GUÍA DE PREPARADOS HERBALES

"Desde el hacer al ser, desde el mirar al ver
desde el oír, al escuchar
desde la apariencia, a la presencia
desde la separación, a la unidad
desde la reacción a la respuesta
desde lo no auténtico a la autenticidad
desde la fragmentación a la integración

desde buscar la felicidad a dejar que llegue la alegría".

Michel Brown - Proceso de Presencia.





Tinturas Madre

¿QUÉ SON?

Las tinturas o tinturas madres son extractos concentrados de plantas hechos a partir de la maceración de las mismas en una "solución alcohólica"
Resultan más efectivas y rendidoras que una infusión.

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

La tintura consiste en macerar una planta en etanol **(alcohol de grado alimentario o también llamado alcohol de cereal)**, vinagre o vino para extraer sus principios activos.

El método que se utilizaremos se llama **maceración de la planta seca en alcohol** de distinta graduación 60, 70 o 80° según sean:

Flores (60°)
Hojas (70°)
Raíces o cortezas (80°)



Las plantas medicinales se deban secar a la sombra. Hojas tallos o flores con estrujarlas es suficiente, si son cortezas o raíces hay que machacarlas, triturarlas un poco para que sea más fácil extraer el principio activo.

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

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

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



ELABORACIÓN DE ALCOHOLES PARA TINTURA

Para tinturas al 60% (Para macerar flores, partes blandas)
Alcohol de 96° - 620 c.c + Agua destilada 450 c.c.

Para tinturas al 70% (Para macerar Hojas)
Alcohol de 96° - 675 c.c + Agua destilada 325 c.c

Para tinturas al 80% (Para macerar raíces, partes duras)
Alcohol de 96° - 795 c.c + Agua destilada 205 c.c

DOSIFICACION DE TINTURA MADRE:
Dosis Universal 1 gota x Kg de peso por día.
Recomiendo siempre al principio empezar con una dosis mucho menor, la mitad o incluso menos, 20 gotas, para poder ver como lo asimila el cuerpo. Luego vamos aumentando la dosis hasta llegar a la dosis indicada de una gota por kilo de peso. **En personas con mucho sobrepeso vamos a dar una dosis menor (la mitad o menos) para evitar intoxicaciones o malestares estomacales.**

Ejemplo: Persona de 70 Kg
70 gotas x día divididas en dos tomas en ½ vaso de agua, lejos de las comidas. **Tomarlo con el estómago vacío ayuda a una mejor absorción de la tintura madre.**



Elaboración:

Se pone la planta (200 – 300gr) en 400 c.c. de alcohol (al 60%, 70% u 80% según la parte de la planta que vayamos a macerar, flores, hojas, raíces etc) en un frasco de boca ancha y oscuro con tapa a rosca. (Importante recordar esterilizar el frasco antes de utilizarlo) Se lo tapa y se lo deja 24 hs. Luego se lo destapa y se colocan los restantes 600 c.c. **Se deja en reposo en un lugar oscuro y seco durante 15 a 28 días, debiéndose agitar el frasco 2 veces por día.** Luego se cuela con un paño, separando la planta que ya paso sus propiedades a la solución alcohólica.

Se conserva esta solución (tintura) en un frasco color ambar (esterilizado previamente también).

