces al día.
  5. Guardar en lugar oscuro y fresco durante **21 a 28 días**.
  6. Filtrar con gasa o papel de filtro.
  7. Envasar en frasco ámbar, rotular y conservar.

🔹 Conservación

- Las tinturas madre bien preparadas **duran entre 3 y 5 años**.
- Se deben guardar en lugar fresco, seco y oscuro.
- Siempre usar frasco de vidrio ámbar o azul, bien rotulado.

🔹 Dosificación y uso clínico

- **Dosis general:** 1 gota por kg de peso corporal por día
  Ejemplo: persona de 70 kg → 70 gotas al día, divididas en 2 o 3 tomas
- Se puede administrar:
  - Sublingual (absorción más rápida)
  - Disuelta en agua o infusión
  - Combinada en fórmulas magistrales

En niños, embarazadas o personas con hígado comprometido, se evalúa la conveniencia de usar glicerinas o decocciones como alternativa.

🔹 Ejemplos clínicos

1. **Tintura de Valeriana (Valeriana officinalis)**
   - Parte usada: raíz
   - Acción: sedante, ansiolítica, antiespasmódica
   - Usos: insomnio, ansiedad, colon irritable, tensión muscular
2. **Tintura de Diente de León (Taraxacum officinale)**
   - Parte usada: raíz y hojas
   - Acción: depurativa, colerética, digestiva

    - Usos: dispepsias, hígado lento, edemas

3. **Tintura de Equinácea (Echinacea angustifolia)**
    - Parte usada: raíz
    - Acción: inmunoestimulante, antiviral
    - Usos: prevención de infecciones, infecciones crónicas, herpes

🔹 Ventajas y límites

Ventajas:

- Alta concentración y biodisponibilidad
- Excelente conservación
- Permite dosificación individual y combinaciones sinérgicas

Límites:

- No apta para todxs (alcohol)
- No extrae mucílagos ni compuestos puramente hidrosolubles
- Requiere conocimientos técnicos para formulación precisa

La tintura madre es una forma moderna y potente de concentrar la sabiduría vegetal. Respeta la planta, conserva su poder y permite al terapeuta trabajar con precisión clínica. Es una herramienta fundamental en la práctica profesional de la fitoterapia integrativa.

Una gota bien formulada puede cambiar un proceso profundo. La medicina no siempre viene en grandes cantidades: a veces, lo esencial es invisible al ojo y potente al alma.

6. JARABES MEDICINALES

Dulzura que sana: remedios líquidos para la garganta, el pecho y el alma

🔹 Introducción general

El jarabe es una preparación líquida en la que **se combina una decocción o infusión concentrada de plantas medicinales con un agente endulzante natural** (como miel o azúcar integral). Esta forma de administración es especialmente útil para **afecciones del aparato respiratorio, digestivo y urinario**, y se destaca por su **textura suave, su sabor agradable y su tolerancia en personas sensibles**.

Un buen jarabe no solo calma la tos: envuelve la garganta como un abrazo, humedece la sequedad del cuerpo y del ánimo.

Desde tiempos antiguos, los jarabes fueron preparados en los hogares y en las farmacopeas tradicionales como vehículo para las plantas amargas, expectorantes o de difícil aceptación, **especialmente en niños/as o personas mayores**.

🔹 ¿Qué plantas se usan en jarabes?

Se eligen principalmente plantas con acción:

- **Mucolítica** (malva, llantén, altea)
- **Expectorante** (tomillo, hinojo, eucalipto)
- **Balsámica y suavizante** (regaliz, orégano, jengibre)
- **Antiséptica respiratoria** (propóleo, salvia, clavo)
- **Inmunoestimulante o digestiva suave** (canela, anís, equinácea)

El agente endulzante, además de mejorar la palatabilidad, **actúa como conservante natural, modula la absorción y favorece la adherencia al tratamiento**.

