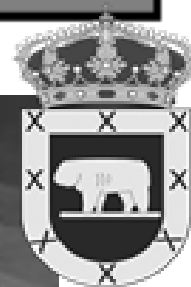


MUSEO DE LA NATURALEZA VALLE DEL ALBERCHE

TALLER DE PLANTAS MEDICINALES



TABLAS RESUMEN DE PROPIEDADES MEDICINALES

ANTIBIÓTICOS Y ANTICATARRALES	DEPURADORES Y DRENANTES. FAVORECEN LA CIRCULACIÓN. DETOXIFICANTES	ANTIRREUMÁTICOS Y ANTIARTRÍTICOS. FORTALECIMIENTO OSEO. TÓNICO MUSCULAR.	DIGESTIVOS Y ENJUAGUES
ANÍS VERDE y ESTRELLADO	COCA	CITRONELA	ANÍS VERDE y ESTRELLADO
EUCALIPTO	COLA DE CABALLO	COCA	BENJUÍ
LIMÓN	COMINO	ENEBRO	COCA
MALVA	ENEBRO	LAVANDA	COLA DE CABALLO
ORÉGANO	JENGIBRE	ORTIGA VERDE	COPAL
PINO	LIMÓN	PINO	ENCINA
POLEO	NARANJA	ROMERO	INCIENSO
REGALIZ	ORTIGA VERDE	SALVIA	JENGIBRE
SALVIA	SÁNDALO		NARANJA
TOMILLO	SAUCE		REGALIZ

DESINFECTANTES Y CICATRIZANTES. TONIFICANTES DE LA PIEL.
ALBAHACA
AVENA
BENJUÍ
CALÉNDULA
CANELA
CITRONELA
COPAL
ENCINA
ENEBRO
LAVANDA
LIMÓN
MENTA
ORTIGA VERDE
PINO
REGALIZ
ROSA
SAUCE

ANTIINFLAMATORIOS, ANTITÉRMICOS, ANALGÉSICOS Y TRANQUILIZANTES	ESTIMULANTES Y ENERGIZANTES
ALBAHACA	COCA
AMAPOLA	COPAL
AZAHAR	HIERBABUENA
INCIENSO	NARANJA
HIERBABUENA	REGALIZ
JARA	
JAZMÍN	ANTIISTAMÍNICOS (ANTIALÉRGICOS)
JENGIBRE	
LAUREL	ORTIGA VERDE
MALVA	
MANZANILLA DULCE	
MENTA	REPELENTES DE INSECTOS
ORÉGANO	ALBAHACA
ORTIGA VERDE	CITRONELA
POLEO	LAVANDA
ROMERO	
SALVIA	
SÁNDALO	
SAUCE	
TRIGO	

CONSEJOS DE RECOLECCIÓN Y CONSERVACIÓN

¿Cuándo recolectar productos vegetales?

- **HIERBAS:** Cuando están en flor.
- **FLORES:** Por la mañana.
- **HOJAS:** Antes y durante la floración.
- **BROTOS:** Con precaución en primavera.
- **FRUTOS:** Maduros, carnosos antes de caer y secos caídos cuando la cápsula los libera.
- **SEMILLAS:** De los frutos caídos, ingeridos o recolectados.
- **RAÍZ:** En el apogeo de la planta o al final de su ciclo vital.
- **CORTEZA:** Invierno. Arbustos en otoño y resinosas en primavera.

¿Cómo conservar productos vegetales?

- **Secar:** Extender los vegetales enteros o cortados, que no se toquen. Favorecer circulación de aire. Papel secante, estufas, microondas, ... cuidado al sol.
- **Almacenar:** La mejor y más fácil opción son los tarros de cristal con cierre hermético.

¿Cómo usar productos vegetales?

USO INTERNO:

- **INFUSIÓN:** Se aplica la dosis de las partes vegetales, normalmente sumidades aéreas, flores u hojas, sobre el agua justo en el momento en que rompe a hervir, retirándola del fuego y reposando (tapada) 5, 10 o 15 minutos.
- **DECOCCIÓN:** Se aplica la dosis de las partes vegetales, normalmente cortezas, raíces o semillas, se lleva el agua a ebullición durante 5, 10 o 15 minutos.
- **ELIXIRES:** Se maceran los productos vegetales en bebidas alcohólicas, ya que se trata de una tintura para consumo. La base puede ser vino o licor. Los licores más usados son el brandy y el vodka.
- **POCIONES o PÓCIMAS:** Se trata de infusiones o decocciones mezcladas con otros productos como miel, azúcar, bebidas alcohólicas ... incluso con elixires.
- **JARABES:** Se preparan con agua purificada o destilada y casi saturación de azúcar (jarabe simple), a la que se añade el preparado medicinal.

