Microdosis con Plantas Medicinales

INTRODUCCIÓN

Desde tiempos antiguos, el ser humano ha buscado en las plantas respuestas para sanar su cuerpo, equilibrar su mente y fortalecer su espíritu. A lo largo de la historia, distintas culturas han utilizado pequeñas dosis de sustancias naturales para estimular procesos curativos profundos, sin interferir violentamente en la fisiología del organismo. **Hoy, ese conocimiento se resignifica con la práctica de las microdosis: un método que combina la sabiduría ancestral, los avances en neurociencia y la observación clínica.**

Este manual nace con el propósito de brindar una guía clara, rigurosa y profesional para el uso de **microdosis fitoterapéuticas**, integrando fundamentos científicos con la visión holística de la salud. Está pensado tanto para terapeutas naturales como para profesionales de la salud que desean ampliar su abordaje clínico con un enfoque sutil, respetuoso y profundamente efectivo.

OBJETIVOS DEL MANUAL

- Entender qué son las microdosis y cuál es su base científica y energética.
- Aprender a prepararlas correctamente desde tinturas madre.
- Conocer las principales especies utilizadas, sus indicaciones, terrenos compatibles y contraindicaciones.
- Aplicar protocolos de dosificación según distintos cuadros clínicos.
- Brindar herramientas para un uso terapéutico serio, respetuoso y transformador.

¿QUÉ SON LAS MICRODOSIS?

Las microdosis son una técnica terapéutica que utiliza cantidades **muy pequeñas** de sustancias vegetales activas —en general, diluidas en una solución hidroalcohólica— para **estimular el sistema autorregulador del organismo**. A diferencia de la medicina alopática, que busca suprimir síntomas a través de dosis elevadas y mecanismos de choque, las microdosis actúan sobre el **sistema neurovegetativo** con mensajes sutiles, pero altamente efectivos.

👉 No buscan reemplazar funciones, sino **estimular procesos fisiológicos naturales**.

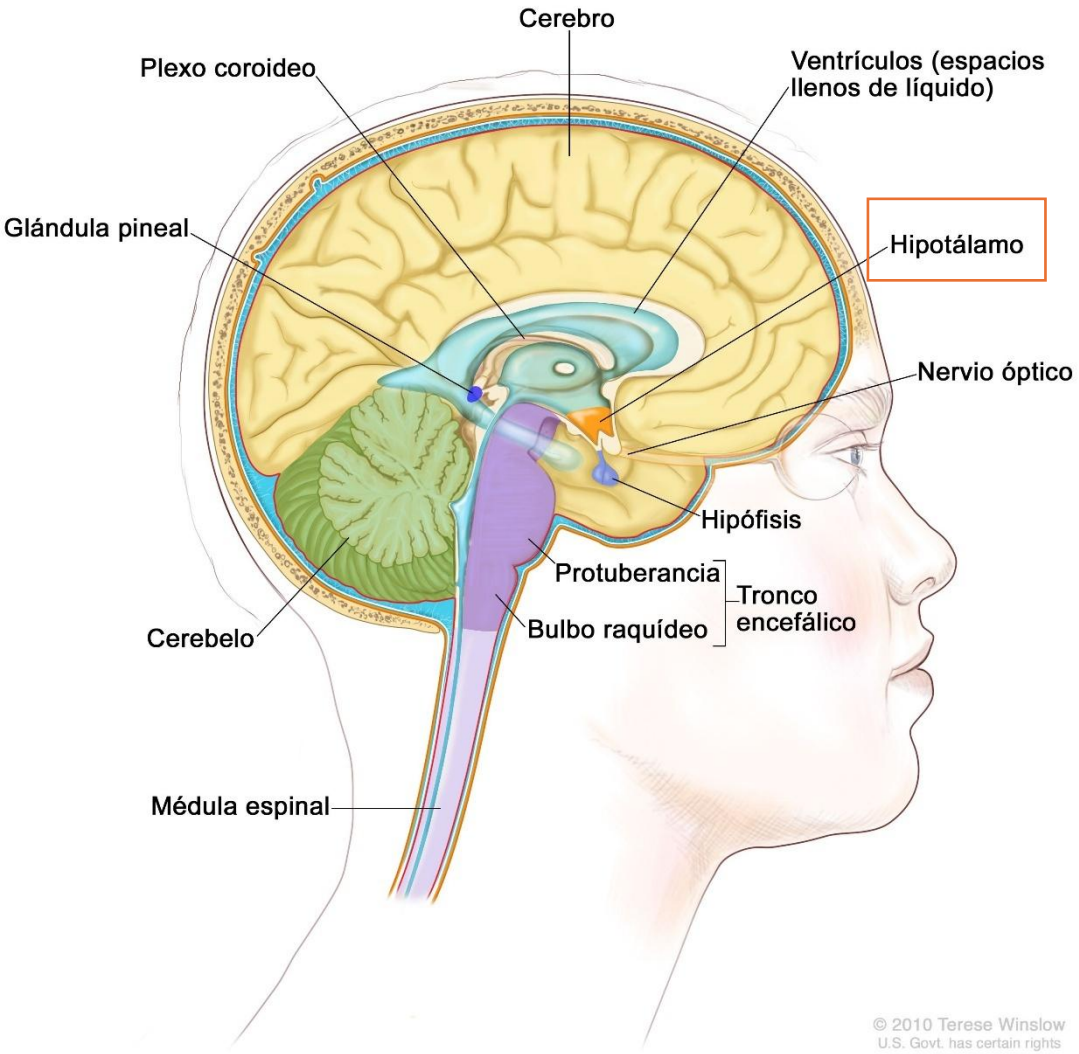
👉 Se aplican generalmente en forma sublingual, lo que permite una **absorción directa al sistema nervioso autónomo**, evitando el paso por el sistema digestivo y hepático.
👉 Se consideran una forma de terapia **neurohormonal**, análoga al funcionamiento de las propias hormonas del cuerpo: pequeñas dosis, gran impacto.