🔹 Principios activos que se preservan

Compuesto	Medio de extracción	Beneficio terapéutico
Mucílagos	Agua	Antiinflamatorios, emolientes
Aceites esenciales	Agua / Miel	Antisépticos, expectorantes
Flavonoides	Agua caliente	Antioxidantes, antiinflamatorios
Saponinas	Decocción	Expectorantes, inmunomodulantes
Ácidos fenólicos	Agua caliente	Antivirales, digestivos

🔹 Indicaciones clínicas

- Tos seca o productiva
- Afecciones de garganta (laringitis, faringitis, anginas)
- Catarro bronquial o resfríos prolongados
- Reforzar el sistema inmune en épocas frías
- Malestares digestivos leves en niñxs y adultos
- Para acompañar tratamientos con infusiones o tinturas

🔹 Método de elaboración

🔸 MATERIALES

- Decocción o infusión concentrada (ver receta)
- Miel pura o azúcar integral (tipo mascabo)
- Frasco de vidrio esterilizado con tapa
- Embudo y gasa para filtrado

🔸 PROCEDIMIENTO BASE

1. Preparar una **decocción o infusión concentrada** con las plantas elegidas (ej.: 30 g de planta en 500 ml de agua).
2. Reducir el líquido a aproximadamente **250 ml** por cocción lenta.
3. Filtrar en caliente y agregar igual cantidad de **miel o azúcar** (250 ml o g).
4. Cocinar suavemente a fuego bajo por 15-20 min hasta que espese ligeramente.
5. Envasar en caliente en frascos limpios. No cerrar herméticamente hasta que enfríe.
6. Etiquetar con fecha, ingredientes y observaciones.

Opcional: agregar 10 a 20 ml de tintura madre para potenciar la fórmula y prolongar su conservación.

🔹 Conservación

- En heladera, dura de **7 a 10 días** si se usa infusión o decocción simple.
- Si se añade tintura, puede conservarse por **1 mes o más**.
- Observar cambios de olor, textura o presencia de burbujas (signo de fermentación).

🔹 Dosificación general

- **Adultos**: 1 cucharada (10 ml) 2 a 3 veces por día
- **Niñxs**: 1 cucharadita (5 ml) 2 veces por día
- Puede tomarse solo o diluido en infusión tibia (no caliente)

🔹 Ejemplos clínicos

1. **Jarabe de Tomillo y Llantén**
    - Acción: expectorante, antiséptica, suavizante
    - Indicaciones: tos productiva, garganta inflamada, bronquitis
2. **Jarabe de Malva y Regaliz**
    - Acción: antiinflamatoria, emoliente, protectora de mucosa
    - Indicaciones: tos seca, laringitis, esofagitis, úlceras digestivas
3. **Jarabe inmunoactivo con equinácea y jengibre**
    - Acción: inmunoestimulante, calentadora, antiviral
    - Indicaciones: prevención de infecciones, estados gripales iniciales

🔹 Ventajas y límites

Ventajas:

- Alta aceptación en niños y personas sensibles
- Combinación de efectos físicos y energéticos (textura, dulzura)
- Puede combinarse con tinturas o aceites esenciales
- Base para fórmulas personalizadas según estación o terreno

Límites:

- Conservación limitada sin alcohol o refrigeración
- Contraindicado en personas con intolerancia a azúcares o diabetes sin supervisión
- No sustituye preparaciones de alta concentración en cuadros severos

- **Consideraciones especiales**
  - Siempre usar miel cruda si es posible, no pasteurizada
  - Evitar miel en menores de 1 año
  - Las plantas ricas en mucílagos no deben hervirse excesivamente

El jarabe es medicina suave, cercana, accesible. Entra sin resistencia, se queda en la garganta, baja lentamente, y deja una huella cálida en quien lo toma. Es ideal para acompañar procesos agudos desde el cuidado, la dulzura y la contención.

7. UNGÜENTOS Y BÁLSAMOS HERBALES

La piel como territorio de curación: medicina semisólida de aplicación lenta

- **Introducción general**

Los ungüentos y bálsamos son preparados semisólidos a base de **oleatos y ceras naturales** que se aplican sobre la piel para tratar afecciones locales, facilitar absorción transdérmica y **acompañar procesos físicos o energéticos mediante el tacto medicinal**.

El ungüento no solo trata: acompaña, protege, sostiene. Tiene la cualidad de permanecer en el cuerpo, trabajar en silencio y actuar de forma continua.

Son herramientas fundamentales en la fitoterapia externa y permiten **intervenir sobre zonas localizadas** (dolor, inflamación, picazón, tensión, irritación, etc.) sin necesidad de pasar por el sistema digestivo ni utilizar alcohol.

🔹 ¿Qué plantas y sustancias se usan?