USO EXTERNO:

- **CATAPLASMAS y EMLASTES:** Preparado medicinal a base de vegetales cocinados para aplicar directamente sobre la zona a tratar, normalmente sobre la piel o heridas aplicado sobre una tela o gasa permeable.
- **CREMAS y UNGÜENTOS:** Preparado medicinal a base de vegetales y diluido en sustancias grasas o aceitosas para facilitar su uso tópico. Suele usarse desde cera de abeja a manteca de cacao.
- **SALES Y BOMBAS DE BAÑO:** Mezcla de sales con ingredientes vegetales variados para uso en aguas de baño. Pueden ser muy efervescentes.

- **BÁLSAMOS:** Es la maceración y conservación de productos vegetales en aceites con aplicación medicinal muy variada, desde masajes a dilución en agua de baño.
- **TINTURAS:** Elaboradas a partir de extractos alcohólicos por maceración o de aceites esenciales diluidos en solventes orgánicos como el alcohol.
- **FRAGANCIAS:** Se trata de tinturas aromáticas creadas para perfumar y/o ambientar.
- **SAHUMERIOS:** Hierbas preparadas para quemar sobre un carboncillo o cuerpo incandescente y aromatizar y ambientar con el humo un ambiente. Ideal para resinas, maderas aromáticas y ciertas plantas secas como la salvia. Requiere ensayos previos, pues muchos aromas al natural cambian drásticamente al ser quemados.

PROCEDIMIENTOS PRÁCTICOS DE HOY

- **PREPARADO DE UN "RESCATE MEDICINAL":**

Partimos de inicio, como única pista, con una palabra o breve pauta que estará relacionada con la naturaleza de cada uno de los 7 Chakras Fundamentales del Patrón Bioenergético del cuerpo humano. Se van así escogiendo partes de cada una de los 7 ingredientes según se inspire cada alumna, para ir poniéndolos en el mortero y tras trabajarlos mezclarlos convenientemente, depositarlos en el frasquito de cristal indicado, se añade una pizca de sal y se cierra. Se dejan así en seco. Servirá a cada uno como su remedio personal de rescate para usar como deseen, diluirlo en aceite o alcohol y usarlo en gotitas, o para espolvorear directamente en comidas, lugares, sobre cosas... La pauta de elección de cada parte de hierbas o ingredientes es:

- 1 - SEGURIDAD
- 2 - DESEO / GUSTO
- 3 - ALIMENTO
- 4 - DELICADEZA / SENSIBILIDAD
- 5 - IDENTIFICACIÓN/ ME EXPRESA
- 6 - VISIÓN / CLARIDAD MENTAL
- 7 - RECUERDO PARA TRASCENDER / "EPITAFIO"

- **SALES DE BAÑO EFERVESCENTES:**

- 1 parte de sal común (gruesa).
- 1 parte de cada hierba elegidas libremente.
- 3 partes de Sales de EPSOM (sulfato magnésico).
- 2 partes de bicarbonato sódico.
- 2 partes de ácido cítrico.

Cada participante escoge las plantas que quiera poner en su preparado en función de sus deseos, propiedades, aromas, ... Se trabajan en el mortero junto con la sal gruesa y se ponen en un tarro de plástico, al que se añaden el resto de los ingredientes, se mezcla y se cierra con un paño o loneta con una goma o cuerda para que respire (el ácido cítrico estará activo, por eso no se recomienda cerrar herméticamente).

Usos de las Sales de Baño: Para baños de inmersión completos, baños de pies o de manos.

- ACEITE BALSÁMICO:

Llenamos el recipiente entre la mitad y tres cuartos de hierbas elegidas libremente si son frescas y entre un cuarto y menos de la mitad si están secas. Los ingredientes se trabajan previamente en el mortero.

