

Manual para la elaboración de Productos naturales que contribuyen a nuestra sanación, salud y autocuidado

Plantas medicinales que sanan



Actoras de Cambio
Diplomado Plantas Medicinales
Mujeres Mam Huehuetenango

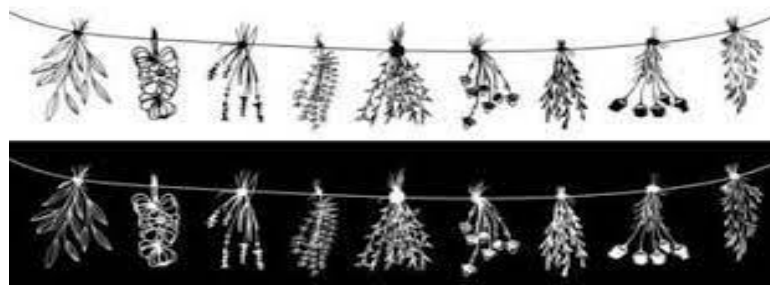
Elaborado por Claudia Acevedo

Introducción

Este manual es un instructivo, para elaborar productos que contribuyen a nuestra sanación, salud y autocuidado. Es un manual elaborado por las mujeres Mam que participamos en el “Diplomado de Plantas Medicinales”, como un instrumento para nuestra autoformación y para acompañar a otras que seguirán participando en los procesos de formación de plantas medicinales.

El objetivo que nos trazamos en este tejido colectivo ha sido realizar un proceso de formación y reconexión con la sabiduría ancestral, a través de la sabiduría de las plantas medicinales, para aprender juntas a extraer su medicina, y así, elaborar tinturas, pomadas, aceites y esencias de dicha sabiduría; conectándonos con todo ello, en una relación de consciencia y reciprocidad integrándolas en nuestra vida, para nuestra sanación física, emocional y espiritual.

Este proceso, parte del conocimiento de todas nosotras como participantes en el proceso, lo cual ha implicado conectarnos con la memoria de que sabemos y recordamos con todo el cuerpo los aprendizajes de nuestros linajes y los linajes de las mujeres que nos antecedieron y que guardaron la sabiduría de la medicina tradicional de los pueblos originarios de los cuales somos parte.



APRENDIENDO A MACERAR

La maceración: consiste en dejar la planta molida en contacto con aceite o alcohol a temperatura ambiente entre 21 días, hasta 8 semanas. Para un método rápido se puede realizar en baño maría o hacer infusión.

Pasos para maceración en aceite:



1. Se eligen las plantas secas, a las que necesitamos extraer la medicina.



2. Se llena el frasco de plantas secas, hasta cubrir entre el 80 y 90% del recipiente.



3. Ponemos el aceite vehicular que vayamos a utilizar (aceite de girasol, aceite de oliva, aceite de coco, aceite de macadamia o almendras dulces) hasta cubrir completamente las plantas.



4. Cerramos bien el frasco, lo envolvemos en aluminio o en un trapito y lo guardamos en un lugar oscuro por 2 meses, asegurándonos de moverlo de vez en cuando, para que las plantas suelten cada vez más, su medicina.



5. Es conveniente etiquetar nuestros frascos indicando el contenido y la fecha en que lo elaboramos, para saber exactamente qué es y para qué nos va a servir el oleato.

A este proceso se le llama “oleato”, que consiste en la extracción de las propiedades medicinales de una planta mediante su maceración en aceite. Dependiendo de las plantas y el aceite que utilicemos en el proceso, así obtendremos las cualidades para su uso.

Necesitamos:

Paso 1:

Frascos
limpios y
esterilizados



Plantas: flores,
frutos, semillas...

Aceites
vegetales



Un mortero
o algun utensilio
para machacar las
plantas

Pasos para maceración en baño maría:



1. Se eligen las plantas secas, a las que necesitamos extraer la medicina.



2. Se coloca una olla directamente al fuego, en la cual hervirá el agua y cuando ésta hierva reducimos la llama lo más bajo posible y sobre ella pondremos otra olla o cuenco resistente al calor en donde estarán las plantas a las que queremos extraer su medicina, cubiertas del aceite que hemos elegido para realizar el oleato.