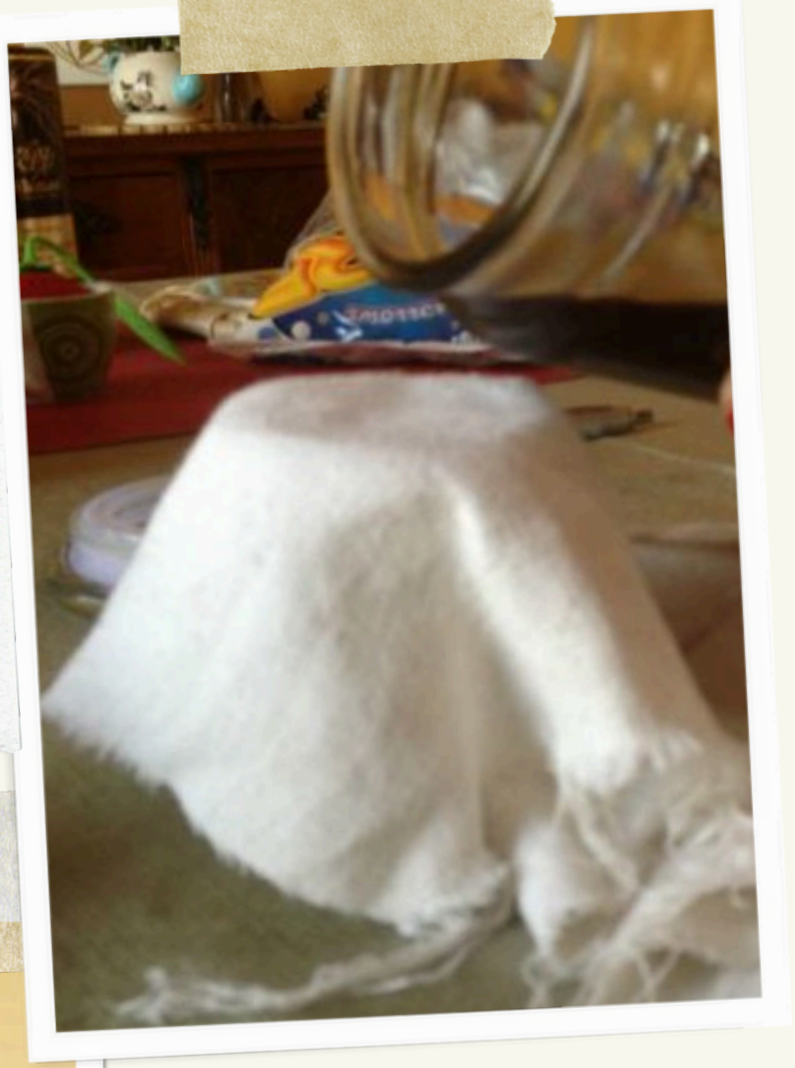
Es importante guardarlo en un frasco oscuro a resguardo de la luz, porque las tinturas son sensibles a la luz solar. Se etiqueta y ya esta lista para su utilización. NO TIENEN VENCIMIENTO. (pero por norma general se estima un uso útil de entre 2 a 6 años si está bien conservada, lejos de la luz y en lugar fresco)

CONTRAINDICACIONES: No administrar en niños, alcohólicos o personas con gastritis, problemas hepáticos etc. **Contraindicadas en embarazo, lactancia y niños menores de 12 años.**



Tinturas Madre

Luego de 28 días, Colar con un paño, separando la planta que ya paso sus propiedades a la solución alcohólica.





Es importante guardarlo en un frasco oscuro a resguardo de la luz, porque las tinturas son sensibles a la luz solar. Se etiqueta y ya esta lista para su utilización.



Infusiones

¿QUÉ SON?

La infusión es una de las formas más sencillas de preparar las partes más delicadas de las plantas, sobre todo las hojas y flores, para su uso como medicamento o como bebida estimulante o relajante.

Se hace con una sola hierba por lo general o con una combinación de varias (cuando son varias lo llamamos **tisana**) y se puede beber fría o caliente. El valor medicinal de muchas hierbas reside sobre todo en sus aceites volátiles, que se dispersan en el aire si no se tapan. Es es el caso de la manzanilla por ejemplo.

Usar una tetera o si se hace una cantidad pequeña, cubrir la taza con una tapa o un plato. Usar agua que apenas ha empezado a hervir.