Para preparar un ungüento, se requiere:

1. Un **oleato** (como base lipídica activa)
2. Una **cera sólida** (como la cera de abejas) para dar textura
3. **Aceites esenciales** opcionales (para potenciar el efecto terapéutico)
4. En algunos casos, **tinturas**, resinas o extractos secos

Las plantas deben ser ricas en principios **liposolubles, resinosos o aromáticos**, como:

- Caléndula, manzanilla, hipérico → piel
- Romero, jengibre, árnica → músculos y articulaciones
- Lavanda, eucalipto, menta → sistema nervioso y respiratorio

🔹 Mecanismo de acción

Los ungüentos actúan a través de:

- **Absorción transdérmica** lenta y sostenida
- **Acción tópica directa** sobre tejidos inflamados, irritados o doloridos
- **Estimulación sensorial** mediante el masaje y la temperatura corporal

- **Modulación energética** en zonas reflejas o puntos de acupuntura

🔬 Desde el enfoque bioquímico, los terpenos, flavonoides y aceites esenciales se difunden por las capas superficiales y profundas de la piel, alcanzando incluso la microcirculación local.

🔹 **Método de elaboración**

🔸 **MATERIALES**

- 100 ml de oleato (ver preparación previa)
- 15 a 20 g de cera de abejas pura (rallada o en perlas)
- 10 a 15 gotas de aceite esencial (opcional)
- Recipiente de acero o vidrio para baño María
- Frascos de vidrio o aluminio opacos, limpios y secos

🔸 **PROCEDIMIENTO**

1. Colocar el oleato y la cera en el recipiente y fundir a baño María suave (no hervir).
2. Revolver lentamente hasta que la cera esté completamente disuelta.
3. Retirar del fuego y dejar entibiar 1 minuto.
4. Agregar los aceites esenciales si se desea.
5. Envasar en caliente en frascos pequeños, rotular y dejar enfriar sin tapa.
6. Tapar una vez solidificado por completo.

Para una textura más firme (tipo bálsamo sólido), aumentar la cera a 25 g por cada 100 ml de oleato. Para una textura más suave (tipo pomada), usar 10 a 12 g.

🔹 Conservación

- Dura entre **6 meses y 1 año** en lugar fresco, seco y oscuro.
- No requiere refrigeración, pero **sí protección de la luz y el calor excesivo**.
- Etiquetar siempre con ingredientes, fecha y advertencias (ej. fotosensibilidad del hipérico).

🔹 Ejemplos clínicos

1. **Ungüento de Caléndula y Lavanda**
    - Acción: calmante, antiinflamatoria, regeneradora
    - Indicaciones: dermatitis, piel seca, rozaduras, post depilación, bebés
2. **Bálsamo de Romero y Jengibre**
    - Acción: analgésica, circulatoria, rubefaciente
    - Indicaciones: contracturas, artrosis, lesiones deportivas, lumbalgias
3. **Ungüento de Hipérico y Eucalipto**
    - Acción: antineurálgica, antiviral, respiratoria
    - Indicaciones: herpes, dolor nervioso, pecho cargado (aplicación torácica)
4. **Pomada de Malva y Manzanilla**
    - Acción: emoliente, descongestiva, antihistamínica natural
    - Indicaciones: picaduras, eczema alérgico, eritema del pañal

🔹 Aplicación terapéutica

- Aplicar en capas delgadas, de 2 a 3 veces por día.
- Siempre sobre **piel limpia y seca**.
- En caso de masaje, calentar suavemente entre las manos antes de aplicar.
- Ideal como complemento de tratamientos internos (infusiones, tinturas) en sinergia.

🔹 Ventajas y límites

Ventajas:

- Uso local preciso
- No pasa por hígado ni estómago
- Alta adherencia del paciente (fácil aplicación)
- Permite trabajar energéticamente por contacto y aroma

Límites:

- No apto para infecciones profundas o sistémicas
- Puede ser demasiado oclusivo en pieles muy grasas o con acné
- Precaución con aceites esenciales en embarazadas o niños

🔹 Precauciones y adaptaciones

- Evitar el uso de aceites esenciales irritantes sin dilución adecuada (canela, orégano, clavo)
- En pieles lesionadas o hipersensibles, usar **cera mínima o emulsiones suaves**
- Adaptar siempre la fórmula a la **persona y al terreno**

Los ungüentos son medicina que permanece. No se ingieren, no se evaporan rápido, no pasan desapercibidos. Se quedan, penetran, y desde la piel actúan sobre el sistema nervioso, el músculo, la emoción y la energía. Son un puente entre lo tangible y lo sutil.

