



## Formas de uso de plantas medicinales

Toda planta medicinal que pueda utilizarse como alimento debe aprovecharse como tal, así obtendré todos los compuestos de la planta en la mejor expresión. Puede pensarse para el diente de león, el llantén o la ortiga. Siempre que se pueda utilizar en fresco y en ensalada será mejor, en algunos casos requiere de una mínima cocción para ser utilizada (como en el caso de la ortiga o la borraja). En los casos donde la parte a utilizar no es apta para el consumo directo se busca, según su consistencia y los activos que posee, la forma de extraer los componentes terapéuticos de la manera más acorde para no dañarlos.

**Infusión:** calentar agua hasta hervir si no es agua segura o hasta los 80-90° si es agua mineral o filtrada, verter sobre la hierba en recipiente de vidrio, enlozado, porcelana, barro, nunca aluminio ni cobre. Infundir tapada durante unos minutos, colar y beber. La cantidad de hierba por cantidad de agua depende de cada especie de la misma manera que el tiempo de infusión. Este tipo de extracción es ideal para partes blandas no leñosas como hojas y flores. Se bebe en el día.

**Decocción:** En recipiente no metálico se agrega la hierba y agua fría, todo ello se lleva tapado a hervor durante unos minutos a media hora, el tiempo de hervor y la cantidad de hierba y agua dependen de cada especie. Luego se cuela y se bebe en el día. Este método es ideal para partes duras o leñosas como cortezas, frutos, leño, semillas y rizomas.

**Maceración:** Es un método de extracción útil para compuestos que se arruinan con el calor. Sirve para toda planta medicinal y para todo tipo de órgano o tejido vegetal. El macerado en sí es embeber una cierta cantidad de hierba en un líquido (que varía según los activos que se desea extraer) durante un tiempo determinado a temperatura ambiente, al abrigo de la luz, el calor y la humedad. Puede utilizarse agua, como en las flores de Bach, alcohol de distinta graduación o aceite. En los macerados en agua no deben pasar las 20hs de maceración y uso. En el caso de alcohol o aceite, por lo general, se maceran las hierbas durante un mes aproximadamente, luego se cuela y se guarda en frasco hermético al abrigo de la luz y el calor. En el caso de las maceraciones en agua las hierbas se utilizan frescas, en el caso de macerados en alcohol o en aceite las hierbas deben ir secas.

**Tinturas madre:** es un tipo de maceración en alcohol para utilizar en uso interno, aquí es importante conocer la hierba que se va a utilizar para saber qué cantidad de hierba se utiliza para un determinado volumen de alcohol (relación planta seca/volumen total), y saber en qué graduación alcohólica se extraen los compuestos activos que deseamos obtener, esta información es particular para cada planta, debo buscarla en la bibliografía adecuada.



**Fomentos o compresas:** pueden derivar de una infusión o de una decocción, una vez colados se utiliza el líquido para embeber un paño, gasa o algodón y se coloca localmente sobre la zona afectada.

**Cataplasma o emplasto:** puede derivar de una infusión o una decocción, donde se utiliza la hierba seca o fresca sin colar, previamente trozada a polvo o lo más pequeña que se pueda, una vez elaborada la infusión o la decocción se agrega arcilla, barro, maicena o harina para generar una pasta que luego se coloca localmente sobre la zona afectada. Si es una herida abierta la mezcla se envuelve previamente en una gasa o paño limpio, si es sobre piel sana puede utilizarse de forma directa sobre la piel. Un tipo de cataplasma sencillo es el conocido como cataplasma fresco, que es simplemente la hierba fresca machacada y colocada directamente como puede ser una hoja de llantén sobre una quemadura o el gel de aloe sobre una várice.

**Jarabes:** Se utilizan las hierbas deseadas en una infusión o decocción según corresponda, luego se cuele, se agrega azúcar mascabo o rapadura en la misma cantidad que el volumen del líquido obtenido y se lleva a fuego mínimo a reducir hasta conseguir un líquido algo más espeso. Una vez frío se enfrasca y guarda en heladera. Ideal para utilizar cuando hay tos, útil en niños y adultos. Puede elaborarse con ambay, tomillo, anacahuita o anís, todas ellas funcionan como expectorantes.

**Inhalaciones:** Se utiliza una olla con agua caliente y se agregan las hierbas deseadas, una vez que hierve se apaga el fuego, se esperan unos minutos y se aspiran sus vapores a unos 30cm de distancia mínima a la olla para no quemarnos. Esto se hace no más de 5 minutos por vez, se puede hacer hasta 4-5 veces al día. Ideal para congestiones. La cebolla es clave aquí aunque deje un aroma no muy agradable en el ambiente, puede utilizarse también menta y/o alcanfor.

**Baños de asiento:** Son infusiones o decocciones que se cuelean muy bien y se utilizan para “sentarse” sobre ellas, lo más común es ponerlas tibias en el bidet con tapón para mantener el líquido y sentarse en él dejando la cola en contacto con el líquido. Esta forma de uso es ideal cuando hay hemorroides, cistitis o vaginitis, puede utilizarse malva o manzanilla para ayudar a desinflamar y cicatrizar la zona y ayudar a disminuir el prurito. En casos de hemorroides puede utilizarse manzanilla, romero y/o Hamamelis.

**Gárgaras y buches:** Derivados de una infusión o una decocción según la especie que utilice, una vez colado se hacen gárgaras o buches sin tragar el líquido. Es ideal para aftas, llagas o problemas de garganta. Puede utilizarse cúrcuma, clavo, malva, gel de aloe y manzanilla.