DIFERENCIA CON OTRAS DISCIPLINAS

Enfoque	Dosis	Acción principal	Vía de acción
Fitoterapia clásica	Moderada o elevada	Sustitución o apoyo fisiológico	Digestiva y sistémica
Homeopatía	Ultra-diluida	Estímulo vibracional	Sublingual y energética
Alopatía	Alta	Bloqueo o supresión sintomática	Sistémica, a veces agresiva
Microdosis	Muy baja (1/1000 o menos)	Estímulo neurovegetativo regulador	Sublingual directa (hipotálamo)

FUNDAMENTO BIOLÓGICO Y NEUROFISIOLÓGICO

Cuando colocamos una microdosis en la boca —específicamente debajo de la lengua o en la mucosa bucal— se activa una red de terminaciones neurosensoriales que **conectan directamente con el hipotálamo**, centro regulador del sistema neuroendocrino. Desde allí, la información se distribuye a glándulas, órganos y tejidos, **activando respuestas naturales** del cuerpo.



Vía de Acción de las Microdosis de Tinturas Madre en la Lengua

Las **microdosis de tinturas madre administradas sublingualmente** actúan a través de un mecanismo **rápido y eficiente**, aprovechando la alta vascularización de la mucosa oral para su absorción.

A continuación, vamos a ver **cómo interactúan con el organismo a nivel fisiológico y neurológico**.

1 - ABSORCIÓN EN LA BOCA Y ENTRADA AL TORRENTE SANGUÍNEO

Cuando una microdosis de tintura madre es colocada en la lengua o debajo de la lengua:

Absorción en la mucosa sublingual y lingual:

- La mucosa oral (especialmente la sublingual) es **altamente permeable** y rica en capilares sanguíneos.
- Esto permite la absorción directa de los compuestos activos, sin necesidad de pasar primero por el sistema digestivo.

Vía de ingreso a la sangre:

- Los principios activos de la planta entran directamente en los **capilares sublinguales** y llegan rápidamente al **sistema venoso**, específicamente a la **vena lingual y la vena yugular interna**.
- Desde allí, los compuestos son transportados hacia el **corazón** y distribuidos por la circulación sistémica.

Evitación del metabolismo hepático de primer paso:

- A diferencia de la administración oral convencional, donde el compuesto pasa por el hígado antes de ingresar al torrente sanguíneo, en la vía sublingual **se evita este metabolismo inicial**.
- Esto **potencia la biodisponibilidad** de la sustancia, permitiendo que **menores dosis generen un efecto más rápido**.