3. Las dejaremos macerar a fuego bajito durante unos 60 minutos aproximadamente (entre más tiempo, mejor), sin olvidar mover de vez en cuando y cuidando de que no caiga agua en la olla o cuenco en donde tenemos las plantas con el aceite.



4. Después de pasado ese tiempo, se deja enfriar y finalmente, se cuela lentamente hasta extraer todo el aceite.

Necesitamos:

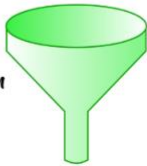
Paso 2

tarros o botellas
donde colar
el aceite



Un colador, tela
o filtro

Un embudo
si queremos embasarlo en
una botella de cuello
pequeño



Pasos para la elaboración de tintura:

1. Cosechar las plantas que vamos a necesitar.
2. Lavar y limpiar las plantas antes de utilizarlas.
3. Lavar y esterilizar un frasco en el que vamos a elaborar la tintura.
4. Ya que todo está limpio vamos a llenar el frasco con las hierbas que hemos escogido para la elaboración de nuestra tintura.
5. Ya lleno el frasco de hierbas y plantas, vamos a cubrirlas completamente con alcohol bebible.
6. Cerramos bien el frasco, lo envolvemos en aluminio y lo guardamos en un lugar oscuro por 2 meses, asegurándonos de moverlo de vez en cuando, para que las plantas suelten cada vez más, la medicina.
7. Es conveniente etiquetar nuestros frascos indicando el contenido y la fecha que lo hicimos, para no confundirnos y saber exactamente qué es y para qué nos va a servir la tintura.

LOS UNGUENTOS O POMADAS

¿Qué se necesita para elaborarlos?

- ✓ Hojas secas de ruda, albahaca, manzanilla-Hierbabuena-Árnica-Orégano -Lavanda, entre otras (las plantas deben ser medicinales y es a elección)
- ✓ Cera de abeja
- ✓ Aceite vegetal u oleato
- ✓ Aceite de coco, aunque no es tan necesario
- ✓ Aceites esenciales
- ✓ Etiquetas
- ✓ Frascos de vidrio
- ✓ Un colador de tela
- ✓ Un cuenco de vidrio
- ✓ Una olla.
- ✓ Una cuchara

Pasos para elaboración de una pomada medicinal:

1. Poner el aceite en un recipiente para calentarlo al baño María. Es muy importante que el aceite no se caliente en exceso.
2. Una vez que el aceite está caliente, le añadimos la cera virgen de abeja, y removemos.
3. Cuando la cera está disuelta volcamos rápidamente sobre los tarros que vayamos a utilizar. Este paso hay que hacerlo rápido porque el ungüento se empieza a endurecer enseguida.
4. Dejar enfriar.



CUÁNDO HACER EL CORTE?

Como ya contamos con nuestro propio huerto en casa, es importante podar las plantas para que sigan creciendo; con esto seguramente tendrás más de las que podás consumir en fresco, así que opta por formas de conservarlas de otro modo.

PREPARANDO LAS PLANTAS PARA EL USO

Tipos de Secado o Deshidratado

La deshidratación de las hojas hace previene que se pudran o echen a perder mientras que se mantienen sus propiedades y aromas intactos. Bien almacenadas -es decir, en un recipiente hermético y en la oscuridad- pueden durar mucho tiempo en buen estado.

Antes de cualquier método que elijas, es importante limpiar, lavar y poner quitar exceso de agua, ya sea en una toalla de cocina limpia o en papel mayordomo o servilletas de papel...

Guía práctica para secar hierbas aromáticas en casa Las hierbas aromáticas tienen muchos usos en la cocina, con ellas puedes macerar aceites, hacer infusiones, sazonar platillos y hasta crear remedios caseros para problemas de salud. Si ya las usas frescas, pero a veces te quedas con unas cuantas, no las tires: aprende a secarlas para alargar su tiempo de vida.

