

CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA



MÓDULO 5. PRÁCTICAS

TEMA 5.1 FORMULACIÓN TISANAS

Preparación de tisanas para degustar: efectos y propiedades

Para la preparación de tisanas (formulación de varias hierbas medicinales para preparar en forma de infusión o decocción) explicamos las características en el Módulo 2 (Tema 2.3).

En esta práctica nos vamos a centrar en la elaboración de varios preparados o formulaciones propuestas con el objetivo de testar y utilizar en los momentos más convenientes, corrigiendo, aumentando o reduciendo hierbas, según el efecto, las propiedades y el sabor perseguidos.

Si acaso remarcaremos unas características a tener en cuenta a la hora de elaborar una Tisana:

- **Comprar el producto a granel en tu herbolario de confianza, a poder ser con certificación de producto orgánico, o al menos, obtenidas en las condiciones más salubres posibles (libres de herbicidas, pesticidas, abonos químicos, transgénicos, etc.).**
- **Mejor comprar cada planta de manera individual, administradas y/o almacenadas en bolsas de cartón incoloro, también cristal (evitar el plástico) y realizar las mezclas nosotros mismos:** con 30 gr de cada planta será suficiente para poder realizar nuestras mezclas y abastecer a la familia en la temporada anual. En todo caso, sí hay alguna planta que consumimos en mayor proporción por alguna razón subir a 50 gr.
- **Realizar una mezcla de varias hierbas para elaborar tisanas que nos sirvan en el momento de necesitarlas de urgencia.** Por ejemplo: una tisana expectorante para la tos y los resfriados.
- **Al realizar las mezclas, buscar plantas al efecto teniendo en cuenta algunos aspectos:**

- Que la mezcla total de hierbas de la tisana sume número impar.
- Que la mezcla se realice con la mayor variedad de partes de plantas posible: hojas, flores, raíces, semillas, etc.
- Que la mezcla se realice con la mayor variedad de colores posible.
- Sí utilizamos partes blandas y duras de plantas conjuntamente en la tisana: primero realizaremos una decocción con las partes duras (3-5 minutos), para luego, y después de haber apagado el fuego, añadir las partes blandas e infusionar otros 5 minutos, con el recipiente tapado para evitar la volatilización de los principios activos volátiles.
- Utilizar siempre hierbas que no nos supongan ningún rechazo; por recordar a sabores inaceptables o incongruentes, por provocar un malestar concreto, por reacciones alérgicas a una planta concreta, etc.
- Todas estas reglas son para conferir al preparado un valor energético y holístico que redunde en un mayor beneficio sistémico sobre nuestro organismo a nivel físico, emocional y psíquico.



Vayamos pues a preparar las Tisanas y probarlas:

Tisana antigripal y antialérgica:

- **Raíz Malvavisco:** Demulcente, antiinflamatorio, antitusivo, expectorante.
- **Flores Saúco:** Demulcente, diaforético, expectorante, antialérgico, diurético.
- **Semillas Anís verde:** Expectorante, antiséptica (antibacteriana), espasmolítico.
- **Hojas Menta:** Sudorífica, expectorante-refrescante, antitusivo, antiséptica, analgésica, espasmolítica.
- **Sumid. floridas Tomillo:** Antiséptico, expectorante, antiinflamatorio, espasmolítico.
- **Flores Malva:** Demulcente, balsámica, expectorante, antiinflamatoria, antitusivo, antialérgica.
- **Sumidad aérea Agrimonia:** Antiinflamatoria, antibacteriana, antialérgica.

Se trata de un preparado de 7 hierbas medicinales que sigue las reglas propuestas, muy adecuada para tratar catarras, gripes y/o alergias que afectan al sistema respiratorio.

Tisana agradable al paladar, donde la menta le confiere un tono refrescante, el anís verde un dulzor corrector y las flores de saúco un tono a polen.

Todas ellas son plantas con un amplio espectro de acción. A tener en cuenta que la menta en dosis muy elevadas es contraproducente en niños pequeños y que el malvavisco actúa como protector de las mucosas internas, respiratorias y estomacales.

Se puede utilizar como remedio genérico en cualquier situación de fiebre, tos, afonía, laringitis, faringitis, inflamación bucofaringea, mucosidad, alergia respiratoria, infección respiratoria, bronquitis, etc.



Tisana preventiva para depurar la sangre:

- **Hojas Diente de León:** Depurativo-desintoxicante (digestivo, sangre, vías urinarias), Drenador hepato-renal, antiséptico, diurético.
- **Raíz Zarzaparrilla:** Depurativa (riñones-sangre), diurética, hipolipemiente, expectorante, hipotensora.
- **Hojas Ortiga blanca:** Depurativa (riñones-sangre), diurética, antiséptica.
- **Sumidades floridas Meliloto:** Activador del sistema linfático, anticoagulante (vitamínica K), vasoprotector, diurético, sedante.
- **Raíz Bardana:** Antibacteriana, depurativa, diurética, desintoxicante, colerética, hipoglucemiante.
- **Hojas y flores Llantén:** Demulcente, antiséptico, antibacteriano, hepatoprotector, diurético.
- **Semillas Cardo mariano:** El mejor drenador y depurador hepático, diurético, venotónico, antioxidante.

Se trata de un preparado de 7 hierbas medicinales que sigue las reglas propuestas, muy adecuada como depuradora principalmente de la sangre que acompaña con funciones hepáticas y renales positivas a tal efecto.

Esta tisana, quizás no se tan agradable al paladar como otras, pero debemos tener en cuenta que cuando depuramos el organismo, los sabores amargos y fuertes actúan con acción saludable. De todos modos, a muchas personas esta tisana les resulta bastante aceptable al sabor e incluso agradable.

