

CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA





MÓDULO 4. FITOTERAPIA PRÁCTICA

TEMA 4.1 BOTIQUÍN MEDICINAL CASERO

Plantas y preparados para poder utilizar de forma inmediata

La salud es prevención por eso es importante disponer de un **botiquín medicinal casero** que nos permita disponer de aquellos **medicamentos de origen vegetal** (en forma de hierbas a granel, en forma de preparados estandarizados, de aceites esenciales, etc.) necesarios para hacer frente, no sólo a dolencias repentinas que surgen de improviso, sino también para ayudar a los procesos de depuración y refuerzo del sistema inmune que **disponen al organismo para mantenerse en pleno estado de vitalidad y energía** y así **ayudar a mejorar nuestra calidad de vida**.

Un botiquín medicinal debe permitirnos tratar la mayoría de dolencias comunes: dolores artríticos o lumbares, de cabeza, musculares, agujetas, resfriados, gripes, amigdalitis, infecciones urinarias, dolores asociados a la menstruación, conjuntivitis, inflamaciones de cualquier tipo, cortes, heridas, problemas gástricos, descompensación arterial, náuseas y vómitos, etc.

Además, y como ya hemos mencionado, para mantener nuestro cuerpo en alerta y con las defensas preparadas: frente a situaciones de estrés, recaídas debido a debilidad inmune, depresión continuada, ansiedad o nerviosismo, cansancio y agotamiento, alergias de cualquier tipo, etc.

Por eso, a la hora de elegir nuestro botiquín deberemos **disponer de un número determinado de plantas que actúen con un amplio espectro de acción**. Cada maestro deberá adaptar este botiquín a su situación personal y familiar, así como la evolución de las propias circunstancias cambiantes, para ajustarlo a una mayor efectividad práctica en su uso. Ahora bien, sí que podemos establecer una base casera sobre la que todos podemos iniciar los primeros remedios:

Hierbas a granel

Podemos elegir comprarlas una a una, para conservarlas y realizar nuestros propios preparados en casa a medida que necesitemos uno u otro remedio, pero necesitamos de mayor espacio y dedicación.

En caso contrario y también para una mayor practicidad de uso podemos realizar la compra de preparados de tisanas, también elaborados por nosotros en el propio herbolario, y disponer de pequeños paquetes de tisanas para tratar las dolencias de los principales sistemas:

- **Sistema digestivo (para dolencias gástricas, hinchazón ventral, digestiones difíciles, gases...):** Anís verde, alcaravea, hinojo, tomillo, boldo, manzanilla, menta, azahar, melisa, tila y hierba luisa.
- **Sistema hepático y biliar (para ayudar a metabolizar y eliminar toxinas acumuladas en nuestro organismo y aumentar nuestra energía vital):** Cardo mariano, boldo, fumaria, centaura, genciana, caléndula, verbena, menta, alcachofa, angélica y raíz diente de león (o toda la planta).
- **Sistema renal (para ayudar a eliminar toxinas, reducir la retención de líquidos y sobrepeso, para prevenir trastornos renales):** Abedul, hojas diente de león (o toda la planta), vara de oro, ortiga verde, cola de caballo, gayuba, semillas de calabaza, tila, llantén, malvavisco y tomillo.
- **Sistema circulatorio (para depurar las vías circulatorias, prevenir trastornos cardiovasculares, tratar la hipertensión, depurar afecciones cutáneas, aumentar la energía vital):** Zarparrilla, bardana, fumaria, ortiga blanca, alcachofa, tila, espino albar, olivo, sauce blanco, llantén y meliloto.
- **Sistema respiratorio (para tratar trastornos de las vías respiratorias, expulsar mucosidad y toxinas, despejar las vías nasales, alergias respiratorias):** Anís verde, tomillo, llantén, malvavisco, malva, saúco, gordolobo, tusilago, agrimonia, salvia y menta.

Hierbas o Frutos

Podemos disponer de frutos, hortalizas, verduras y especias que por su alta capacidad depurativa, antioxidante y energética, deben acompañarnos en el día a día. Deberemos renovarlos continuamente por ser más perecederos que las propias hierbas a granel ya secadas:

- **Limón:** Gran antioxidante y depurador del organismo para empezar el día.
- **Pomelo:** Uno de los antioxidantes más potentes que existen.
- **Ajo:** Nuestro antibiótico y depurador natural, que aporta gran energía.
- **Cebolla:** Depura y elimina toxinas, además de despejar las vías respiratorias.
- **Apio:** El mejor depurador y antiséptico urinario.
- **Brócoli:** Considerado un superalimento, anticarcinógeno de primer orden.
- **Col:** Depuradora y antiinflamatoria.
- **Cúrcuma:** Gran antioxidante, antiinflamatorio y protector hepático.
- **Jengibre:** Con amplio espectro de acción para multitud de acciones.
- **Semillas de Lino:** Ayudan a eliminar el estreñimiento y reducir el colesterol.
- **Semillas de sésamo (gomasio):** Por su gran aporte de calcio: 9 veces + que la leche.
- **Semillas de Chía:** Su gran aporte de hierro, calcio, proteínas, fibra y antioxidantes nos proporcionan muchísima energía.
- **Manzanas:** Antisépticos y depuradores (limpiadoras) con fibra naturales.
- **Uvas:** Depuradoras y anticarcinógenas.
- **Té verde:** Antioxidante poderosísimo y protector general del organismo.
- **Tomates:** Buenos para la salud del corazón y preventivos del cáncer.
- **Rábanos:** Aportan energía, protegen el hígado y vesícula, y son muy antioxidantes.
- **Frutos secos:** La proporción perfecta de antioxidantes, vitaminas, minerales y oligoelementos, así como ácidos grasos esenciales, proteínas y bioflavonoides: El alimento del futuro por su alto aporte biológico.