2 - INTERACCIÓN CON EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL (SNC)

Acción en el eje Hipotálamo-Hipófisis-Adrenal (HHA):

- Muchas tinturas, especialmente las adaptógenas y ansiolíticas (como pasionaria, valeriana, rodiola), modulan la **actividad del eje HHA**, reduciendo la sobreproducción de cortisol y favoreciendo la relajación.
- Se logra una **disminución de la hiperactivación del sistema simpático**, promoviendo la respuesta parasimpática (relajación y recuperación).

Modulación del sistema GABAérgico:

- Plantas como la pasionaria, valeriana y melisa contienen **flavonoides y alcaloides** que actúan como moduladores positivos de los **receptores GABA-A**.

  (Los receptores GABA-A son canales del sistema nervioso que, al activarse con ciertas plantas, reducen la actividad cerebral generando relajación, calma y sueño)

- Esto provoca un efecto **ansiolítico y relajante** similar al de las benzodiacepinas, pero sin los efectos adversos del fármaco.

Regulación de la serotonina y dopamina:

- Algunas plantas en microdosis pueden influir en la **liberación y recaptación de serotonina y dopamina** (neurotransmisores que participan regulando el estado de ánimo, las emociones y las funciones cognitivas), impactando el **estado de ánimo y la sensación de bienestar**.
- Ejemplo: **El hipérico (Hierba de San Juan)** actúa como un inhibidor de la recaptación de serotonina, aumentando su disponibilidad en el sistema nervioso central.

Modulación del sistema opioide endógeno (sistema natural del cuerpo humano que produce sus propios "analgésicos internos"):

- Algunas sustancias vegetales activan **receptores opioides**, promoviendo efectos analgésicos y de bienestar sin generar adicción.
- Ejemplo: **La manzanilla** en microdosis puede reducir la migraña al modular la inflamación neurogénica y la liberación de neuropéptidos en el trigémino. (moléculas mensajeras, llamadas opioides endógenos)

  *La **inflamación neurogénica** es un tipo de inflamación que no comienza por una infección o lesión clásica, sino por la **activación del sistema nervioso periférico**, especialmente de ciertas fibras nerviosas sensoriales.

  En lugar de ser una respuesta iniciada por el sistema inmune, **es provocada por la liberación de sustancias inflamatorias desde las**

terminaciones nerviosas. Ejemplos: Fibromialgia, migrañas, colón irritable, dolor neuropático.

3 - RESPUESTA DEL ORGANISMO Y EFECTO SISTÉMICO

Tiempo de acción:

- La absorción sublingual es **rápida**, con efectos iniciales que pueden comenzar en **10 a 20 minutos**.
- El pico de acción suele darse entre los **30 y 60 minutos**.
- La duración depende de la sustancia utilizada, pero suele ser de **2 a 4 horas** en promedio.

Distribución por el sistema circulatorio:

- Luego de la absorción sublingual, los principios activos ingresan a la circulación y alcanzan órganos objetivo, como el **cerebro (SNC), el sistema inmunológico, el sistema digestivo y el endocrino**.

Eliminación y metabolismo:

- Como la dosis es muy baja, el metabolismo hepático es **mínimo** y la eliminación ocurre de manera **gradual** a través del riñón y el tracto gastrointestinal.

Esta vía evita el largo recorrido digestivo (boca → estómago → hígado → sangre) y **reduce los efectos secundarios**, aumentando la eficacia de la respuesta terapéutica.

Este mecanismo se asemeja al de las **hormonas**, que también actúan en dosis mínimas pero con alta especificidad e impacto.

PRINCIPIO DE HORMESIS

Un concepto central para entender las microdosis es la **hormesis**: fenómeno por el cual **una dosis baja de una sustancia puede producir un efecto benéfico** que desaparece o se revierte con dosis más altas.

- Dosis alta: puede ser tóxica o suprimir funciones.
- Dosis baja: estimula mecanismos adaptativos del cuerpo.

Esto se ha comprobado en numerosas investigaciones farmacológicas y toxicológicas. **Las microdosis aprovechan este principio para activar la capacidad de autorregulación del terreno.**

BENEFICIOS DE LAS MICRODOSIS

✅ No generan toxicidad ni efectos adversos.
✅ Se absorben rápidamente por vía sublingual.
✅ Actúan como un estímulo fisiológico, no como imposición externa.
✅ Son compatibles con otros tratamientos (con criterio profesional).
✅ Permiten tratar niños, ancianos y personas polimedicadas con gran seguridad.
✅ Pueden aplicarse en el marco de un abordaje holístico e integrativo.