Secar hierbas es sencillo y muy provechoso. Todo dependerá de elegir correctamente el proceso para cada tipo de hierba y de vigilarlas constantemente; con un proceso de secado bien hecho obtendrás hierbas con mucho aroma y sabor, evitarás el crecimiento de hongos y bacterias y conservarán todas sus esencias y sustancias antioxidantes hasta por un año.

Proceso de secado:

1. Para comenzar debes retirar el exceso de tierra del producto a secar bajo el chorro de agua, debes secar muy bien el exceso de agua con un paño seco antes de continuar con el siguiente paso.
2. Descarta las hojas o flores sucias, maltratadas, manchadas, decoloradas o atacadas por insectos.
3. Existen dos procesos que puedes utilizar para secar tus hierbas dependiendo del espacio y los utensilios que tengas disponibles.

Con rejilla: Deberás colocar las hierbas sin que se apilen sobre una rejilla de metal o alguna tela; es importante que tanto la tela como la rejilla se encuentren despegadas de la superficie, eso evitará que el producto se ensucie y ayudará a que el aire circule alrededor del producto.

Con hilo: Para este tipo de secado deberás hacer ramilletes pequeños de tus hierbas y atarlas boca abajo a un mecate o una vara de madera. De preferencia deberán estar despegadas de la pared.

4. Es necesario que remuevas las hierbas constantemente para lograr que se sequen uniformemente. El proceso durará de 10 a 15 días dependiendo de la cantidad de hierbas a secar, la temperatura del ambiente, el viento y el grosor de la hoja o tallo.
5. La planta debe de conservar un porcentaje de humedad mínimo de 10%, cuando el secado es exitoso, las hierbas conservan su color verde y crujen al tocarlas; las hojas amarillas son indicio de un proceso mal ejecutado y de que la planta ha perdido sus propiedades.

¿Cómo almaceno mis hierbas?

Para comenzar, retira las hojas y tallos mal secados o quemados, después elige la forma en que las vas a almacenar.

Puede ser el tallo entero con hojas o molidas o mezcladas. Te recomendamos que las guardes en recipientes herméticos de vidrio o plástico bien limpios y secos, evita bolsas de tela ya que son susceptibles a la generación de moho. Colócalos en un lugar protegido

de la luz, fresco y seco. Es importante que etiquetes cada recipiente con el nombre de la hierba o mezcla, fecha de envasado y fecha de vencimiento, así será más fácil su localización y podrás conocer el tiempo de vida restante.

Ahora sí, estás más que lista para aprovechar las hierbas aromáticas sobrantes en tu cocina, recuerda que no necesitas un equipo especializado para obtener hierbas de gran calidad.



Recetarios para la prevención y nuestro cuidado

CREMAS Y POMADAS CASERAS CON PLANTAS MEDICINALES PARA CUIDAR LA PIEL

Nos gusta saber que, de alguna manera, aportamos nuestro granito de arena, utilizando productos que la naturaleza nos brinda, para cuidarnos tanto por dentro como por fuera, siempre desde ese momento de placer que supone consumir una infusión de tu gusto, ya sea fría, caliente o, por qué no, templada o ya sea utilizando plantas medicinales para elaborar cremas y pomadas caseras que nos ayuden a cuidar la piel.

Nuestras abuelas hacían **recetas muy antiguas que darían la vuelta al producto más caro de la farmacia**, logrando el mismo resultado, aunque el producto no sea ni tan aparente ni huelga tan bien.

¿Cómo hacer cremas caseras?