Todas ellas son plantas con un amplio espectro de acción. Vigilar con el meliloto que en dosis elevadas puede producir náuseas y cefaleas, así como la fumaria que por su presencia en alcaloides debe prescribirse de forma discontinua o a bajas dosis (así de estas 2 plantas una cantidad inferior al resto). El llantén al contener mucilagos actúa también como protector estomacal de los principios amargos del diente de león o de la acción del meliloto sobre las paredes digestivas.

Se puede utilizar como depurador sistémico del sistema circulatorio, en curas o detoxificaciones de primavera o cambio de estación, para eliminar toxinas sanguíneas, como protector arterial, para ayudar a drenar riñones, etc.

Tisana tónica (estimulante) y desinfectante del organismo:

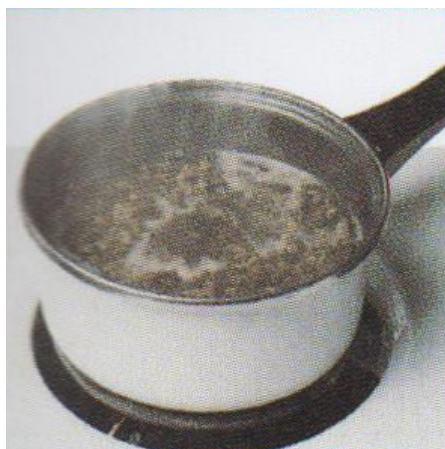
- **Hojas y flores Albahaca:** Tónica del organismo, diurética suave, vermífuga.
- **Ramilletes floridos Ajedrea:** Tónica del organismo, antiséptica (antimicrobiana, antivírica, vermífuga, antifúngica).
- **Sumid. floridas Orégano:** Tónico general, antiséptico, colerético, diurético, expectorante.
- **Sumid. floridas Tomillo:** Muy muy antiséptico (sobre todo en toxinas exógenas, alimentos en mal estado...), estimulante del organismo y circulatorio.
- **Sumid. Floridas Romero:** Muy muy antiséptico, tónico estimulante del organismo, estimulante circulatorio, hepatoprotector.

Se trata de un sencillo preparado de 5 hierbas medicinales que no sigue tanto las reglas variadas de color y partes de plantas, pero que a la contra es muy adecuada como un tónico general del organismo para conferir energía estimulante además de actuar como un poderosísimo antiséptico contra bacterias, virus, hongos y parasitosis.

Todas ellas son plantas con un amplio espectro de acción. El sabor de esta tisana es muy agradable al paladar.

Tener en cuenta el romero en hipertensos.

Se puede utilizar como estimulante en situaciones de decaimiento, intoxicaciones alimentarias, prevención en catarros invernales, infecciones de cualquier índole en cualquier sistema u órgano, para épocas de estudio, situaciones de anemia, e incluso como una tisana afrodisíaca suave.



Tisana para calmar los dolores digestivos

- **Hojas Salvia:** Aperitiva, digestiva, carminativa, antiespasmódica, colerético, antiséptica, astringente, antisudoral.
- **Sumidad aérea Tomillo:** Antiséptico, digestivo, colerético, antiinflamatorio, espasmolítico.
- **Semillas Alcaravea:** Aperitiva, carminativa, colagoga, antiséptica, espasmolítica, fungicida.
- **Hojas Melisa:** Aperitiva, digestiva, carminativa, antiespasmódica, colerético, antiviral, antiséptica, balsámica.
- **Flores Manzanilla:** Digestiva, carminativa, espasmolítica, antiinflamatoria, antiulcerosa.
- **Hojas Hierbaluisa:** Aperitiva, digestiva, carminativa, antiespasmódica.
- **Semillas Hinojo:** Aperitivo, digestivo, carminativo, antiespasmódico, antiinflamatorio, antiséptico.
- **Raíz Malvavisco:** Demulcente-antiinflamatorio, laxante suave.
- **Corteza Canela:** Aperitiva, digestiva, carminativa, espasmolítica, antiséptica (virus y bacterias).

Se trata de un elaborado preparado de 9 hierbas medicinales que sigue las reglas variadas de color y partes de plantas, muy adecuada como un tónico general digestivo para conferir una protección muy antiséptica contra microorganismos patógenos y además ayudar a los procesos digestivos, laxantes y de recuperación estomacal tras alguna infección o intoxicación.

Todas ellas son plantas con un amplio espectro de acción. El sabor de esta tisana es muy agradable al paladar, donde la canela le da un toque muy agradable (siempre y cuando te guste su sabor). La salvia se debería poner en menor cantidad por su fuerte y potente sabor que anularía al resto de plantas. La manzanilla al gusto y la hierbaluisa abundante porque su sabor cítrico es simplemente exquisito.

Se puede utilizar como estimulante digestivo, para recuperar el apetito en casos de malestar intestinal, ayudar a la pesadez estomacal tras un atracón, dolores de cabeza asociados al malestar alimentario, como desinfectante de virus en pasas, para evitar espasmos estomacales, etc.

Por supuesto, hay muchísimas más posibilidades y cada cual echará de menos alguna hierba (como el jengibre o limón) muy utilizados en tisanas, por eso cada cual debe añadir y poner en función del gusto, el efecto buscado y la necesidad de utilizar unas u otras hierbas en función del hábitat, la disponibilidad o la posibilidad de recolectar sus propias plantas medicinales en zonas cercanas.

Ahora te proponemos que elabores tu propia tisana teniendo en cuenta:

- ¿Para qué quieres realizarla, con qué propósito genérico?
- ¿Con que hierbas, número, colores...?
- ¿Qué acciones tienen las mismas?
- ¿Efectos y propiedades de éstas?

Una vez realizado y testado el preparado coméntanos que te ha parecido y explícanos las características anteriormente mencionadas.