UNA VISIÓN HOLÍSTICA DEL TRATAMIENTO

Una microdosis no es simplemente una sustancia: es una **frecuencia, una intención, un vínculo con la planta medicinal**. Cuando se prepara con conciencia y se administra con criterio, la microdosis puede **activar memorias sanadoras en el cuerpo**, apoyar procesos terapéuticos profundos y sostener transformaciones físicas y emocionales.

Las microdosis no curan *“de afuera hacia adentro”*. **Acompañan la activación de la fuerza curativa del cuerpo, ese mismo principio que Hipócrates llamaba *vis medicatrix naturae* (se traduce como "el poder curativo de la naturaleza")**

“*vis medicatrix naturae*”: Hace referencia a la capacidad innata del cuerpo para sanar y recuperarse de enfermedades.

HISTORIA Y ORIGEN DE LAS MICRODOSIS

Orígenes contemporáneos

El uso moderno del término "microdosis" en relación a plantas medicinales se popularizó gracias al Dr. **Eugenio Martínez Bravo**, profesor de la Universidad de Zacatecas (México), quien comenzó a experimentar con este enfoque a finales del siglo XX. Su experiencia clínica más conocida ocurrió cuando, ante la falta de sedantes en una cárcel, diluyó un fármaco infantil y administró apenas unas gotas a varios reclusos. **El resultado fue que todos pudieron dormir profundamente, a pesar de la dosis ínfima utilizada.**

Este evento lo llevó a investigar más profundamente el **potencial terapéutico de las dosis mínimas**, aplicadas por vía sublingual, y su combinación con preparados botánicos, especialmente **tinturas madre de plantas medicinales**.

Desde entonces, múltiples terapeutas, laboratorios artesanales y profesionales de la salud natural comenzaron a **explorar esta vía como alternativa a tratamientos más agresivos o invasivos**.

INFLUENCIAS TRADICIONALES Y SABERES ANCESTRALES

Si bien el término "microdosis" es reciente, el uso de **pequeñas cantidades de plantas con fines terapéuticos** tiene raíces milenarias:

- En la **medicina ayurvédica**, se utilizaban rasayanas (elixires regeneradores) en dosis milimétricas, especialmente para fortalecer la energía vital (*ojas*).
- En la **medicina china**, las dosis mínimas de algunos preparados eran parte del arte de armonizar sin generar "fuego interno".
- En las **culturas amazónicas**, ciertas plantas maestras se microdosifican con fines de limpieza energética, preparación espiritual o apertura perceptiva.

Lo que hoy llamamos "microdosis" es, en muchos sentidos, una **reapropiación científica y clínica de un saber ancestral**.

Paradigma emergente

Las microdosis se inscriben en un nuevo paradigma de la medicina integrativa: el de las **terapias suaves, moduladoras y resonantes**. Se trata de un abordaje que

ya no combate síntomas de forma aislada, sino que busca **activar la inteligencia biológica del cuerpo** mediante estímulos precisos, fisiológicos y naturales.

Este paradigma:

- Se alinea con la **neurociencia contemporánea**, que demuestra cómo pequeños estímulos pueden generar grandes reorganizaciones neuronales.
- Retoma conceptos de la **bioenergética**, la **epigenética** y la **psiconeuroinmunología**, que reconocen que el cuerpo es un sistema adaptativo y sensible a su entorno.
- Valora la conexión con lo sutil, el terreno interno, y la **calidad de presencia del terapeuta** como parte activa del tratamiento.

De la planta al cuerpo: una alquimia moderna

La microdosis es más que una dilución. Es una invitación a **revalorizar el vínculo con la planta medicinal**:

- Desde su cultivo o recolección consciente…
- Hasta la preparación artesanal de la tintura madre…
- Y su posterior dilución en un frasco ámbar, listo para llegar a quien lo necesita…

Cada paso implica **intención, respeto, conocimiento y sensibilidad**. No se trata simplemente de “usar gotitas”, sino de establecer una forma de comunicación con la naturaleza que **estimula la autosanación en todos los niveles**.

CÓMO PREPARAR MICRODOSIS FITOTERAPÉUTICAS

Guía práctica

¿Qué necesitamos para elaborar una microdosis?