Las mejores infusiones para cuidar tu piel

Por supuesto, hay muchas más plantas medicinales que nos van a ayudar a cuidar nuestra piel desde dentro, para que luzca bonita por fuera, pero he querido detenerme a hablar de las siguientes plantas caseras:

- **Lavanda:** por sus propiedades antisépticas y antiinflamatorias
- **Tomillo:** por ser un antiséptico natural y fungicida
- **Manzanilla:** una planta que no sólo calma nuestros nervios, sino también nuestra piel
- **Aloe Vera o Sábila:** es ideal para refrescar la piel y también, en su uso externo, para cicatrizar heridas
- **Diente de león:** gracias a sus propiedades antioxidantes, es ideal para regenerar las células de la piel
- **Té Verde:** al igual que en el caso anterior, el té verde ayuda a mejorar el aspecto de la piel desde dentro, gracias a la regeneración de las células de la piel.
- **Caléndula:** se trata de una planta medicinal calmante que, usándola a nivel externo, también es muy buen para ayudar a cicatrizar heridas
- **Menta:** además de ser analgésica y antiséptica, gracias a que es una planta muy digestiva, también ayuda a reducir problemas de la piel asociados a problemas digestivos.

Mascarilla refrescante de manzanilla

Para elaborarla vas a necesitar:

- 2 cucharadas de flores de manzanilla
- 1 litro de agua
- 1 pepino

Cuando tengas todos los ingredientes, el primer paso es pelar el pepino, limpiarlo bien y cortarlo en rodajas, a continuación, pasarlo por la licuadora y reservas el zumo que has hecho. Mientras tanto, pon el agua y las flores de manzanilla a hervir. Cuando llegue a ebullición, apagas el fuego y dejas reposar unos 7-8 minutos. Pasado este tiempo, cuela la infusión y, una vez retiradas las flores, mézclalo con el zumo de pepino. Ahora ya puedes utilizar esta mascarilla, con un algodón, aplicarla sobre la cara. Deja actuar durante 10 minutos.

Un consejo: si se trata de aliviar quemaduras de la piel, haz que la mascarilla esté bien fresquita. Ya ves que se prepara rápido y con meterla durante una hora en el frigorífico será suficiente para que sientas alivio inmediato nada más aplicarla.

Crema hidratante de té verde

En este caso, la crema hidratante casera de té verde está más recomendada para pieles secas o mixtas. **Para su elaboración vas a necesitar:**

- 4 cucharadas de cera de abeja
- 1 infusión de té verde
- media taza de aceite de oliva
- media taza de aceite de coco
- 1 cucharada de avena

Procedimiento:

Se ponen en una olla todos los ingredientes, a excepción del té verde, y ponla a calentar a fuego lento. Cuando todos los ingredientes se hayan mezclado bien, apaga el fuego y deja reposar. Mientras tanto, vete preparando la infusión de té verde (te recomiendo que la hagas bien cargada, por lo que puedes echar una o dos cucharadas o dos bolsitas de té).

Cuando el té ya esté preparado, viértelo en un recipiente y añade la avena, más 3 ó 4 vasos de agua. Mézclalo todo bien y viértelo en la olla que habías dejado reposando con el resto de los ingredientes. Pon todo a calentar durante unos minutos a fuego lento y mezcla bien. Cuando empiecen a salir burbujitas, apaga.

Ahora ya tienes lista tu crema. Si quieres que no tenga grumos, puedes pasarla un poco por la licuadora o por el colador. Te recomendamos que dejes reposar la crema durante 24 horas, antes de utilizarla. Se puede conservar bien durante unos días, pero te recomendamos que la dejes en el refri o en un lugar fresco y sin luz. Para aplicarla, puedes hacerlo cada mañana, después de limpiar tu cara.

Crema casera de caléndula

La caléndula, entre otras propiedades, se caracteriza por ser antiséptica, antibacteriana y exfoliante. Esto hace que **la crema de caléndula casera sea ideal para limpiar tu cara por las mañanas**, para eliminar puntos negros o para limar asperezas en pies y codos, principalmente. En definitiva, te ayudará a tener una piel más suave y fresca.