Se completa la botella con aceite de oliva virgen extra para que macere, una pizca de sal y se cierra. Se agita y se puede trabajar por solarización (al sol), lunarización (a la luz de la luna) o introduciendo la botellita en el agua o enterrada en la tierra..., este aspecto según el deseo de cada uno.

Se agita cada día y a partir de una semana tanteamos su olor, estando el bálsamo listo cuando los aromas a hierbas predominan sobre el del aceite. Se puede filtrar o dejar el poso vegetal que continúe macerando (recomendable en el caso de gomorresinas, no retirarlas).

Usos del Aceite Balsámico: para aromatizar velas ungiéndolas, para uso externo (terapéutico, masajes), para poner en el agua de baño, ...

- DISEÑO DE LA ESTRUCTURA DE UNA FRAGANCIA:

Se crean tres botellitas de tintura madre, una para cada nota que definirá la fragancia final, nota baja, media y alta.

Llenamos cada recipiente destinado a crear cada nota aromática entre la mitad y un tercio de hierbas elegidas libremente si son frescas y un cuarto si están secas. Los ingredientes se trabajan previamente en el mortero.

Se completa cada recipiente con alcohol de 96 vols.

Así, por medio de la elaboración de tres frasquitos de tintura, se crea en cada uno de ellos, añadiendo los ingredientes deseados como al elaborar una tintura convencional, una tintura con nota o notas aromáticas altas, otra con notas aromáticas intermedias y otra con notas bajas o base.

Las tinturas se trabajan siempre a oscuras, agitando cada día.

La tintura está lista cuando predomine el aroma de las hierbas. Si pasada una semana predomina aún el poder alcohólico, se reserva la tintura obtenida hasta entonces filtrándola, se desechan las hierbas usadas y se ponen nuevas (las mismas), completando con la tintura obtenida que llevamos trabajando y un poquito más de disolvente (alcohol) si es necesario.

Usos de las Tres Tinturas-Notas Aromáticas: Para mezclar entre ellas en las proporciones deseadas y crear una "Fragancia Madre". Al experimentar mezclando en proporciones diferentes, para probar diferencias al dar mayor peso a alguna o algunas de las notas deseadas con respecto a otras, se recomienda dar mayor proporción a la nota base y menos a la alta al crear perfumes; al contrario al crear aguas de colonia o ambientadores, dar mayor peso a la nota alta y un peso testimonial a la nota base. También es recomendable usar las tres notas equitativamente, para ver el resultado real de nuestra fragancia en equilibrio.

La "Fragancia Madre" podrá usarse diluida en agua como loción o agua de colonia al 10-15%, como perfume al 35-50%-100% (dependerá de la potencia y persistencia aromática adquirida), ambientador para asperger con pulverizador al 10%-15% o como ambientador fijo de evaporación (dentro de un recipiente perforado dotado de una pequeña esponjita) al 10% pero diluyendo en una base al 50% de alcohol y agua.

CANTIDAD DE HIERBAS A PONER EN LOS PREPARADOS:

Se pueden juntar una, tres (ideal) o cinco, máximo siete, pero siempre en número impar. Hay que tener en cuenta que cuantos más ingredientes pongamos más probable es que se difuminen o dificulten sus propiedades aromáticas y/o medicinales.

RELACIÓN DE PLANTAS Y CHAKRAS

CHAKRA RAÍZ: Canela, orégano y tomillo.

CHAKRA SACRO: Azahar, jara, jazmín y naranja.

CHAKRA PLEXO SOLAR: Albahaca, limón, eucalipto y manzanilla.

CHAKRA CORAZÓN: Albahaca, pino y menta.

CHAKRA LARÍNGEO: Laurel, manzanilla, menta y romero.

CHAKRA FRONTAL: Sándalo, salvia, amapola y eucalipto.

CHAKRA CORONA: Incienso, copal y cantueso.

¿CÓMO TRABAJAR EN UN PREPARADO MEDICINAL?

¿Qué queremos hacer o atraer?

✓ **PROPÓSITO**

¿Qué lo frena o impide?

✓ **DESAFÍO - RETO**

¿Cómo vamos a proceder o a trabajar?

✓ **ESFUERZO - SERVICIO- DEDICACIÓN**

¿De qué manera?

✓ **FORMA - RESULTADO**

• **CON ATENCIÓN:** Viene de fuera, es lo que hay que apreciar o percibir para el trabajo. Es lo que hay que atender, lo que nos proponemos sanar.