Para preparar microdosis seguras, efectivas y estables es importante trabajar con **criterios de higiene, proporción y conservación.**

A continuación, te presento los materiales y el paso a paso para que puedas hacerlo con total confianza.

MATERIALES NECESARIOS

- **Tintura madre** de la planta medicinal elegida (preferentemente artesanal y reciente)
- **Frascos goteros ámbar** (de 15, 30 o 50 ml etc) esterilizados
- **Alcohol de cereal** (96°)
- **Agua destilada o purificada**
- Embudo pequeño
- Vaso medidor (opcional)
- Etiquetas adhesivas para identificar fórmula, fecha y dosis

SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA BASE

La microdosis se prepara diluyendo una pequeña cantidad de tintura madre en una solución de **alcohol de cereal + agua**.

Proporción estándar:

- 1 parte de alcohol (96°)
- 2 partes de agua destilada

⟶ Resultado: una solución al 33% de alcohol aproximadamente.

Esta concentración permite una buena **extracción, conservación y absorción** sin ser irritante para las mucosas bucales.

PASO A PASO PARA ARMAR EL GOTERO

1. **Prepará la solución base:**
   Mezclá 2/3 de agua destilada con 1/3 de alcohol de cereal en un vaso limpio.

2. **Cargá el frasco gotero:**
   Verté la solución en el frasco ámbar, dejando un espacio libre (aprox. 1 cm) para incorporar la tintura.

   1 cm libre arriba equivale aproximadamente a 5 ml (a veces entre 4 y 6 ml, según el frasco) tener en cuenta esto al momento de hacer la preparación.

3. **Agregá la tintura madre:**
   Usá la siguiente referencia para la cantidad:

Tamaño del frasco	Cantidad de TM sugerida (gotas)	Porcentaje estimado
15 ml	30 gotas	~5%
30 ml	60 gotas	~5%
50 ml	100 gotas	~5%

4. Podés ajustar la dosis según el cuadro clínico o sensibilidad del paciente. A mayor proporción, mayor potencia.

5. **Homogeneizá:**
   Tapá y agitá bien el frasco durante unos segundos. Luego etiquetalo con:
   - Nombre de la planta o fórmula
   - Fecha de preparación
   - Dosis sugerida
   - Nombre del paciente (opcional)

OPCIONES ALTERNATIVAS SIN ALCOHOL

Para niños, embarazadas o personas con sensibilidad:

✅ **Glicerina vegetal:** misma proporción (1 parte de TM en 19 partes de glicerina)

⚠️ En estos casos, las fórmulas deben prepararse *al momento del uso*, ya que su vida útil es corta.

HIGIENE Y CONSERVACIÓN

- Lavá y desinfectá todos los frascos antes de usarlos (alcohol 70° o agua hirviendo).
- Guardá las microdosis en lugar **oscuro, fresco y seco**, lejos de fuentes de calor o luz solar directa.
- Su vida útil es de **6 meses a 1 año**, si se conserva correctamente.

ERRORES COMUNES A EVITAR

- Usar agua de canilla o sin filtrar.
- Preparar microdosis con plantas en mal estado o tinturas vencidas.
- No etiquetar los frascos (puede generar errores graves).
- Exponer los preparados al calor, sol o contaminación cruzada.
- Confiar en el "ojo" sin medir proporciones (la precisión es clave en microdosis).

DOSIFICACIÓN DE LAS MICRODOSIS

Guía para aplicar tratamientos efectivos y seguros

¿Cómo se dosifican las microdosis?

La microdosis no busca suplantar funciones orgánicas, sino **estimular respuestas naturales del sistema nervioso y endocrino** mediante pequeñas señales. Por eso, más que hablar de "cantidad", hablamos de **frecuencia y ritmo** de administración.

Las dosis se aplican generalmente **sublinguales**, de 2 a 4 gotas, en diferentes momentos del día según el cuadro. También pueden usarse sobre mucosa bucal o incluso en zonas reflejas (auriculopuntura, plantas de los pies, muñecas).

FASES DEL TRATAMIENTO

1. Fase de impregnación

- Objetivo: activar el sistema
- Duración: primeras 24 a 72 hs
- Dosis: 2 gotas debajo de la lengua cada 10 minutos durante 1 hora, luego cada 1 o 2 hs según el cuadro.