Para elaborarla vas a necesitar:

- Media taza de cera de abeja
- Media taza de aceite de aguacate
- Una taza de manteca de karité
- Media taza de aceite de caléndula

Una vez consigas todos los ingredientes, su elaboración es muy sencilla. Sólo tienes que poner a calentar todos ingredientes a fuego lento en una olla a baño maría, tal como se explica en el apartado de “baño maría” y cuando se convierta en una crema, apaga el fuego y viértela en un tarro de cristal.

Esta crema **te puede durar perfectamente 6 meses**, así que te invito a etiquetarla con nombre y fecha y la guardes en un lugar fresco, de manera que puedas utilizarla durante ese tiempo, sin problemas.

POMADA ANTIMICOTICA

Indicaciones terapéuticas:

Indicada para eliminar afecciones de la piel como hongos, escaldaduras, barros y espinillas, úlcera, grietas en las manos, pies, labios, pechos, quemaduras y como cicatrizante en pequeñas heridas

Ingredientes para producir 20 pomadas

3 tazas de manteca de cacao

3 tazas de cera de abejas

4 tazas de manteca de karité

Media taza de corteza de Nance (seco)

Media taza de corteza de Madrecacao

Media taza de raíz de Zarzaparrilla

1 taza de hojas de Hierba mora

1 taza de flores de Caléndula

1 olla



Preparación:

Derretir las mantecas, la cera y el aceite en una olla sobre baño maría a fuego lento, colocar las plantas medicinales y realizar la mezcla con una paleta de madera; se dejar hervir para macerar conjuntamente con las plantas medicinales durante 10 a 12 minutos. Retirar la olla del fuego, colar el contenido inmediatamente realizar el llenado de frascos.

Esperar un tiempo de 2 a 3 horas para que termine de enfriar y luego se procede a colocar la tapadera de las pomadas, posteriormente colocar etiquetas.

Dosificación: aplicar la pomada sobre el área afectada 2 veces al día hasta lograr eliminar el problema.

POMADA ANTIINFLAMATORIA

Indicaciones terapéuticas:

Sirve para combatir procesos inflamatorios como artritis, gota, reumatismo, abscesos, golpes, contusiones, fracturas, dislocaciones, esguinces, psoriasis y como cicatrizante en pequeñas heridas.

Ingredientes para elaborar 20 pomadas

3 tazas de manteca de cacao

3 tazas de cera de abejas

4 tazas de manteca de karité

Media taza de semilla de Fenogreco

Media taza de hojas de Llantén

Media taza de hojas de Apazote

Media taza de rizoma de Calaguala

Media taza de hojas y flores de Floripondio

1 taza de hojas y flores de Árnica

Preparación:

Derretir la cera y las mantecas en una olla a baño maría sobre el fuego lento, colocar las plantas medicinales y realizar la mezcla con una paleta de madera. Dejar hervir para macerar conjuntamente con las plantas medicinales durante 10 a 12 minutos, retirar la olla del fuego y colar el contenido inmediatamente realizar el llenado de frascos.

Esperar un tiempo de 2 a 3 horas para que termine de enfriar y luego se procede a colocar la tapadera de las pomadas, posteriormente colocar etiquetas.

Dosificación: Aplicar tres veces al día en forma de masajes suaves sobre el área afectada durante 8 días o cuando se logre eliminar el malestar.

POMADA DE AZUFRE



Indicaciones terapéuticas:

Sirve para tratar enfermedades dermatológicas, como hongos, mal de atleta entre otros.

Ingredientes para elaborar 20 frascos

2 libras de vaselina blanca

8 onzas de flor de azufre

Una olla

Preparación:

Se pone a derretir la vaselina blanca en una olla sobre el fuego lento, una vez que este derretida se procede a agregar las 8 onzas de flor de azufre, ir mezclando con una paleta hasta lograr deshacer el azufre. Retirar del fuego.

Se debe colar con un trapo limpio o colador y se procede a llenar los frascos dejar enfriar durante un tiempo de 2 a 3 horas luego tapar las pomadas etiquetarlas y listo para usar.

