

Clase 3: Plantas medicinales y botiquín medicinal en casa



Sylvana Gálvez Herrera,

Diseñadora en comunicación visual, diplomada en Educación para el Desarrollo Sustentable, magíster © Coaching personal y estrategia organizacional

sylvana.galvez@utem.cl



Objetivo de la clase:

1. Conocer las propiedades de las hierbas medicinales.
2. Identificar conceptos básicos para preparar un botiquín natural en el hogar.





Hoy veremos:

- 1. Plantas medicinales**
- 2. Botiquín medicinal**
- 3. Espacio de reflexión**

1- Plantas medicinales



1. Salud-dar para conocer.
2. Utilizar plantas medicinales para tener una buena salud.
3. Prevenir enfermedades.

Secar las plantas medicinales a la sombra



Toronjil cuyano



- Si tienes azúcar alta, necesitas quemar grasa o botar flemas, tomar: TORONJIL CUYANO.

Chilko



- Si la bajada de la luna te pone muy sensible o te duele el útero, tomar: CHILKO

Boldo



- Si el hígado está graso o necesita limpiarse, tomar **BOLDO**

Hojas de frambueso



- Si en el útero aparecen miomas, si los ovarios producen quistes, tomar: HOJAS DE FRAMBUESO

Pingo Pingo, Manzanilla, Salvia



- Si la vejiga se resiente y da infección urinaria o cistitis, tomar:
- **PINGO PINGO, MANZANILLA, SALVIA**

Hierba de San Juan



- Si el ánimo anda por el suelo y necesitas un empujoncito, tomar: **HIERBA DE SAN JUAN**

Olivo



- Si nos sube la presión tomaremos: OLIVO

Ortiga



- Si nuestra sangre necesita nutrirse tomaremos: ORTIGA

Salvia



- Si se necesita ser más fértil, tomar:
SALVIA

Ruda, molle



- Si no se necesita ser tan fértil, tomar: RUDA, MOLLE

Diente de león



- Si el colon se irrita, tomar:
DIENTE DE LEÓN

Artemisa



- Si se necesita regular el ciclo menstrual, tomar: ARTEMISA

Caléndula



- Si se necesita un antiinflamatorio, regulador del ciclo menstrual, planta digestiva o antibiótico natural, tomar: **CALÉNDULA**

Llantén



- Si necesitas quitar la tos, sanar el aparato digestivo o tienes asma, toma: LLANTÉN



2- Botiquín medicinal

¿Qué puedes hacer en casa para preparar un botiquín medicinal?

1. Infusiones
2. Decocciones
3. Tinturas madres
4. Aceites medicinales
5. Ungüentos
6. Jarabes



Receta infusión:

- Colocar en una taza hierba a elección.
- Echar agua hervida o a 90º.
- Tapar con un plato por 10 minutos.
- Endulzar a elección.



Receta decocción:

- Colocar en una olla la hierba o raíz a elección.
- Echar agua hervida y dejar a ebullición por 5 a 15 minutos.
- Endulzar a elección y servir.



Receta tintura madre:

- Colocar en un frasco conservero 1/3 de hierba seca y el resto cubrir con alcohol de 90°.
- Se puede dejar reposar por 1 mes, batiendo todos los días enérgicamente por 3 minutos.
- Luego colar y tomar en gotas, la cantidad dependerá de la planta elegida.



Receta aceite:

- En un frasco conservero poner 1/3 de hierba seca y el resto cubrir con aceite.
- Se puede dejar reposar por 1 mes, batiendo todos los días enérgicamente por 3 minutos o se puede poner a baño María por 2 ½ horas.



Receta unguento (10 unguentos) :

Materiales:

- Hierbas secas
- 100 gr. de Cera de abeja o manteca de karité
- 500 ml de Aceite
- Pesa
- Frasco de vidrio oscuro
- Olla, agua, fuego
- 50 gotas de Aceite esencial
- Colador o gaza
- Embudo
- Frascos de crema vacíos y limpios



Receta ungüento:

Preparación:

- Derretir la cera de abeja a baño María.
- Incorporar el aceite colado.
- Fuera del fuego añadir el aceite esencial.
- Envasar en los frascos de crema.