Aplicar un ungüento es una forma de cuidar, pero también de sostener. Una medicina que abraza.

IV. TÉCNICAS Y MEDIDAS PRECISAS

La ciencia detrás de la alquimia: cuando el saber se convierte en método

- **Introducción**

En la práctica profesional de la fitoterapia, **la precisión es tan importante como la intuición.** Medir bien, calcular con claridad, entender las proporciones y conocer los tiempos y temperaturas adecuados es lo que transforma una receta casera en una intervención terapéutica confiable y segura.

La medicina vegetal no es adivinanza: es arte, pero también es técnica. El respeto por la planta incluye el respeto por el modo de prepararla.

En esta sección reunimos todos los **criterios técnicos esenciales** para trabajar con eficacia y rigor en la elaboración de infusiones, decocciones, oleatos, tinturas, jarabes y ungüentos.

🔸 1. Planta seca vs. planta fresca

Criterio	Planta seca	Planta fresca
Concentración	Más concentrada	Menor concentración por contenido de agua
Estabilidad	Más estable	Riesgo de oxidación, fermentación
Disponibilidad	Todo el año	Estacional
Medida estándar	1 g ≈ 1 cucharadita	2 a 3 g ≈ 1 cucharada colmada

Cuando usás planta fresca, debés compensar la humedad. En tinturas madre, por ejemplo, se usa menos solvente o alcohol de mayor graduación para evitar fermentación.

🔸 2. Equivalencias caseras útiles

Estas equivalencias ayudan a preparar con seguridad, incluso sin balanza:

Medida	Planta seca (aprox.)	Planta fresca
1 cucharadita (colmada)	1 g	2–3 g
1 cucharada sopera (colmada)	3–5 g	6–10 g
1 puñado	10–15 g	20–30 g
1 taza (250 ml) de agua	base para infusión	base para infusión

Estas medidas son **estimativas**, y el corte de la planta (entero, triturado, molido) también modifica el peso final.

🔸 3. Proporciones estándar por preparación

Preparación	Proporción estándar	Tiempo	Observaciones
Infusión	1 cucharadita por taza	5–10 min (reposo)	Agua no hirviendo; tapar
Decocción	1 cucharada por taza	15–30 min (hervor) + 5 min reposo	Usar partes duras
Oleato	1 parte planta : 5 partes aceite	21 días (solar) o 3 h (baño María)	Usar planta seca
Tintura madre	1 parte planta seca : 5 partes alcohol	21–28 días	Graduación según planta
Jarabe	Igual cantidad de líquido y miel/azúcar	15–20 min cocción	Envasar caliente
Ungüento	100 ml oleato : 15–20 g cera	Fundir a baño María	Opcional aceites esenciales

🔸 4. Graduaciones alcohólicas en tinturas

La graduación alcohólica correcta asegura que los principios activos se disuelvan adecuadamente y que el preparado no se fermente ni degrade.

Tipo de planta	Graduación ideal
Flores delicadas	60–65°
Hojas y tallos verdes	70°
Cortezas, raíces, semillas	80–90°

Tipo de planta	Graduación ideal
Plantas muy resinosas	90–95°

💡 Para lograr una graduación intermedia usando alcohol al 96° y agua purificada, se puede usar una regla simple:

Para tinturas al 60% (Para macerar flores, partes blandas)

Alcohol de 96º - 620 c.c + Agua destilada 450 c.c.

Para tinturas al 70% (Para macerar Hojas)

Alcohol de 96º - 675 c.c + Agua destilada 325 c.c

Para tinturas al 80% (Para macerar raíces, partes duras)

Alcohol de 96º - 795 c.c + Agua destilada 205 c.c

La proporción de planta es de 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.

🔸 5. Tiempos de maceración por preparación

Preparación	Tiempo
Infusión	5–10 min

Preparación	Tiempo
Decocción	15–30 min (cocción) + 5–10 min (reposo)
Oleato solar	21 días
Oleato rápido	2–3 h a 40–50°C
Tintura madre	21 a 28 días
Jarabe (cocción final)	15–20 min
Ungüento (preparación total)	30 min aprox.

Respetar los tiempos garantiza que el extracto no quede débil ni excesivamente cocido, y que se conserve correctamente.