Dosificación:

En casos de acné se aplica con la piel limpia en las noches y nunca alrededor de los ojos o párpados. En casos de manchas aplicarla también en las noches y a la mañana; Lavar bien la cara y aplica un protector solar de buena calidad.

Para los hongos en la cara y en otras áreas del cuerpo, puedes aplicarla una o dos veces al día hasta que vayan desapareciendo los hongos.

TINTURA DIGESTIVA**Indicaciones terapéuticas:**

Se recomienda para el tratamiento de dolores de estómago, menstruales, cólicos y otros dolores espasmódicos. Mejora la digestión, evita la flatulencia, y tiene una ligera acción calmante



Ingredientes para elaborar 1 litro de tintura

1 litro de aguardiente de 60%

Hojas y flores de Manzanilla

Hojas y flores de Altamisa

Hojas y flores de Pericón

Hojas y flores de Anís

1 envase de cristal de color ámbar con tapa de 2 litros



Preparación:

Lavar con agua las plantas medicinales y picarlas bien, las plantas se colocan bien picadas en el envase de vidrio o cristal de color ámbar, se agregan el aguardiente de 37 grados sobre las plantas agitar por 10 minutos. Dejar de macerar durante 30 días colocar la fecha de su elaboración y tipo de tintura y agitar diariamente por inversión, transcurrido los días de maceración, se procede a filtrar la tintura, para ello utilizamos un colador fino o papel filtro, un embudo y un matraz. Después de filtrar la tintura colocar en frascos de 125 ml de color ámbar etiquetarlas guardarlas en un lugar seguro ventilado y fuera del alcance de los niños y listo para ser utilizada.

Dosificación:

Tomar en dosis de 40 a 60 gotas en un vaso con agua tibia tres veces al día, después de las comidas durante 8 días.

Contraindicaciones:

No prescribir a niños pequeños, mujeres embarazadas y lactantes

TINTURA CALMANTE

Indicaciones terapéuticas:

Está indicado en el tratamiento de la prevención de los desórdenes nerviosos y tensionales. Para combatir el insomnio y la ansiedad, aliviar el estrés emocional e inducir un sueño reparador. Tomar de 40 a 60 gotas en una taza con agua tibia tres veces al día después de las comidas

Ingredientes para elaborar 1 litro de tintura

1 litro de alcohol etílico bebible de 37%
40 gramos de raíz de Valeriana
35 gramos de hojas de Pasiflora
25 gramos de hojas frescas de Naranja Agria
1 envase de color ámbar de 2 litros



Preparación:

Lavar con agua las plantas medicinales y picarlas bien, colocar las plantas medicinales bien picadas en el envase de vidrio o cristal de color ámbar y agregar el aguardiente de 37% sobre las plantas agitar por 10 minutos.

Dejar de macerar durante 30 días colocar la fecha de su elaboración y tipo de tintura; agitar diariamente por inversión, transcurrido los días de maceración, se procede a filtrar la tintura, para ello utilizamos un colador fino o papel filtro, un embudo y un matraz. Después de filtrar la tintura colocar en frascos de 125 ml de color ámbar etiquetarlas guardarlas en un lugar seguro ventilado y fuera del alcance de los niños y listo para ser utilizada.

Dosificación:

Agregar una cucharada de tintura en un vaso de agua, tomar 3 veces diario antes de cada alimento durante 15 días o hasta cuando el malestar se quite por completo.

Contraindicaciones:

No prescribir a niños, mujeres embarazadas y lactantes por el alcohol que contiene la tintura.

TINTURA DE COLA DE CABALLO

Indicaciones terapéuticas:

Indicada para tratar enfermedades urinarias e infecciones.

Ingredientes para elaborar 1 litro de tintura

1 litro de aguardiente de 37%

250 gramos de cola de caballo fresco

1 envase de vidrio de color ámbar

Preparación:

Lavar bien la planta de cola de caballo y picarla bien, agregar la planta picada al frasco de color ámbar y el aguardiente; taparlo y agitar bien por un tiempo de 3 minutos. Macerar por 30 días agitar 2 veces al día; una vez finalizado los 30 días se procede a colar y envasar. Listo para usar como medicina alternativa.