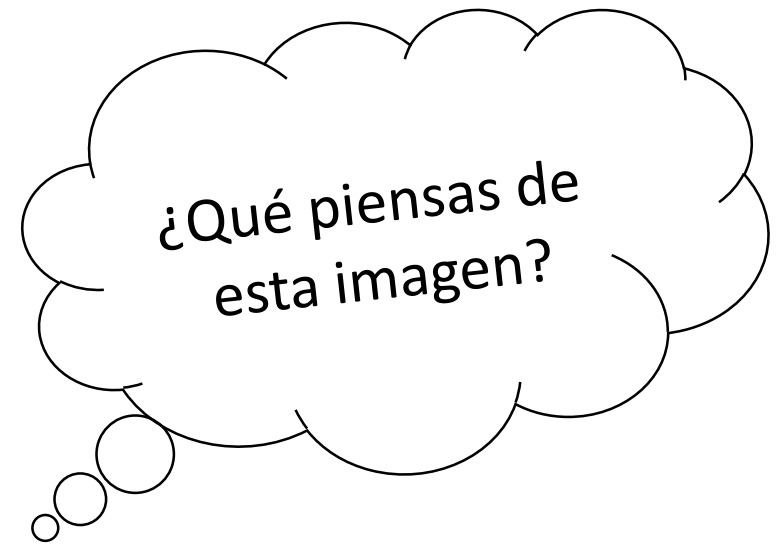
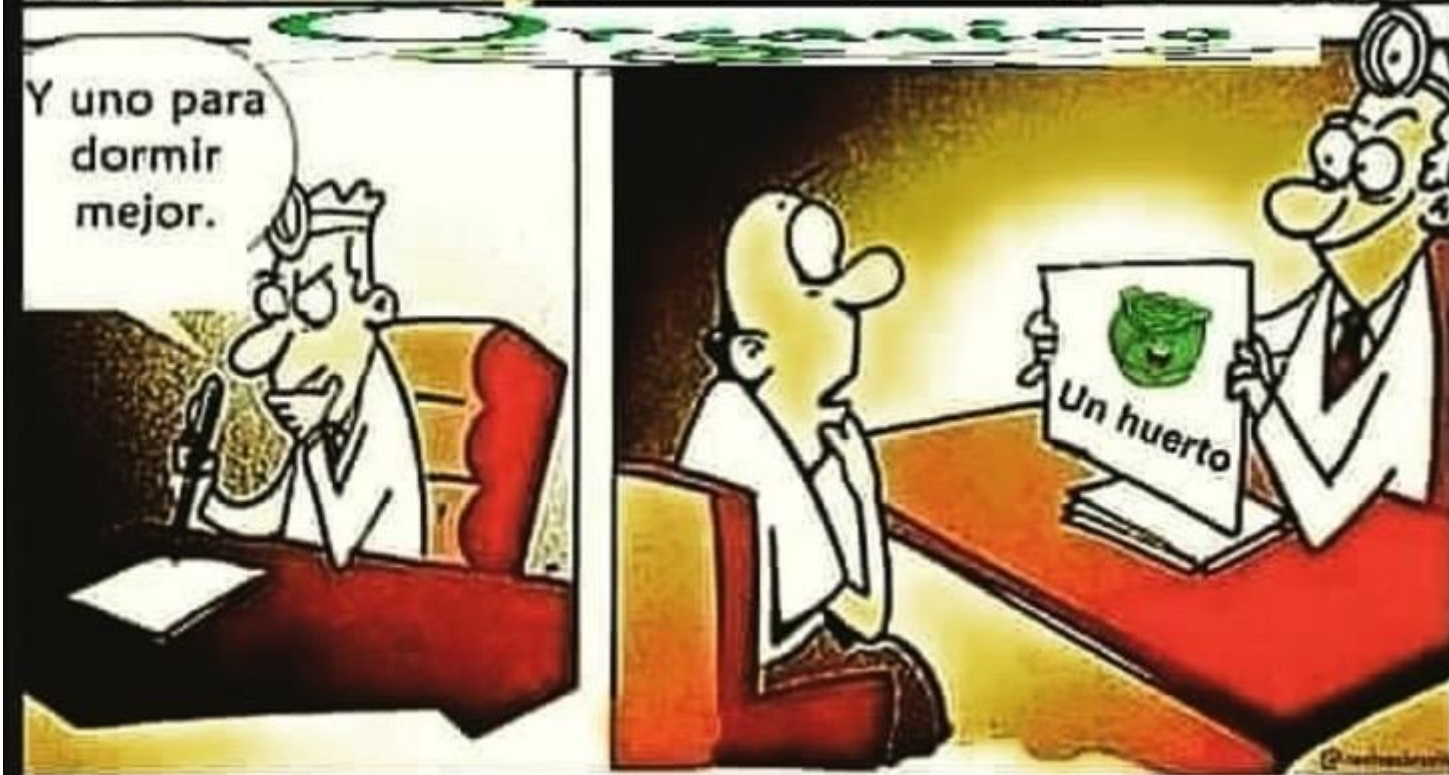
Receta Jarabe para la tos:

- Cortar la cebolla fina, colocar en un recipiente de vidrio, agregar azúcar y dejar reposar toda la noche con agua hirviendo.
- Colar el jarabe y agregar un poco de miel.
- Consumir en dos días y mantener refrigerado.

Tarea para esta semana:

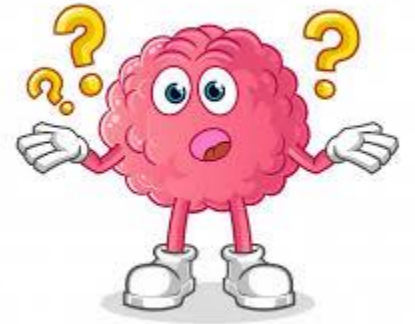
1. Preparar al menos 1 receta para comenzar tu botiquín natural en casa.







¿Cuál es tu botiquín emocional?



= LA MEJOR MEDICINA =
NO SE VENDE EN FARMACIAS



COSAS QUE SE DEBERÍAN PODER GUARDAR



MIRADAS



ATARDECERES



RISAS



SENSACIONES



EL SONIDO
DE LAS OLAS



SU OLOR





Espacio de reflexión



Gracias

