GUÍA DE RECOLECCIÓN DE PLANTAS

"La curación con plantas, comienza mucho antes de beber una infusión, comienza cuando decidimos recoger nuestras propias plantas. **Esta decisión nos fortalece e inicia el proceso de curación**."





RECOGER PLANTAS MEDICINALES TENDRÍA QUE CONSTITUIR UN VERDADERO RITUAL, UNA MEDITACIÓN.

AL HACERLO HAY QUE MANTENER UNA POSTURA DE AGRADECIMIENTO HACIA LAS PLANTAS QUE VAMOS RECOLECTANDO, TRATÁNDOLAS CON RESPETO Y CARIÑO, Y AL MISMO TIEMPO CULTIVAR NUESTRA CONEXIÓN CON LAS RAÍCES MÁS VITALES DE LA EXISTENCIA.

LOS AUTÉNTICOS CHAMANES (HOMBRES Y MUJERES MEDICINA) SON MUY CONSCIENTES DE ESTO, VEN A LA PLANTA COMO ALGO SAGRADO, LA MANIFESTACIÓN PERCEPTIBLE DE ENERGÍAS MÁS SUTILES Y CURADORAS.

Aprender a conocer las plantas va más allá de conocer su nombre, taxonomía, principios activos, familia, etc. Sino saber reconocerla desde lo más simple, color, la forma de sus hojas, aroma, **pensemos en las plantas como si estuvieramos conociendo a una persona por primera vez.**

El nombre pasará a segundo plano mientras sepamos reconocer en forma correcta y segura la planta que necesitamos.

Es por esto que es imperativo, con el tiempo aprender a ser observador/a, recorrer campos o lugares donde abunden las plantas y empezar a conectarse con la tierra.

Una vez que haya reconocido la planta independiente del color que tenga, época del año, floración o etapa de crecimiento, podremos salir a darle nombre a las plantas.

Una buena forma de reconocerlas una vez hayamos identificado ciertas plantas es a través de sus hojas.

La recolección debe realizarse cuando los principios activos de la planta están maduros.

Las mejoras estaciones para recoger las hojas son, en general, primavera y verano, justo antes de la floración, cuando la energía de la planta está concentrada en su parte superior.

Las flores y sumidades floridas se recogen en el momento mismo de la floración, es este el momento en el cual los pétalos contienen más principios activos. Los frutos y bayas se recolectan cuando están maduros y a punto de caerse por sí mismos de la planta.

La corteza se recolecta en primavera, antes de la floración, momento en el que hay más savia circulando por las ramas y los tallos. Raíces, rizomas y tubérculos, en cambio, se recogeran en otoño, momento en que la savia vuelve a descender.

Por lo general, se debe proceder al secado de los vegetales lo más rápido posible, de forma que no fermenten los azúcares que contienen, aunque hay que tener en cuenta que las hierbas secas poco a poco van perdiendo sus propiedades.



TIPOS DE HOJAS Y SUS FORMAS









Las flores deben agarrarse recién abiertas y secarse con papel limpio; las hojas deben recolectarse antes y durante la floración y extenderse sobre un papel o rejilla; las plantas enteras deben ser despojadas de las hojas marchitas y los restos de tierra; las semillas y frutos no suelen necesitar ningún tratamiento; y las cortezas y raíces se deben tomar de ejemplares jóvenes.

Existen algunas prácticas que aunque son simples, nos ayudarán a conservar la flora para el futuro)

Conocer los hábitos reproductivos de las plantas (si es por semillas, rizomas, etc)
Saber para que se utilizará la planta antes de recogerla.
Recoger solo lo necesario.
No recoger indiscriminadamente para usos comerciales.
Cuando sea posible, recoger hojas, semillas y flores en vez de raíces o rizomas.
No recolectar plantas amenazadas.
No recolectar en un terreno mojado. Las pisadas que dejamos hacen más dificultoso la salida de nuevas plantas.
Es una buena práctica dejar suficientes plantas para los animales.
No todos recogen con respeto. Seamos prudentes al compartir nuestros lugares de recolección.
No recolectar en zonas fumigadas, ni parques o lugares con mucha contaminación por razones obvias.



LA MEJOR HORA DEL DÍA:

RAÍCES: Mañana y tarde
HOJAS: antes del mediodía cuando el rocío se va evaporando
FLORES: Mientras brille el sol, deberan de haberse abierto completamente y no estar medio cerradas. Si no su poder medicinal sería mucho más bajo.
SEMILLAS Y FRUTOS se pueden recoger a lo largo de todo el día ya que no son tan sensibles como otras partes de las plantas; de todas formas sería conveniente evitar el momento de mayor calor al mediodía.

ALMACENAMIENTO DE LAS PLANTAS MEDICINALES:

Preparar las hierbas inmediatamente después de haberlas recogido.
Sacudir la suciedad, eliminar plantas maltratadas, separar tallos y hojas. Lavar y secar las raíces y cortarlas según la planta.

Secado:
Secar la hierba es un proceso fácil pero minucioso.

Existen varias formas, pero todas ellas requieren de un lugar ventilado y alejado de la luz y viento directo.

La forma más fácil es hacer atados de hierbas de 2 ½ cm de diámetro y sujetarlos con elásticos o hilo, para permitir que el aire circule bien.