2. Fase de sostenimiento o modulación

- Objetivo: mantener el estímulo
- Dosis habitual: 2 gotas, 4 veces por día
- Horarios sugeridos:
  - 1°: en ayunas
  - 2°: media hora antes del almuerzo
  - 3°: media hora antes de la merienda o cena
  - 4°: antes de dormir

3. Fase de reducción o mantenimiento

- Objetivo: sostener la regulación lograda
- Dosis: 1 o 2 veces al día
- Indicada para cuadros crónicos, prevención o acompañamiento emocional prolongado.

ESQUEMA RESUMIDO DE DOSIFICACIÓN

Indicación clínica	Dosis sugerida	Duración estimada	Notas clínicas
Dolor agudo	2 gotas cada 5-10 min (fase aguda)	Hasta remisión	Luego pasar a fase 2
Dolor crónico	2 gotas 4 veces al día	3 a 30 días	Revisión semanal de respuesta
Ansiedad / insomnio	2 gotas en ayunas + 2 antes de dormir	1 a 3 semanas	Puede combinarse con pasiflora, melisa, etc.

Indicación clínica	Dosis sugerida	Duración estimada	Notas clínicas
Fiebre / estados gripales	2 gotas cada hora, luego reducir	2 a 5 días	Sumamente efectivo en primeras 24 hs
Uso infantil	1 gota en miel o glicerina, 2 a 3 veces/día	Hasta mejora	Preparar al momento, no conservar
Personas polimedicadas	1 gota, 2 a 3 veces por día	Evaluar interacción	Ideal para sensibilidades altas

CONSEJOS IMPORTANTES

- Beber **mucha agua pura** durante el tratamiento ayuda a movilizar toxinas y facilitar la regulación.
- Las gotas deben permanecer en la boca **al menos 15-20 segundos** antes de tragar, para una mejor absorción.
- Si se usan varias microdosis en un mismo paciente, **espaciarlas al menos 1 minuto entre cada una**.
- En caso de no observar respuesta en 3-5 días, **evaluar el terreno** o cambiar de planta.

ADAPTACIONES ESPECIALES

- Personas con intolerancia al alcohol: usar **glicerina**, preparar en el momento, sin conservación.
- Aplicación auricular o tópica: una gota en zona refleja (lóbulo, muñeca, plexo solar) puede reforzar el tratamiento.
- Animales: 1 gota en agua de bebida o frotada en la encía, según el caso y peso.

⚠️ CUÁNDO NO UTILIZAR MICRODOSIS

- Reacciones alérgicas conocidas a la planta
- Embarazo, en plantas contraindicadas

- Pacientes con cuadros psiquiátricos graves sin supervisión profesional
- Uso simultáneo de fármacos con margen terapéutico estrecho (consultar)

UNA DOSIS DE PRESENCIA

Recordá que más allá de la cantidad de gotas, **la microdosis también actúa como mensaje vibracional**. Tu presencia como terapeuta, la intención que acompaña la recomendación y la conexión del paciente con la planta hacen la diferencia.

Las microdosis trabajan con el cuerpo, no contra él. **Y su eficacia no se mide solo por miligramos, sino por sintonía con el terreno.**

VADEMÉCUM CLÍNICO DE PLANTAS EN MICRODOSIS

Organizado por sistemas y terreno energético

SISTEMA NERVIOSO Y EMOCIONAL

🌿 Passiflora incarnata (Pasiflora)

- **Acción principal:** sedante suave, ansiolítica, hipnótica
- **Usos comunes:** ansiedad, insomnio, taquicardia, tensión muscular
- **Terreno compatible:** personas con exceso de fuego interno, nerviosismo, agotamiento nervioso
- **Dosis sugerida:** 2 gotas antes de dormir o en momentos de ansiedad

🌿 Melissa officinalis (Melisa)

- **Acción principal:** calmante digestivo y emocional
- **Usos comunes:** ansiedad con síntomas digestivos, bruxismo, hipersensibilidad
- **Terreno compatible:** personas sensibles, introspectivas, con digestión lenta
- **Combinación recomendada:** con pasiflora y tilo para cuadros de insomnio

SISTEMA CARDIOVASCULAR

🌿 Crataegus monogyna (Espino blanco)

- **Acción principal:** regulador de la tensión arterial, tónico cardíaco
- **Usos comunes:** palpitaciones, hipertensión leve, arritmias por estrés
- **Combinación sugerida:** con valeriana o pasiflora en cuadros mixtos