Por su puesto, podemos disponer de un gran número de otros tantos productos que ofrecerían grandísimas propiedades, pero hemos querido destacar los que hemos considerado fundamentales y estrictamente necesarios.

Preparados estandarizados

Debemos disponer de preparados vegetales estandarizados que nos permitan hacerle frente a las patologías más acusadas en cualquier momento. Lo compraremos, siempre que sea posible, a través de marcas certificadas como ecológicas o que su calidad, eficacia y seguridad estén contrastadas: Vogel, Solgar, Tongil, Soria natural, Santiveri, Nutergia, etc. son algunos fabricantes que podemos recomendar por su calidad.

- **Cápsulas de extracto de ajo (también con otras plantas):** Antibiótico natural que refuerza nuestras defensas, lucha contra enfermedades cardiovasculares y depura el organismo.
- **Perlas de aceite vegetal de onagra:** Para regular los ciclos y dolores menstruales de la mujer, depurador y antiséptico de enfermedades cutáneas, además de otras tantas propiedades reguladoras.
- **Extractos cúrcuma (también con otras plantas):** Nuestro mejor protector hepático junto al cardo mariano, además de combatir cualquier proceso inflamatorio óseo-articular, y actuar como un gran antioxidante.
- **Propolis en spray:** Para el dolor de garganta por infecciones.
- **Tintura de Kaloba (Umckaloabo):** Para eliminar cualquier infección vírica o bacteriana de las vías respiratorias (primera opción amigdalitis y/o bronquitis).
- **Perlas de aceite esencial de orégano:** Para acabar con los virus de forma rápida y evitar caer enfermo (catarros, gripes).
- **Cápsulas de extracto de harpagofito:** Para reducir la inflamación y dolor de cualquier contusión, golpe o dolor osteoartrítico.
- **Tintura de equinácea (también con otras plantas):** para mantener nuestras defensas altas.

Iremos añadiendo otros preparados en función de la sintomatología propia y más específica de cada familia.

Aceites esenciales

Vamos a considerar los aceites esenciales base que hay que tener para luego ir aumentando a medida que disponemos de mayores recursos económicos y de tiempo. Pensar que si un aceite esencial no se va a usar con frecuencia, a partir de los 36 meses empiezan a decaer sus propiedades. Por eso es mejor disponer de los de mayor uso común.

- **AE de menta** – analgésico, refresca y despeja las vías respiratorias: Para dolores de cabeza, migraña, y afecciones respiratorias. Combina con muchos preparados.
- **AE de lavanda** – analgésico, sedante, antiséptico y cicatrizante: Para tratar los dolores de cabeza, migraña, inducir al sueño y favorecer la piel. Combina con muchos preparados.
- **AE de naranja o mandarina:** sedante: para conciliar el sueño en los más pequeños, por su efecto más suave.
- **AE de hinojo** – circulatorio, antiséptico y antioxidante: para tratar dolores musculares, sabañones, problemas cutáneos.
- **AE de romero** – antiinflamatorio y circulatorio: para tratar dolores musculares, agujetas y favorecer la circulación en piernas cansadas. Para proteger el cabello.
- **AE de gaulteria** – el antibiótico de los deportistas, el reflejo natural.
- **AE de tomillo** – circulatorio, antiséptico, estimulante y vermífugo: para tratar cualquier infección de la piel, así como esguinces y torceduras, además de eliminar cualquier toxina y aumentar energía.
- **AE de geranio** – antiséptico, antioxidante, cicatrizante y estimulante **celular:** nuestro aceite de cosmética para rejuvenecer la piel (ya que el de rosa es muy caro).
- **AE de árbol de té:** para tratar cualquier infección cutánea (acné, herpes, verrugas, micosis, piojos, etc.). Como conservador de otros preparados.

Iremos añadiendo otros aceites esenciales en función de la sintomatología propia y más específica de cada familia.

Preparados caseros

- **Aceite vegetal y/o champú de romero:** aplicador para el cuero cabelludo y el pelo que combate la alopecia y tonifica el color y brillo del pelo.
- **Ungüento de caléndula (también con otras hierbas):** para tratar todo tipo de afecciones dermatológicas, sequedad de la piel, dermatitis de pañal, etc.
- **Lápiz labial de aceite de coco y/o manteca de karité:** para proteger nuestros labios en épocas de frío.
- **Aceite para golpes de árnica y/o hipérico (también con otras hierbas):** el aceite del deportista, montañero, para tratar golpes, contusiones, esguinces...
- **Pasta de dientes natural de arcilla blanca con variadas hierbas antisépticas (tomillo, romero, salvia, estevia):** para la protección y desinfección natural bucal.
- **Jarabe expectorante de azúcar natural de caña, miel ecológica y variadas hierbas (tomillo, gordolobo, tusilago, llantén, etc.):** para tratar las congestiones de las vías respiratorias que acompañan catarros y gripes.

Iremos añadiendo otros preparados naturales en función de la sintomatología propia y más específica de cada familia.