Luego deben colgarse en un lugar seco, con sombra y con buena ventilación. Hay que colgarlos invertidos.

Otro método consiste en colocar pequeñas cantidades de hojas en bolsas de papel. Sacuda las hojas todos los días hasta que se sequen. Esto es muy efectivo cuando se necesita secar semillas. Una vez secas, almacenar en envases de vidrio.





PARTES DE UNA PLANTA:

Estas deben ser recogidas según el uso que queramos darles y el tipo de planta, pero he aquí unas cuantas recomendaciones generales.

RAÍCES Y RIZOMAS:

• La recolección de raíces y rizomas deben realizarse en el periodo vegetativo.
• Se desaconseja cepillarlas.
• Las raíces finas se secarán con calor natural en cambio las gruesas deben ser cortadas en forma longitudinal.

HOJAS:

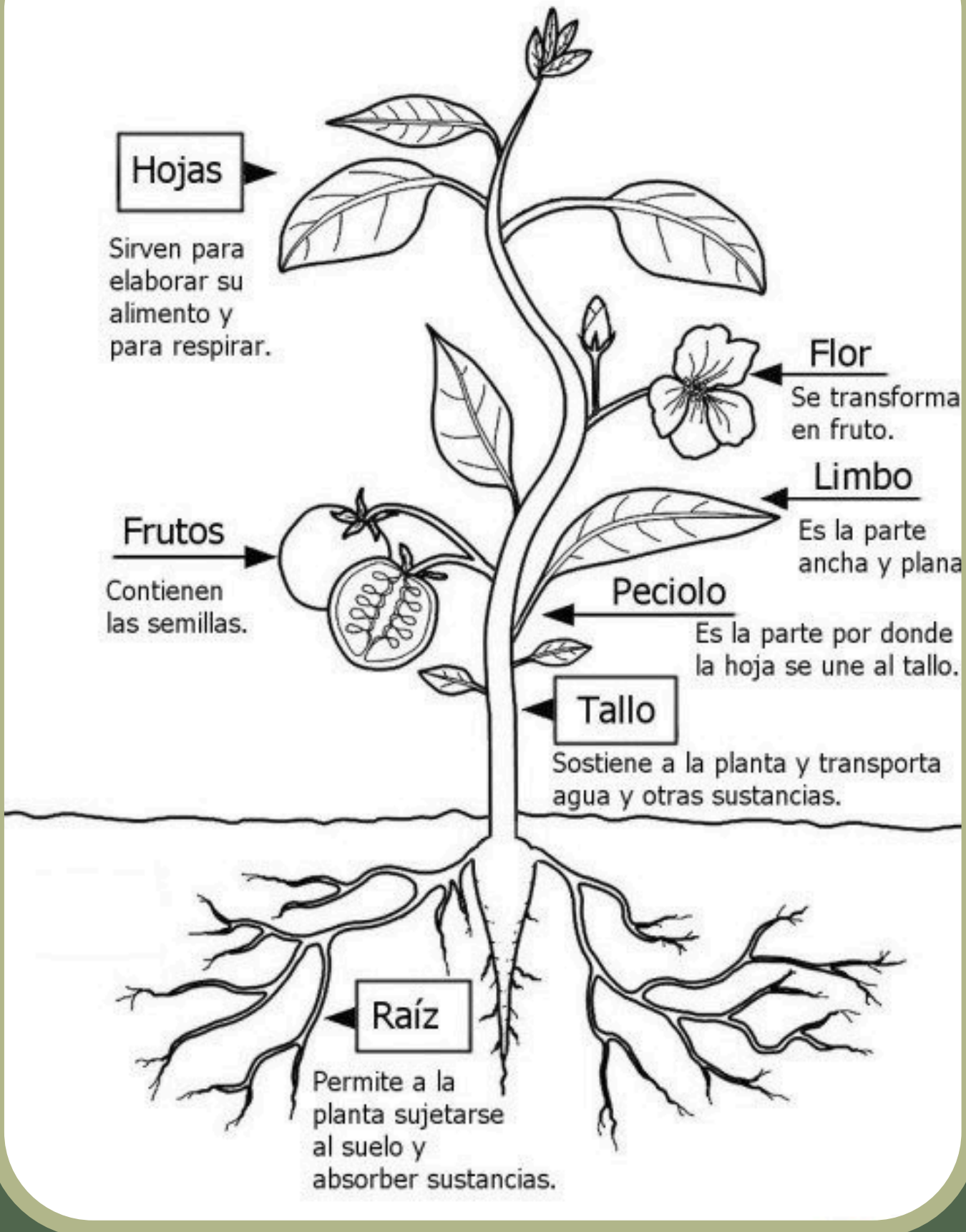
• La recolección se hace al comienzo de la floración.
• No se deben recoger todas las hojas de una planta.
• Se recolectarán hojas jóvenes.
• Se evitará doblarlas y aplastarlas.
• Para el secado se realiza en capas, sin exposición al sol directo y no a más de 35°C

FLORES:

• Su mejor momento para recolección es a medio día, cuando se encuentran abiertas y secas.
• Se recogen a mano.
• Durante el secado deben conservar su color natural
• Las sumidades se cortan con tijeras de podar, dejando siempre la raíz.



PARTES DE UNA PLANTA





¡MUCHAS GRACIAS!