Las infusiones populares, como la manzanilla, muchas veces se beben por su agradable sabor más que por su valor medicinal. **Se pueden tomar con seguridad hasta 5 o 6 tazas al día.** Sin embargo otras hierbas como la milenrama, que es más fuerte han de tomarse en dosis menores.



PROCEDIMIENTO 1

1- Ponemos la hierba en un recipiente para té o tisanas y colocamos en la taza, llenamos la taza con agua caliente pero no hervida.

2- cubrimos la taza con una tapa y dejamos reposar 5 a 10 minutos antes de retirar el colador. Añadir una cucharadita de miel si queremos.

CANTIDAD ESTÁNDAR:
Para una taza: 1 cucharadita (2 a 3 gr de hierbas o mezcla de hierbas) seca o dos cucharaditas (4 a 6 gramos) de hierba fresca por taza de agua (esto sería una dosis)

TETERA: 20 gr de hierba seca o 30 gr de fresca por 500 ml de agua.

DOSIS ESTÁNDAR: Tomar 3 a 4 dosis (500 ml) por día.

CONSERVACIÓN: Conserve en la heladera, o en un sitio fresco, en una jarra cubierta hasta 24 hs, no más.

Infusiones Recomendadas

BURRITO: Útil para digestiones lentas, empachos y síntomas de acidez.

MENTA: Reduce síntomas de náuseas y vómitos. Es anti inflamatoria. No se recomienda durante la lactancia, puede interrumpir el flujo de leche.

MANZANILLA: Anticólicos y reduce los dolores digestivos provenientes de ansiedad o estrés.

BOLDO: Alivia el hígado y ayuda a eliminar grasas.

CARQUEJA: Depurativa, cólicos hepaticos, no consumir durante el embarazo, lactancia, hipertensión, diabéticos no consumir sin consulta previa al médico.

ROMERO: Digestivo, ayuda al hígado y vesícula a funcionar mejor. Desaconsejado Hipertensión y epilépticos.



DECOCCIONES:

Las raíces cortezas, ramas y bayas suelen requerir un tratamiento más fuerte que las hojas y flores para extraer los componentes medicinales. La decocción es dejar hervir en agua esas partes más duras de una planta. Los materiales, frescos o secos deben cortarse o romperse en trozos más pequeños antes de hacer la decocción. Al igual que las infusiones, pueden tomarse fríos o calientes.

También podemos añadir a nuestras decocciones las partes más blandas de la planta como flores u hojas, para esto apagaremos el fuego y cuando la cocción ha dejado de hervir las agregamos. Colamos y utilizamos según las necesidades.

En la MTC las decocciones son la principal forma de preparar los medicamentos vegetales. Muchas veces se usa una gran cantidad de plantas o se deja que el agua se consuma hasta que queden solo unos 200 ml; en ambos casos, el resultado es un líquido sumamente concentrado. Este proceso es útil para cortezas astringentes como la de roble que pueden usarse externamente para fortalecer las encías o tratar problemas de la piel (no para ingerir).



PROCEDIMIENTO 2

1 - Poner las hierbas en una olla, cubrir con agua fría y llevar a ebullición. Dejar a fuego lento durante 20 a 30 minutos. Hasta que el líquido se reduzca en un tercio.

2 - Verter en una jarra a través de un colador. Servir la cantidad necesaria en una taza. Cubrir la jarra y conservar en un lugar fresco.

CANTIDAD ESTÁNDAR:

20 gr de hierba (o mezcla de hierbas) seca o 40 gr de hierba fresca por 750 ml de agua fría, reducida a unos 500 ml luego de dejarla hervir.
(equivale a 3-4 dosis)

DOSIFICACIÓN ESTÁNDAR: Tomar 3 a 4 dosis (500 ml) al día.

CONSERVACIÓN: Conservar en una jarra cubierta en la heladera o en un lugar fresco durante un máximo de 48 horas.





Jarabes

¿QUÉ SON?

