

CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA





MÓDULO 5. PRÁCTICAS

TEMA 5.4 TINTURA SISTEMA INMUNE

Realización de una tintura compuesta alcohólica para reforzar el sistema inmunológico

Para la preparación de tinturas (extracción alcohólica de hierbas medicinales) explicamos las características en el Módulo 2 (Tema 2.3).

La **tintura** o extracto alcohólico se usa ante todo porque así conseguimos extraer todas las propiedades de la planta especialmente de raíces y cortezas, son fáciles de consumir y además se conservará durante meses en perfecto estado.

A continuación vamos a explicar paso a paso la preparación de una Tintura para reforzar el sistema inmunológico compuesta de varias hierbas con la Equinácea como planta base.

INGREDIENTES

Plantas

- *Mejor realizar los macerados con planta fresca, necesitaremos por lo menos el doble de planta que la seca, pero enriquece bastante el producto final en cuanto a sus propiedades. La planta seca, necesitamos la mitad, porque tiene el principio activo más concentrado.*
- *Lavaremos y secaremos bien las plantas si son frescas.*
- *Siempre haremos las tinturas con plantas cultivadas de forma orgánica para garantizarnos un macerado libre de restos de tóxicos.*

EQUINÁCEA:

- *Especie vegetal: Equinácea (Echinacea purpurea L.)*
- *Familia: Compuestas (Asteraceas).*
- *Otros especies: Echinacea pallida.*
- *Partes usadas: Raíces principalmente, y sumidad aérea.*



Propiedades:

Immunoestimulante / Antiinflamatorio / Cicatrizante / Antialérgico

Indicaciones terapéuticas

- *Resfriado común.*
- *Tos improductiva.*
- *Bronquitis.*
- *Fiebre.*
- *Gripe.*
- *Infecciones genitourinarias.*
- *Faringitis.*
- *Lesiones cutáneas.*
- *Quemaduras.*
- *Alergias.*

Las dosis diarias recomendadas son:

- *Droga pulverizada: 500-600 mg / 24 horas.*
- *Tintura, 1:10 (g/ml): 20-25 gotas / 8 horas.*
- *Zumo: 6-9 ml / 24 horas.*

Advertencias y precauciones especiales de uso

- *No se recomienda el uso de la equinácea durante un periodo prolongado de más de 8 semanas o a dosis superiores a las recomendadas debido a la presencia de alcaloides que pueden producir hepatotoxicidad.*

- *Diabetes. La equinácea debe usarse con precaución para el tratamiento de la diabetes debido a que puede inducir la aparición de una hipoglucemia.*

- **Eleuterococo:** *Adaptógeno / Inmunoestimulante / Estimulante nervioso / Antiviral / Antioxidante / Hipoglucémico / Hepatoprotector / Antidepresivo*

- **Tomillo:** *Inmunoestimulante / Tonificante / Antiséptico*

- **Genciana:** *Inmunestimulante / Antipirético / Antiinflamatorio*

- **Grosellero negro:** *Vitamínica C / Antialérgica / Antiinflamatoria*

- **Hipérico:** *Antibiótico / Antibacteriano / Antivírico*

- **Canela:** *Antibacteriano / Antivírico / Estimulante energético*

- **Realizaremos una tintura con una proporción del 50% de equinacea y el 50% del resto de plantas mencionadas.**

Alcohol

- *Se suele preferir el vodka o el aguardiente u orujo, al ser más neutros, aunque sirve cualquier otro similar como brandy, ron, etc. La graduación puede oscilar entre un mínimo del 40% de alcohol, y hasta el 70%. Si lo que se*

quiere extraer son resinas, entonces nos inclinaremos por las graduaciones más altas.

- Debe usarse siempre alcohol apto para consumo. Si se va a emplear sólo de forma externa, también nos serviría el alcohol que venden en las farmacias (isopropílico), el clásico de 96° o 70°, pero con este jamás haremos preparados para uso interno.

PREPARACIÓN

Envases

- Envases de cristal que podamos cerrar bien, limpios y esterilizados, y los llenaremos con la planta ya sea entera, cortada, picada, molida, pulverizada...