🌿 Aesculus hippocastanum (Castaño de Indias)

- **Acción principal:** venotónica, antiinflamatoria vascular

- **Usos comunes:** várices, hemorroides, piernas pesadas
- **Terreno compatible:** personas con estancamiento energético o circulación deficiente

SISTEMA INMUNOLÓGICO Y DEFENSAS

🌿 **Allium sativum (Ajo)**

- **Acción principal:** antibiótico natural, antiparasitario, vasodilatador
- **Usos comunes:** infecciones respiratorias, digestivas, presión arterial alta
- **Dosis sugerida:** 2 gotas 3 veces por día en procesos agudos

🌿 **Plantago major (Llantén)**

- **Acción principal:** antiviral, regenerador tisular
- **Usos comunes:** gripes, infecciones respiratorias, conjuntivitis
- **Combinación recomendada:** con equinácea y tomillo

SISTEMA RESPIRATORIO

🌿 **Thymus vulgaris (Tomillo)**

- **Acción principal:** antimicrobiano respiratorio, expectorante
- **Usos comunes:** tos seca o productiva, bronquitis, sinusitis
- **Terreno compatible:** personas con acumulación de humedad-frío en pulmón

🌿 **Citrus limón (Limón)**

- **Acción principal:** febrífugo, antiséptico, depurativo
- **Usos comunes:** gripes, fiebre, dolor de garganta, inflamación hepática leve

SISTEMA DIGESTIVO

🌿 **Citrus aurantium (Naranjo amargo)**

- **Acción principal:** regulador gástrico, tónico digestivo y emocional

- **Usos comunes:** dispepsias nerviosas, vómitos, gastritis
- **Terreno compatible:** personas ansiosas con somatización digestiva

🌿 **Ruta graveolens (Ruda)**

- **Acción principal:** antiespasmódica, emenagoga
- **Usos comunes:** menstruaciones dolorosas, gases, dolor de cabeza tensional
- **Precaución:** evitar en embarazo y en grandes dosis

SISTEMA ENDOCRINO / ADAPTÓGENOS

🌿 **Panax ginseng (Ginseng)**

- **Acción principal:** adaptógeno, estimulante neuroendocrino
- **Usos comunes:** fatiga, depresión leve, estrés crónico, inmunodeficiencia
- **Terreno compatible:** personas con agotamiento crónico y frío interno

RECETAS COMBINADAS EN MICRODOSIS

Fórmula "Descanso"

- Passiflora + Melisa + Naranjo amargo
- 2 gotas sublinguales en ayunas y antes de dormir

Fórmula "Relajación"

- Pasiflora + Ginseng + Espino blanco
- 2 gotas 3 veces al día

Fórmula "Pulmones limpios"

- Tomillo + Llantén + Limón
- 2 gotas cada 2 hs en fase aguda de gripe

Fórmula "Depuración emocional y digestiva"

- Ruda + Limón + Melisa
- Ideal para menstruaciones dolorosas y cólicos con carga emocional

CASOS CLÍNICOS Y APLICACIÓN PRÁCTICA

Aplicación de microdosis en la vida real

CASO 1: Ansiedad con insomnio y somatización digestiva

Paciente: Mujer de 38 años – docente, alta demanda mental y emocional
Síntomas: Dificultad para conciliar el sueño, gastritis, palpitaciones, tensión mandibular.
Terreno: Híper-reactivo, mental predominante, fuego de hígado alterado (según MTC).

Tratamiento con microdosis:

- **Fórmula:**
    - *Passiflora incarnata (pasionaria)*
    - *Melissa officinalis (melisa)*
    - *Citrus aurantium (naranjo amargo)*

- **Dosificación:**
    - Día 1 (fase de impregnación): 2 gotas cada 10 min durante 1 hora (noche).
    - Días 2-7: 2 gotas en ayunas, 2 gotas al mediodía, 2 gotas antes de dormir.
    - Acompañamiento emocional con registros escritos y respiración.

Evolución:
Al día 3 refiere dormir de corrido y menor acidez gástrica. Al día 7, reducción del 80% de los síntomas.

CASO 2: Niño con asma leve y crisis por resfríos

Paciente: Niño de 6 años – asmático leve, con episodios frecuentes de tos seca nocturna.
Síntomas: Tos seca persistente, mucosidad, dificultad para dormir durante cuadros gripales.

