

CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA





MÓDULO 5. PRÁCTICAS

TEMA 5.3 JARABE SISTEMA RESPIRATORIO

Elaboración de un jarabe expectorante para tratar trastornos del sistema respiratorio

Para la preparación de un jarabe explicamos las características en el Módulo 2 (Tema 2.3).

Ahora vamos a explicar de manera detallada cómo elaborar el jarabe con la siguiente formulación:

JARABE EXPECTORANTE CON MIEL DE EUCALIPTO

Ingredientes:

Miel de eucalipto: Posee efectos beneficiosos sobre las vías respiratorias, además de actuar como desinfectante del tracto urinario. El eucalipto es una planta medicinal muy usada para resfriados y problemas respiratorios, aunque también se utiliza como antiséptico de amplio espectro.



Vinagre de manzana (sin pasteurizar): Se aconseja tomarlo, entre otras muchas propiedades, **para combatir el resfriado, la gripe, las inflamaciones bucales, los dolores de garganta, las caries dentales y la hipertensión.**



Plantas medicinales:

- **Malva (*Malva sylvestris L.*):** Demulcente, balsámica, expectorante, antitusígena, antiinflamatoria, antialérgica.
- **Malvisco (*Althea officinalis L.*):** Demulcente, expectorante, antiinflamatorio, antitusígeno.
- **Tusilago (*Tussilago fárfara L.*):** Demulcente, expectorante, antitusígeno, antiséptico, antiespasmódico.
- **Gordolobo (*Verbascum thapsus L.*):** Demulcente, expectorante, antitusígeno, balsámico, antialérgico, antiinflamatorio.
- **Amapola (*Papaver rhoeas L.*):** Sedante, antitusígena, antiespasmódica.
- **Tomillo (*Thymus vulgaris L.*):** Expectorante, antiséptico, antibacteriano, antiinflamatorio, antiespasmódico.
- **Erísimo (*Sisymbrium officinale Scopoli*):** Balsámico, expectorante, antiinflamatorio, antiespasmódico.

Preparación para 15 personas - 100 ml/pax:

- 3-4 cucharadas soperas de miel de eucalipto.
- 20 ml de Vinagre de manzana.
- 1 kg de azúcar natural de panela.
- 500 ml de Agua destilada o embotellada (para evitar los efectos del cloro y la cal del agua de grifo).
- 2 cucharadas soperas de cada hierba seca: Flores de malva, raíz de malvavisco, flores y hojas de tusilago, hojas y flores de gordolobo, pétalos de amapola, sumidades floridas de tomillo, sumidades áreas de erísimo.

Procedimiento paso a paso:

Paso 1: Realizar una infusión con 500 ml de agua con una tisana de las plantas mencionadas anteriormente. Dejar reposar 5-10 minutos para extraer todas las propiedades de las hierbas.



Paso 2: Mientras la tisana reposa, preparar la base del jarabe: en una cacerola echar 1 kg de azúcar moreno + la miel de eucalipto.



Paso 3: *Añadimos la infusión caliente, y a fuego medio-alto (sin hervir), mezclar poco a poco el preparado hasta que el azúcar quede totalmente diluido.*

Paso 4: *Apagamos y añadimos los 20 ml de vinagre de manzana. Removemos de nuevo bien todo el preparado para que quede bien mezclado. Una opción es mezclar con la túrmix.*



Paso 5: *Dejar macerar toda la mezcla 24 horas y el jarabe expectorante para la tos estará listo para tomar. Conservar en el frigorífico.*

Veremos que al acabar de realizar el preparado, éste quedará muy diluido, pero al enfriarse el azúcar volverá a cristalizar y cogerá de nuevo espesor.

Sí el jarabe nos gusta más o menos diluido podemos corregir la cantidad de azúcar al preparado hasta alcanzar consistencia deseada.

Ahora, sí lo deseas, te proponemos realizar un jarabe como el explicado o con las plantas que desees, y explicarnos cuál ha sido el resultado, las propiedades buscadas y para que cometido.