🔸 6. Higiene, conservación y seguridad

Normas básicas que toda terapeuta debe cumplir:

- Usar siempre **frascos esterilizados y utensilios limpios**
- Guardar en **vidrio opaco**, evitar plásticos
- Etiquetar con:
    - Nombre de la planta
    - Fecha de elaboración y vencimiento
    - Tipo de preparación
    - Indicaciones o advertencias
- Evitar contaminar el producto al servir (usar cucharitas limpias)
- Nunca dejar preparados al sol directo (excepto oleatos solares)

🔸 7. Criterios de descarte y caducidad

Preparación	Duración aproximada	Señales de descarte
Infusión	12 h (refrigerada)	Cambio de olor, burbujas
Decocción	24 h (refrigerada)	Fermentación visible
Oleato	6 meses a 1 año	Rancidez, moho
Tintura madre	3–5 años	Sedimento excesivo, olor extraño
Jarabe	7 días (casero) – 1 mes (con alcohol)	Olor ácido, burbujas
Ungüento	6 meses a 1 año	Separación de fases, mal olor

Siempre aprender a usar los sentidos: vista, olfato, tacto. Si algo huele mal, se ve raro o genera duda, **no se utiliza.**

La precisión es un acto de respeto. Hacia la planta, hacia quien recibe el preparado y hacia el camino de quien elige sanar con consciencia. Dominar las medidas, los tiempos y las proporciones no es rigidez: es parte del cuidado, del compromiso y del amor por lo que hacemos.

El saber técnico es lo que le da base sólida a nuestra medicina natural. La intuición guía, pero la técnica sostiene.

V. CONSERVACIÓN, ROTULADO Y BUENAS PRÁCTICAS

Del botiquín a la consulta: cómo asegurar calidad, seguridad y responsabilidad

🔹 Introducción

Una preparación bien hecha **puede volverse ineficaz o incluso riesgosa** si no se conserva correctamente. Además, en fitoterapia profesional, **el rotulado claro y el registro de cada elaboración** son esenciales para garantizar trazabilidad, evaluar eficacia clínica y cuidar a quienes reciben el remedio.

Una medicina bien preparada también debe ser bien cuidada. Porque cada frasco encierra un vínculo de confianza entre quien prepara y quien se trata.

🔸 1. Conservación: reglas esenciales

Preparaciones acuosas (infusiones, decocciones, macerados)

- Refrigerar inmediatamente si no se consume al instante
- No reutilizar lo que quedó a temperatura ambiente más de 12–24 hs
- Usar frascos de vidrio limpios y bien tapados

Jarabes

- Conservar en la heladera si no contienen alcohol
- Si se agrega tintura o alcohol conservante, pueden durar más
- No usar si presenta fermentación, burbujas o cambio de olor

Oleatos

- Guardar en frasco opaco, en lugar fresco y seco
- Nunca al sol o cerca de fuentes de calor

- Agregar vitamina E natural o aceite esencial antioxidante (lavanda, romero) para prolongar vida útil

Tinturas madre

- Lugar oscuro, seco y fresco
- Evitar cambios bruscos de temperatura
- Usar cuentagotas o goteros estériles para servir

Ungüentos

- Frascos bien cerrados, opacos, a temperatura ambiente fresca
- No usar si huele rancio, presenta moho o se separan las fases

🔸 2. Rotulado profesional

Toda preparación debe llevar una etiqueta con información clara, concisa y útil, tanto para el/la terapeuta como para el/la consultante.

🏷️ Datos imprescindibles:

- **Nombre común y botánico** de la planta o fórmula
- **Tipo de preparación** (infusión, oleato, tintura, etc.)
- **Fecha de elaboración y vencimiento**
- **Modo de uso y dosis sugerida**
- **Observaciones o advertencias** (ej: "no exponer al sol", “no usar en embarazo”, etc.)

Ejemplo:

TINTURA MADRE DE MELISA (Melissa officinalis)
Elaboración: 10/04/2025 – Vence: 10/04/2028
Dosis: 15 gotas en agua, 2 veces por día

🌞 Conservar en lugar fresco y oscuro
⚠️ No usar en hipotensión o embarazo

🔸 3. Registro de preparados

Además del rotulado, es recomendable llevar una **ficha técnica o cuaderno de preparados**, donde anotar:

- Fecha, tipo de preparación, ingredientes, lotes
- Procedimiento utilizado (incluyendo proporciones exactas)
- Observaciones sobre la estabilidad, color, aroma
- Resultados clínicos (si se observa eficacia o necesidad de reformulación)

Esto permite mejorar fórmulas, verificar calidad, y también protegerte legalmente si se presentan dudas o efectos adversos.