Tratamiento con microdosis:

- **Fórmula:**
    - *Thymus vulgaris (tomillo)*
    - *Plantago major (llantén)*
    - *Citrus limón (limón)*

- **Vehículo:** Glicerina vegetal
- **Dosis:** 1 gota 3 veces al día durante la crisis. Preparación al momento.
- **Consejos:** Humidificador, evitar lácteos, masajes en pecho con aceite esencial diluido.

Evolución:
En 48 hs se reduce la tos; el niño duerme mejor. Se mantiene la fórmula 5 días más como prevención. *En niños se recomienda consultar con el médico si este tipo de tratamientos son adecuados.*

CASO 3: Dolor crónico lumbar en adulto mayor polimedicado

Paciente: Hombre de 74 años – hipertenso, toma 3 fármacos diarios.
Síntomas: Dolor lumbar persistente, rigidez matutina, dificultad para descansar.

Tratamiento con microdosis:

- **Fórmula:**
    - *Harpagophytum procumbens (Harpagofito)*
    - *Salix babylonica (sauce llorón)*
    - *Passiflora incarnata (pasionaria)*

- **Dosis:**

  - Día 1: 2 gotas cada 15 min durante 1 hora (noche).
  - Luego: 2 gotas 3 veces por día (mañana, tarde, noche).
- **Monitoreo:** Evaluar presión arterial y nivel de sueño.

Evolución:
Al 5º día refiere menor dolor y mejor descanso nocturno. No hubo interacción negativa con fármacos.

PAUTAS PARA LA APLICACIÓN CLÍNICA

1. **Evaluá el terreno** antes que los síntomas: la microdosis actúa mejor cuando hay sintonía energética con la planta.
2. **Usá fases:** activá primero, sostené luego y reducí si el cuadro mejora.
3. **Acompañá el proceso con escucha activa:** la respuesta emocional es tan importante como la física.
4. **No temas ajustar:** si en 5-7 días no hay cambio, puede que la planta no sea compatible con el momento vital del paciente.
5. **Llevá registro:** evolución día por día, cambios de humor, sueño, energía. Esto enriquece la práctica clínica y pedagógica.

- Documentos internos de Genki Terapias Naturales y experiencia clínica acumulada.

GLOSARIO DE TÉRMINOS CLAVE

- **Microdosis:** dosis mínimas de extracto vegetal (1/1000 aprox.) con efecto terapéutico regulador.
- **Tintura madre:** macerado hidroalcohólico de planta fresca o seca con alta concentración.
- **Hormesis:** fenómeno por el cual pequeñas dosis de una sustancia pueden tener efecto beneficioso.
- **Sistema neurovegetativo:** parte del sistema nervioso que regula funciones involuntarias.
- **Terreno:** estado general y constitucional del organismo sobre el que actúa un tratamiento.
- **Fase de impregnación:** etapa inicial de administración intensa para activar la respuesta corporal.
- **Fitoterapia:** uso racional y clínico de plantas medicinales en la prevención o tratamiento de enfermedades.
- **Adaptógeno:** planta que ayuda al cuerpo a adaptarse al estrés físico o emocional.

RECOMENDACIONES FINALES

✅ Estudiá profundamente el perfil de cada planta. No todas son aptas para todos los terrenos.
✅ Evitá fórmulas genéricas. Las microdosis requieren precisión e individualización.
✅ Observá al paciente: su forma de hablar, su energía, su digestión y su descanso te dan claves para saber que plantas utilizar.
✅ No subestimes el poder de la microdosis por su "baja concentración". Su fuerza está en la sintonía.
✅ Usá registros clínicos simples: qué se dio, cuándo, en qué dosis, qué pasó.
✅ Trabajá desde la ética: no prometas curas milagrosas. Acompañá procesos reales, respetuosos y con información.
✅ No te olvides de vos. El terapeuta también puede usar microdosis para mantenerse en eje, dormir mejor, tener foco y cuidar su energía.

Las microdosis nos invitan a una medicina sutil, centrada en la conexión, la sensibilidad y la escucha profunda. Son una herramienta accesible y poderosa cuando se usan con criterio, conocimiento y respeto.

Que este manual te acompañe en ese camino con confianza, profundidad y claridad.

- *Menos cantidad, más sintonía*.
- *Menos invasión, más autorregulación*.
- *Menos lucha, más presencia*.