1- Método simple:

- **Planta fresca:** Se llena el envase hasta arriba con la planta. Si la hemos picado o cortado llenamos el envase sin apretar, si la planta está entera, podemos apretarla bien en el envase pues aun así quedará bastante espacio para el alcohol.



- **Planta seca:** Se llena el envase desde una cuarta parte hasta tres cuartas partes, dependiendo de la planta que estemos usando, de si está pulverizada, cortada o entera, y de lo concentrada que queramos la tintura. Hay que tener

en cuenta que la planta seca va a absorber alcohol, por lo que si llenamos demasiado el envase puede que al final apenas nos quede tintura.

2- Método al peso/volumen:

- **Planta seca:** *Una parte de planta por diez de alcohol, 1:10. Así, por 50 gramos de planta seca - 500 ml. de alcohol.*
- **Planta fresca:** *Sí queremos la misma concentración de principios activos que con la planta seca, hay que doblar la cantidad de hierba fresca, además de establecer la mitad de la proporción: 1:5. Así, por 100 gramos de planta fresca – 500 ml. de alcohol.*

Maceración:

- *Guardaremos el bote en un lugar oscuro y seco.*
- *En general a partir de 15-21 días de maceración ya podemos tener la tintura hecha, y se puede dejar hasta varias semanas. También utilizamos la medida lunar de 28 días, puede ser una buena opción de luna nueva a luna nueva.*
- *Durante el período de reposo de la tintura agitaremos el envase o removeremos el contenido periódicamente, mejor a diario, observando siempre que la planta quede totalmente cubierta por el alcohol.*
- *Los primeros días podríamos notar que el nivel de alcohol desciende, hay que cubrir de nuevo hasta arriba.*

Filtrado:

- Al filtrar usar coladores de tela, varias gasas, algodón, filtro de papel, un paño bien esterilizado... etc. para poder extraer bien todo el líquido que la planta ha absorbido y que es extremadamente valioso, y a la vez asegurarnos de que no quedan restos de planta en la tintura.
- Pasaremos la tintura a un envase de cristal oscuro, etiquetaremos el envase detallando la fecha y el contenido, y almacenaremos en un lugar alejado de fuentes de calor y de la luz, también se pueden conservar en el refrigerador.



Tiempo de vida de una tintura

- Todo dependerá de las condiciones de conservación y manipulación, de la graduación del alcohol utilizado, si se ha hecho con la planta fresca (mayor contenido de agua) o seca, pero en general se puede decir que **una tintura de planta seca puede mantenerse un mínimo de 5 años en buen estado. Si se ha hecho con una planta muy rica en agua la duración puede ser bastante menor**, desde meses hasta varios años. Cuanta más agua tenga la materia vegetal, y menor sea la graduación del alcohol, menor será el tiempo de duración.
- Podemos guardarla en el frigorífico para que se conserve por más tiempo.

Consejo: Al principio, cuándo hacemos las primeras tinturas, podemos caer en la tentación de preparar mucha cantidad. Es recomendable valorar cuánta vamos a necesitar realmente y ajustarnos a esa medida.

USO DE LA TINTURA

Uso Interno

Las tinturas fabricadas por uno mismo tienen la ventaja de poder contar con una materia prima excelente y un proceso que garantiza una magnífica calidad, pero desconocemos la concentración de principios activos pues las plantas no siempre tienen la misma cantidad (dependiendo de la época, lugar de recolección, proporciones al preparar la tintura...).

Así, a la hora de ingerirlas siempre hay que mantener muy presente el **principio de precaución y de la dosis mínima**.

- **Diluida en agua:** se puede **empezar por entre 2 a 5 gotas, varias veces al día (por ejemplo 3 veces) disueltas en un poco de agua, infusión, zumo.... y se puede llegar hasta 20-25 gotas por toma o incluso más, dependiendo de múltiples factores, y de si vemos que apenas notamos el efecto en dosis menores. En algunos casos puntuales se pueden llegar a tomar unas pocas gotas cada pocos minutos (por ejemplo tintura de jengibre en caso de acidez estomacal hasta que se pase).**



Uso externo

Las tinturas pueden ser un excelente complemento en uso externo y las posibilidades de aplicación son diversas.