Los jarabes son líquidos de consistencia viscosa que por lo general contienen soluciones concentradas de azúcares, como la sacarosa, en agua o en otro líquido. Los jarabes se usan desde hace mucho tiempo y antes de descubrirse el azúcar, se preparaban con miel.

La miel natural y el azúcar sin refinar son conservantes eficaces y se pueden combinar con infusiones o cocimientos para hacer jarabes y tónicos.

Cuentan con la ventaja adicional de calmar las mucosas, de modo que son un vehículo perfecto para los remedios para la tos o la garganta. Su sabor disimula el gusto desagradable de algunas hierbas, lo que es una ventaja adicional para los niños.

Un jarabe se hace con partes iguales de infusión o cocimiento y de miel o azúcar sin refinar.

PROCEDIMIENTO 3

Los jarabes también se pueden hacer con tinturas en lugar de infusiones o cocimientos.

1- Combinar 500 gr de miel o azúcar sin refinar con 500 ml de infusión o decocción de plantas. Calentar suavemente en olla hasta que se haya disuelto totalmente la miel o el azúcar y la mezcla haya espesado. Aprox. 30 min.

2- Retirar del fuego. Cuando se enfríe podemos añadir 1 parte de tintura o mezcla de tinturas por 3 partes de jarabe. Envasar.

DOSIFICACION ESTANDAR:
Tomar 5-10ml (1 o 2 cucharaditas) 3 veces al día.

COMO CONSERVAR LOS JARABES:
Una vez frío se guarda en un frasco de vidrio con un tapón no hermético que permita la salida de los gases de la fermentación. Conservar en heladera dos o tres días, no más.





Oleatos

MACERADOS EN ACEITE
¿QUÉ SON?

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

Los macerados en aceite u oleatos permiten extraer de las hierbas los ingredientes activos solubles en grasas.

Los oleatos en caliente se preparan a fuego lento, los oleatos en frío se calientan al sol. **Ambos tipos se pueden utilizar externamente para masajes o añadirlos a cremas y ungüentos.**

El oleato o macerado en aceite no debe confundirse con el aceite esencial que es un componente activo que está presente de forma natural en la planta y que tiene propiedades médicas específicas y un aroma propio. El aceite esencial se puede añadir a un oleato para aumentar su eficacia medicinal.

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

Cuando hacemos un oleato nos interesa escoger un aceite vegetal con un gran poder de extracción del principio activo de la planta, y eso nos lo va a dar el **ácido linoleico y los ácidos grasos poliinsaturados**, por lo que nos interesará escoger un aceite de esas características; por otra parte, este tipo de aceite con alto ácido linoleico suele tener un nivel de ácido oleico bajo, lo que conlleva a que el aceite se enrancie más rápidamente.

En definitiva, hay que encontrar un equilibrio entre ambos, y sobretodo es importante pensar en la aplicación que le queramos dar a ese aceite, **si queremos utilizarlo como aceite corporal quizá nos interese utilizar un aceite de almendras o de girasol**; **si queremos utilizarlo como aceite para una crema muy hidratante, podemos utilizar aceite de oliva.**

También hay que tener en cuenta que la calidad de nuestro oleato no lo va a dar solo el aceite que utilicemos si no la propia planta (fecha de recolección, agua y sales minerales que haya podido disponer la planta, el terreno y ambiente en el que crezca), por eso podemos hacer dos oleatos en épocas distintas o con una misma planta pero recolectada en dos sitios diferentes y obtener distintos oleatos.

Los aceites que más se utilizan son, el aceite de Oliva, Girasol, Almendras y Coco.