🔸 4. Buenas prácticas en el laboratorio artesanal

Incluso en contextos no industriales, **hay normas mínimas que elevan el estándar y profesionalizan el trabajo**:

Requisito	Detalle
Espacio limpio y ordenado	Superficies lavadas, utensilios sanitizados
Frascos esterilizados	Hervir o usar alcohol 70° antes de usar
Etiquetas legibles y completas	Idealmente impresas o manuscritas con claridad
Uso de guantes y utensilios limpios	Especialmente al manipular sustancias viscosas o grasas

Requisito	Detalle
Separar utensilios según uso	No usar lo de oleatos para tinturas, etc.
No reutilizar goteros sin desinfección	Evitar contaminación cruzada

🔸 5. Precauciones éticas y profesionales

- **Nunca entregar un preparado sin explicar su uso**
- **Los preparados no reemplazan tratamientos médicos**
- Respetar las limitaciones legales del rol como terapeuta
- Documentar siempre en la historia clínica del consultante qué se entregó, cómo y por qué

Cuidar lo que damos también es cuidar nuestra práctica. El profesionalismo no está solo en lo que sabés, sino en cómo lo aplicás.

Conservar bien es honrar el trabajo hecho. Rotular bien es cuidar al otro. Y mantener registros es respetar el proceso, la ciencia y el vínculo terapéutico.

Una planta puede sanar, pero sólo si llega a la persona de la forma correcta, en el momento justo, y con la conciencia de quien la entrega.

VI. DOSIFICACIÓN, PRINCIPIOS TERAPÉUTICOS Y TIEMPOS DE TRATAMIENTO

La medida justa, en el momento adecuado, para la persona correcta

Una buena preparación mal dosificada pierde eficacia, puede generar efectos no deseados o simplemente no lograr resultados. En fitoterapia profesional, la dosificación es un **arte basado en la ciencia**: combina conocimiento clínico, observación del terreno, adaptación a la constitución del paciente y comprensión de los procesos biológicos y energéticos.

No existe una dosis mágica universal. Lo que existe es el criterio clínico, el conocimiento profundo de la planta y la escucha de la persona.

🔸 1. Principios terapéuticos de dosificación

Pilares que unen ciencia, tradición y un enfoque humanista:

Principio	Aplicación
Individualidad	Cada cuerpo es único: no todos responden igual a la misma dosis
Progresividad	Empezar de menos a más cuando hay sensibilidad o terreno comprometido
Ritmo y repetición	La clave no siempre es la fuerza, sino la constancia y el tiempo
Terreno y constitución	Dosis diferentes para terreno húmedo, seco, frío o caliente
Ciclo de la naturaleza	Algunas fórmulas se adaptan al ciclo menstrual, estaciones o biorritmos

Principio	Aplicación
Sistema implicado	Sistema nervioso, digestivo, hepático o inmune requieren ritmos distintos

En MTC, por ejemplo, los tratamientos de fondo se trabajan por ciclos de 21 a 28 días. En cuadros agudos, se actúa intensivamente por 3 a 5 días.

🔸 **2. <u>Dosificación general por forma de preparado</u>**

Preparación	Dosis habitual adultos	Frecuencia	Observaciones
Infusión	1 taza (250 ml)	2–3 veces/día	Se puede usar entre comidas o según síntomas
Decocción	1 taza	2 veces/día	Para tratamientos más profundos y orgánicos
Tintura madre	20–30 gotas	2–3 veces/día	Sublingual o en agua; ajustar por peso
Oleato	Aplicación local	1–3 veces/día	Masaje o fricción sobre zona específica
Jarabe	1 cucharada (10 ml)	2–3 veces/día	Disminuir en niñxs según edad
Ungüento	Aplicación local	2 veces/día	No usar sobre heridas abiertas sin evaluación

📌 **Niños/as**: se calcula 1/4 o 1/2 de la dosis adulta, según edad y tolerancia.
📌 **Ancianos y personas polimedicadas**: comenzar con la dosis

mínima efectiva.

📌 **Embarazo y lactancia**: usar solo plantas seguras y bajo supervisión capacitada.