Dosificación:

Agregar una cucharada de tintura en un vaso de agua, tomar 3 veces diario antes de cada alimento durante 15 días o hasta cuando el malestar se quite por completo.



TINTURA DE TÉ DE LIMÓN

Indicaciones terapéuticas:

Estimula la transpiración, alivia la fiebre, ayuda a curar resfriados, fiebre, tos dolores estomacales, dolor de cabeza, calma los nervios y tiene propiedades desintoxicantes, antioxidantes, relajantes y diuréticas.

Ingredientes para elaborar 1 litro de tintura

1 litro de aguardiente de 37%

250 gramo de plantas de té de limón fresco

1 envase de vidrio de color ámbar de 2 litros



Preparación:

Lavar bien la planta de té de limón, se debe de picar bien y agregar la planta picada al frasco de color ámbar, el aguardiente se tapa y se debe agitar bien por un tiempo de 3 minutos. Macerar por 30 días agitar 2 veces al día

Una vez finalizado los 30 días se procede a colar y envasar y listo para usar como medicina alternativa.

Dosificación:

Agregar una cucharada de tintura en un vaso de agua, tomar 3 veces diario antes de cada alimento

JARABE EXPECTORANTE**Indicaciones terapéuticas:**

Está indicado en el apoyo al tratamiento de las afecciones respiratorias agudas, tales como bronquitis, gripe, resfríos, y tos; así como en las complicaciones bacterianas de estas afecciones, en la prevención de las recaídas y en el tratamiento de las afecciones crónicas

Ingredientes para elaborar 1 litro de jarabe

- 1 litro de agua pura
- 5 gramos de ácido cítrico (de venta en farmacias)
- 3 gramos de benzoato de sodio (de venta en farmacias)
- 1.5 libras de azúcar
- 15 gramos de flor de sauco
- 25 gramos de hojas de marrubio
- 15 gramos de hojas de tomillo
- 35 gramos de hojas de eucalipto
- 10 gramos de hojas de salvia sija
- 10 gramos de brácteas de Bugambilia
- 1 olla

Preparación:

Poner a calentar el agua junto con las plantas medicinales a fuego lento, cuando llegue a ebullición 40 grados, dejar hervir durante 10 a 15 minutos a fuego lento luego se procede a colar la cocción. Se vuelve a poner a calentar el líquido ya colado junto con azúcar, ácido cítrico y benzoato de sodio a fuego lento durante 20 minutos revolviendo constantemente. Apagar el fuego y esperar que se enfríe el jarabe. Envasar, colocar etiqueta y listo para ser usado

Dosificación:

Administración oral por tres días y renovar después de reevaluar al paciente

Adulto: Una cucharada cada 8 horas

Niño: Una cucharadita cada 8 horas

JARABE DESPARASITANTE

Indicaciones terapéuticas:

Indicada para eliminar parásitos internos

Ingredientes para elaborar 1 litro de jarabe

1 litro de agua purificada

70 gramos de cascara de granada

30 gramos de hojas deshidratadas de apazote

1.5 libras de azúcar

5 gramos de ácido cítrico

2 gramos de benzoato de sodio

Preparación:

Poner a calentar el agua junto con las plantas medicinales a fuego lento, cuando llegue a ebullición a 40 grados, dejar hervir durante 10 a 15 minutos a fuego lento luego se procede a colar la cocción. Se vuelve a poner a calentar el líquido ya colado junto con azúcar, ácido cítrico y benzoato de sodio a fuego lento durante 20 minutos revolviendo constantemente

Apagar el fuego y esperar que se enfríe el jarabe, envasar, colocar etiqueta y listo para ser usado

Dosificación:

Adultos: 3 cucharadas 3 veces al día por un día



Niños mayores de 10 años: 1.5 cucharada 3 veces al día por un día

Contraindicaciones:

No recetar a mujeres embarazadas, puérperas y niños menores de edad