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

Si lo que buscamos es un Oleato rico en aromas, perfumado, vamos a utilizar el **aceite de girasol**. Este aceite se utiliza para ayudar a mejorar la **tersura, la textura y la hidratación cutáneas. Para pieles resecas o inflamadas utilizaremos el aceite de almendras, rico en antioxidantes, vitamina E y nutrientes esenciales, hidrata la piel en profundidad**, ayuda a combatir las arrugas y a eliminar las manchas. También podemos usar el **aceite de oliva**, el cual es **excelente para frenar el envejecimiento de la piel.** Para **pieles mixtas o grasas utilizaremos el aceite de coco, girasol o de jojoba**, tiene propiedades antibióticas y antimicrobianas que pueden ayudar a prevenir y combatir infecciones en la piel.

¿CON QUE PLANTAS PODEMOS HACER UN OLEATO?

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

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

Aunque estos aceites se pueden conservar hasta un año, son más eficaces si se usan recién hechos. Si no se los utiliza con mucha frecuencia conviene hacer una cantidad menor que la estándar, adaptando la proporción de hierbas en aceite. **Estos aceites se pueden aplicar sobre la piel para aliviar el dolor reumático o artrítico, mejorar el flujo sanguíneo local y relajar los músculos.**



MATERIALES:

Un FRASCO DE VIDRIO, **limpio y esterilizado**, que cierre muy bien. La planta que queramos macerar, se puede hacer con cualquier planta que elijas.(lavanda, caléndula, árnica, tomillo, romero etc)

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

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

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

Se puede usar también de girasol, almendras. El que más nos guste dependiendo del uso que le vayamos a dar.

Por ejemplo, si hacemos un macerado para luego hacer una crema es muy bueno el aceite de coco o si es para masajes el de almendras, es muy extractivo y la piel lo absorbe muy bien.

IMPORTANTE: Desinfectá con Alcohol de 70°C todos los utensilios y la superficie en la que vayas a trabajar.



La manera más sencilla de hacerlo es a baño maría. Llenamos una olla con agua hasta la mitad o un poquito menos. Ponemos en un bol de vidrio (mejor pyrex o similar, resistente al calor, también puede ser un jarro de acero inoxidable u otra olla de menor diámetro) la planta y el aceite en el, a fuego medio-bajo, dejamos calentar durante unos 20 minutos aproximadamente (algunas fuentes indican de 2 a 3 horas).

Yo prefiero dejarlo 3 horas, incluso pueden ser hasta 6 u 8 horas controlando la temperatura con un termómetro de cocina, revolvemos con cuchara de madera cada media hora.

TIP: Podemos también agregar un difusor entre la hornalla y la olla con agua para que el calor sea más suave.
Recordar remover de vez en cuando con una cuchara de madera.

IMPORTANTE: la temperatura nunca debe superar los 40-45°C (100-110° F) (otros autores señalan que hasta 80° también es aceptable) para que el aceite vegetal que vayamos a usar no se desperdicie.

Pasado este tiempo, filtramos bien y envasamos igual que con el oleato en frío.



OLEATO EN CALIENTE



Preparación a baño maría.
En mi caso utilicé un jarro de acero inoxidable con agua, dentro coloque el recipiente de vidrio con el aceite y luego agregué la planta .

No utilicé difusor porque con la hornalla eléctrica puedo controlar mejor el calor poniéndolo bien bajo.

Es una buena opción también controlar la temperatura con un termómetro de los que se usan en cocina.

OLEATO EN CALIENTE







1-mezclar las hierbas previamente picadas o pasadas por un mortero y el aceite en una olla o jarro de acero inoxidable a baño maría. cubrir y dejar a fuego lento durante 2-3 horas.

OLEATO EN CALIENTE

2-Retirar del calor y dejar enfriar. verter el aceite en un frasco o botella, colocando previamente un filtro o tela, exprimimos bien toda la planta con las manos o una cuchara.





3-Verter el aceite por medio de un embudo en botellas limpias de vidrio oscuro, tapar bien, etiquetar. Guardar en lugar fresco.