🔸 3. Fórmula para dosificar tinturas por peso

Una forma segura y profesional de prescribir tinturas madre es la siguiente:

Dosis diaria = 1 gota por kg de peso corporal

- Persona de 60 kg → 60 gotas diarias → divididas en 2 o 3 tomas
- En personas sensibles: comenzar con 0,5 gotas/kg/día

💡 En agudos, puede aumentarse temporalmente bajo supervisión.
💡 En niños, usar extractos glicerinados o infusiones suaves cuando sea posible.

🔸 4. Tiempos terapéuticos por objetivo

Objetivo	Duración sugerida	Evaluación
Cuadro agudo (tos, digestión, ciclo)	3 a 7 días	Reevaluar al 4° día
Regulación orgánica (hígado, intestino, piel)	21 días	Puede repetirse con pausa
Modulación inmune o digestiva profunda	1 a 3 meses	Reevaluar cada 3 semanas
Terapia emocional o de terreno	1 a 6 meses	Sostener acompañamiento

Objetivo	Duración sugerida	Evaluación
Preventivos estacionales	10 días/mes por 3 meses	Ideal en otoño/invierno

📍 Siempre evaluar efectos secundarios, adherencia al tratamiento, y motivación. Las plantas no son inocuas: **tampoco son placebos.**

🔸 5. Sinergia entre formas de uso

Podés combinar formas de administración para **trabajar distintos niveles al mismo tiempo**:

- *Tintura madre* (sistémico) + *infusión* (sintomática)
- *Jarabe* (mucosa) + *oleato o ungüento* (piel o músculos)
- *Infusión* (suave, diaria) + *ungüento nocturno* (descarga emocional)

Esto potencia resultados, acorta tiempos y permite personalizar el abordaje sin sobrecargar al cuerpo.

🔸 6. Indicaciones según momento del día

- **Mañana**: plantas estimulantes, digestivas, hepáticas
- **Tarde**: depurativas suaves, circulatorias
- **Noche**: calmantes, emolientes, nervinas

💡 *El cuerpo no responde igual a una planta tónica que a una sedante según la hora: la cronofarmacología vegetal es parte del arte de dosificar.*

Prescribir bien es tan importante como preparar bien. Dosificar con consciencia, criterio y respeto es un acto clínico, pero también ético. Es la forma en que acompañás procesos verdaderos, sin invadir, sin imponer, sin subestimar la inteligencia del cuerpo.

La dosis justa es una brújula: no sólo marca cuánto, sino hacia dónde quiere ir la curación.

VII. CONCLUSIÓN E INTEGRACIÓN FINAL

De la receta al ritual: sanar también es un acto consciente y artesanal

Llegamos al final de esta clase recorriendo el corazón de la fitoterapia práctica: **las formas de preparación medicinal.** No se trata solo de saber qué planta usar, sino de **cómo prepararla, cómo administrarla y cómo acompañar** con profesionalismo cada proceso de sanación.

Hoy aprendiste que:

✅ Cada forma de preparación tiene un sentido clínico, una técnica específica y un terreno donde actúa mejor.
✅ No todas las plantas se preparan igual, ni todas las personas necesitan la misma fórmula.
✅ Medir, calcular, conservar y rotular no son detalles menores: son actos éticos y responsables.
✅ La calidad de un remedio depende tanto del conocimiento como de la actitud con la que se prepara.

🌱 *Sanar con plantas es mucho más que tomar un té. Es aprender a escuchar el cuerpo, respetar el ritmo de la naturaleza y confiar en lo esencial.*

✦ ¿Qué sigue a partir de ahora?

📌 Practicar. Prepará una infusión, una tintura o un jarabe, y registrá el proceso.
📌 Observar. ¿Cómo cambia el aroma, el color, la textura?
📌 Sentir. ¿Qué te pasa al tomar lo que vos misma elaboraste con tus manos?
📌 Compartir. Empezá a armar tu propio botiquín, a preparar para otros, a practicar una escucha activa.

Hay algo profundamente transformador en preparar tus propios remedios. Es volver a confiar en tus manos, en tu mirada, en tu sensibilidad. La alquimia no ocurre solo en el frasco: ocurre **en vos**, cuando un saber se convierte en acción y un gesto cotidiano se vuelve sagrado.

“No estás haciendo solo remedios. Estás creando salud con la ayuda de las plantas y tu propia conciencia.”

Muchas gracias por llegar al final de este módulo, cualquier duda o consulta escribime, estoy a tu disposición para acompañarte en este camino.