- Se pueden **usar directamente** o mezcladas con otros elementos para desinfectar, masajear un área dolorida, en un baño, añadidas a preparaciones

cosméticas, para problemas de piel, cabello, como enjuague bucal, gargarismos... etc.

- También se pueden utilizar **a modo de compresa**. Las compresas se pueden preparar de muchas maneras, bien empapando un paño en la tintura pura, o en la tintura diluida en agua, infusión, vinagre... Podemos tapar la compresa con un paño seco para potenciar su acción.

PRECAUCIONES

Las tinturas como concentrados muy activos de las virtudes de las plantas, **pueden ser tóxicas si se sobrepasan las dosis adecuadas**. Así pues, tendremos muy en cuenta las recomendaciones sobre toxicidad de cada planta y seremos conscientes de que una tintura tiene mayor potencial de toxicidad al ser un concentrado, y su administración como hemos estudiado, será menor en dosis que el de una infusión por ejemplo.

No todas las plantas son adecuadas para preparar en tintura, algunas pueden ser muy tóxicas, por lo tanto antes de hacer una tintura hay que determinar si su uso a través de este método es el más idóneo.

La cantidad de alcohol que ingerimos con la tintura es realmente baja, sobre todo si tenemos en cuenta que sólo se toman por gotas, que además no son alcohol puro, sino que solamente tienen una proporción del mismo. No obstante, **aquellas personas que no deban tomar alcohol, deben evitar las tinturas**.

TINTURAS Y COMBINACIONES DE TINTURAS

Tinturas: vía interna

- **Tintura de cola de caballo:** para la retención de líquidos y reducir volumen.
- **Tintura de cardo mariano:** recupera el hígado y depura el organismo después de excesos o tratamientos agresivos.
- **Tintura de harpagofito:** para reducir la inflamación en caso de artrosis o lesiones musculares.
- **Tintura de hinojo:** para mejorar la digestión y aliviar o prevenir los gases.
- **Tintura de alcachofa:** para depurar, evitar la retención de líquidos y reducir volumen.
- **Tintura de pasiflora:** para relajarse y combatir el insomnio.
- **Tintura de ginseng:** para aumentar la resistencia y la fuerza, aliviar el cansancio y mejorar el ánimo.
- **Tintura de vid roja:** para mejorar la circulación sanguínea, varices, hemorroides, piernas cansadas...
- **Tintura de própolis:** aumenta las defensas de tu organismo, lo fortalece y previene enfermedades.
- **Tintura de ginkgo biloba:** mejora la circulación sanguínea cerebral, mejora la memoria y previene mareos, vértigos, trombos, etc...
- **Tintura de uña de gato:** mejora el sistema inmunológico y ayuda a combatir enfermedades y estados carenciales.
- **Tintura de saba!** indicada para controlar la incontinencia y los problemas de la próstata (prostatitis).
- **Tintura de espino blanco:** reduce el colesterol en sangre y reduce la hipertensión.

También existen tinturas mixtas, basadas en diferentes combinaciones de plantas medicinales:

- **Tintura Pulmoplan:** favorece la expectoración y alivia dolencias respiratorias (tomillo, pino, malvavisco, drosera, eucalipto...).
- **Tintura Femiplan:** alivia los trastornos menstruales y derivados de la menopausia (valeriana, diente de león, salvia, abedul...).
- **Tintura Dermoplan:** ayuda a recuperar el equilibrio y la salud de la piel (bardana, cardo mariano, té verde, olmo, ortiga...).
- **Tintura Calmoplan:** reduce la ansiedad y el insomnio (valeriana, pasiflora, melisa, tila, avena...).
- **Tintura Transiplan:** regula el tránsito intestinal y alivia el estreñimiento (sen, alcachofa, manzanilla, enebro...).

Ahora, sí lo deseas, puedes realizar tu propia tintura con las plantas mencionadas o con las que tu desees y explicarnos para que has realizado el preparado, con qué propósito, con que plantas, medidas, etc.