OLEATO EN FRÍO:

Los oleatos en frío son un proceso más lento que consiste en dejar reposar un frasco lleno de aceite y hierbas durante varias semanas. Por lo general un ciclo lunar (28 días) o 40 días. El sol ayuda a que la planta suelte sus componentes. **Es el método de infusión en aceite más apropiado para plantas frescas, sobre todo las partes más delicadas, como las flores**. Hipérico, caléndula son hierbas que se usan en infusión en frío. La hierba hipérico es antiinflamatoria y analgésica y se puede usar tópicamente.

El aceite de oliva es especialmente idóneo para la maceración en frío, ya que no puede ponerse rancio. La intensidad del sol y el tiempo que se deje reposar afectan la concentración de componentes medicinales. **Para aumentar su potencia, podemos añadir hierbas nuevas al aceite y repetir el proceso.**

También se puede repetir todo el proceso añadiendo a este aceite más hierbas. Un aceite medicinal puede llegar a durar un año, o más. Dependerá del aceite vegetal que utilizamos y de la durabilidad del mismo.



OLEATO EN FRÍO





1 Poner las hierbas en un frasco de vidrio esterilizado.
añadir aceite hasta que cubra completamente las hierbas.
(Llenamos hasta que quede un dedo aproximadamente de aceite por encima de la planta.)

Opciones:
Si lo deseamos podemos volver a repetir el proceso las veces que lo deseemos para conseguir un oleato con mas principios activos. Esto es algo que se suele hacer continuamente, por ejemplo si queremos obtener un aceite aromático como puede ser de jazmín o rosas, tenemos que repetir el mismo procedimiento varias veces hasta que el aceite tenga el aroma que nosotros queramos.

OLEATO EN FRÍO

Tapar y agitar bien. Colocar en un lugar soleado, como una ventana y dejar reposar 28 días o 40 días.

2- Verter la mezcla en un filtro con un frasco , dejar que el aceite se filtre.





3- exprimir con cuchara para extraer el resto del aceite. Guardar en frasco de vidrio en lo posible oscuro, etiquetar y almacenar.



Ungüentos Medicinales

¿QUÉ SON?

La palabra ungüento, en latín unguentum, deriva del verbo ungere, que significa «untar». Los ungüentos son preparaciones con un uso medicinal o cosmético.

Se caracterizan por estar constituidos de una mezcla hecha con una base de grasas o aceites, que nos dará la textura, y una planta con propiedades medicinales.

Las dos sustancias permiten que el remedio alcance la suficiente solidez como para que pueda ser aplicado en uso tópico, es decir, externamente y localmente en la piel. No se diluyen con las secreciones de la piel, sino que forman una capa protectora sobre esta.

Hay distintas sustancias que sirven como base para hacer un ungüento. Las consistencias varían con los componentes y las proporciones. **La forma más sencilla y natural es hacer un ungüento con cera de abeja.**



Uso de Ungüentos:

Los ungüentos deben ser utilizados únicamente por vía externa.

Hay que evitar el contacto con los ojos y la boca. Es conveniente que, antes de aplicar el ungüento, hagamos una prueba en una parte pequeña de piel como las muñecas, para comprobar que no hay intolerancia al remedio preparado o una reacción alérgica.

DIFERENCIAS ENTRE UNGÜENTO Y CREMA:

Mientras que las cremas contienen agua, los ungüentos no, tan solo grasas o aceites. Un ejemplo puede ser el lápiz de labios cosmético. Esta composición los diferencia de las cremas, que son ligeras y suavemente aceitosas, de forma que se funden con las secreciones de la piel y los principios activos que contienen pueden ser absorbidos a través de esta.



OLEATO EN CALIENTE









UNGÜENTO SÓLIDO: Un ungüento sólido y relativamente libre de grasa se extiende con más facilidad y es útil para preparados como bálsamos para los labios.

PROCEDIMIENTO: Colocamos a baño maría, 140 g de aceite vegetal con 120 g de cera de abeja y 100 gr de hierba. Dejar a fuego lento durante 90 minutos. Colar y verter en potes de vidrio.

Podemos utilizar en nuestra preparación directamente un oleato previamente hecho con planta medicinal. Lo integramos junto con los 120 g de cera de abeja a fuego lento, revolvemos con cuchara de madera hasta que se haya integrado. Retiramos del fuego, dejamos que se enfríe un poco, colamos y pasamos a frascos.
Al finalizar la preparación también podemos agregar aceites esenciales para potenciar nuestro ungüento.

UNGUENTO MÁS FLUIDO:

Para afecciones como urticaria se pueden combinar por ejemplo aceite de oliva con cera de abeja.

Mezclamos en un recipiente de cristal a baño maría, 60 g de cera de abeja, 500 ml de aceite (de oliva por ejemplo) y 120 g de hierba seca. o 300 g de hierba fresca.





Cubrir y poner a fuego templado durante 3 horas, colar y pasar a frascos o potes de vidrio.

Este ungüento se puede hacer también combinando 500 ml de oleato de planta medicinal con 60 g de cera de abeja derretida.

IMPORTANTE: Luego de pasar el contenido filtrado a los frascos o potes, colocar las tapas sin apretar. Cuando se enfríe y se solidifique recién ahí apretar las tapas y etiquetar.

APLICACIÓN ESTÁNDAR:
Aplicar una pequeña cantidad 3 veces al día sobre la zona a tratar.

CONSERVACIÓN:
Conservar en potes de vidrio oscuro tapados hasta 3 meses a 6 meses. dependiendo del preparado.

Las cantidades presentadas para hacer los ungüentos son estándar, pueden ir probando distintas cantidades para lograr una consistencia más o menos fluida de acuerdo a los gustos y necesidades de cada unx.

Podemos realizar tantos ungüentos como se nos ocurran, descongestivos, para dolores musculares, cicatrizantes de la piel etc.

CONSEJO:
Nunca pierdan la curiosidad y el espíritu de juego, la práctica y la experiencia son el mejor Maestro!



Cómo diluir los aceites esenciales en un ungüento o en el oleato: Medidas aproximadas, se agregan al final cuando la preparación está aun tibia y no solidificó, en el caso de los oleatos se pueden agregar luego de los 28 días (oleato en frío) o cuando este tibio (oleato en caliente) antes de guardar:

Dilución al 1% (para preparaciones para bebés, personas mayores, personas con piel sensible, cuidado de la piel del rostro)
Por cada 30 ml de aceite vehicular un total de 5 a 6 gotas de aceite esencial.

Dilución al 2%: Esta es la dilución más común, niños mayores de 5 años, personas adultas sin problemas de sensibilidad.
Por cada 30 ml de aceite vehicular un total de 10 a 12 gotas de aceite esencial.

Dilución al 3%: Para casos agudos como dolores musculares y calambres.
Por cada 30 ml de aceite vehicular un total de 15 a 18 gotas de aceite esencial.

SUGERENCIAS DE PLANTAS Y SUS APLICACIONES:

Eucalipto
Eucalyptus globulus
PARTES: Hojas – USOS: Descongestivo y oxigenante.

Caléndula
Calendula officinalis.
PARTES: Pétalos – USOS: Inflamación o sequedad de la piel: heridas, eccema seco, irritación de los pezones en la lactancia, escaldadura y eritema solar. Antifúngica y astringente.

Hierba de San Juan o Hipérico
Hypericum perforatum.
PARTES: Flores – USOS: Dolores nerviosos localizados como ciática, distensiones y calambres.
– Hinchazón de los pechos durante la lactancia.

Menta
Mentha piperita.
PARTES: Hojas – USOS: Quemaduras, heridas, dolor de cabeza si se aplica sobre la sien y la frente, expectorante sobre el pecho.

Romero
Rosmarinus officinalis.
PARTES: HOJAS - USOS: – Dolores musculares y articulaciones.