• **CON INTENCIÓN:** Es interno, se proyecta sobre lo atendido, ayuda a clarificar y entender el objetivo que se persigue. Es, sobre todo, una actitud positiva. Consiste más bien en un ejercicio de visualización mental que en una tarea física o mecánica en sí misma.

NOMBRE COMÚN	AROMATERAPIA y OTROS	ENERGÍA	NOTA
Albahaca	Favorece el desarrollo psíquico al facilitar la toma de contacto con la verdadera realidad y la conexión con los demás en armonía.	YANG	M-A
Amapola	Favorece la meditación y el sueño. Incrementa el bienestar de la pareja, sensación de estabilidad, seguridad. Crea ambiente proclive para el amor.	YIN	B
Ambar (Trementina de Pino)	Tonificante para el cuerpo y la mente. Revitalizante. Crea sensación de limpieza en los ambientes y en las personas.	YANG	B
Anís Verde	Protección, usada ancestralmente contra el mal de ojo. Efecto purificador. Ideal en dormitorios para crear ambiente de sosiego y favorecer un sueño tranquilo.	YIN	M-A
Azahar	La flor del naranjo es la flor de azahar, tiene efectos sedantes siendo un aroma muy acogedor.	YANG	M
Benjuí	Crea una sensación muy agradable de atracción por la dulzura avainillada de su aroma. Despeja los sentidos de manera muy parecida a otras resinas.	YANG	B
Caléndula	Estimula la sensación de alegría. Atrae "luz" en situaciones difíciles al dar perspectiva y claridad mental. Activa la glándula pineal. Favorece el recuerdo de los sueños.	YANG	M
Canela	Proporciona positividad, concentración mental y calma, ayudando en casos de agotamiento nervioso y estrés, por lo que resulta ideal para favorecer ejercicios de meditación, yoga, pilates... Estimula los sentidos y en el contexto propicio resulta, por su sabor y aroma, un potente afrodisiaco.	YANG	M-B
Citronela	Ayuda a dejar los lugares con un clima más relajante y refrescante, ya que favorece despejar la mente, aportando una sensación de purificación y claridad. Emocionalmente, ayuda a combatir la fatiga, las migrañas y la neuralgia. Muy eficaz para usar como desodorante.	YIN	A
Coca	En aromaterapia tiene un efecto relajante y tranquilizante. Alivia el estrés, la ansiedad y las migrañas.	YIN	M
Coco	Crea ambiente de protección y éxito, de superación de barreras. Genera sensación de pureza y de limpieza.	YIN	M
Comino	Fragancia muy penetrante, especiada y almizclada. Espontáneamente abre el apetito. Activa la atención, la expectativa. Es de esas notas aromáticas que una vez que se huele nunca se olvida, por lo que usada muy sutilmente, puede usarse para dejar huella personal o de un entorno, objeto o acontecimiento especial.	YANG	A
Copal	Esta planta aumenta el magnetismo personal. Se emplea para purificar espacios sagrados antes de un ritual, limpiar a las personas de "malas vibraciones". Usada ancestralmente en hechizos de amor.	YANG	B
Diente de León	Su energía es refrescante. Relaja y purifica los ambientes.	YIN	M
Encina	Genera sensación de fuerza y vigor. Propicia un ambiente saludable de vitalidad, por lo que también es muy útil para cuando se necesita potenciar este aspecto en algo o alguien.	YIN	B
Enebro	En ambientes estimula el deseo y la pasión. Ancestralmente era usada una rama completa con frutos incluidos como protector del hogar.	YANG	M
Espino Albar	Calma la agitación mental, disminuye la ansiedad y favorece el sueño. Su vibración está relacionada con alejar las amenazas o proteger ante el peligro.	YIN	M
Eucalipto	Aporta valor y aleja la tristeza, por lo que en ambientes crea un entorno antidepresivo. También facilita la recuperación de enfermos.	YANG	A
Hierbabuena	También crea sensación de seguridad pero basado en la confianza que produce su frescor de entorno sano, limpio. Aclara las ideas.	YANG	M
Inciense (Olíbano)	Limpia el ambiente y crea la sensación de agudizar los sentidos. Predispone a la meditación y a la contemplación, por lo que se usa para sugestionar en espacios sagrados.	YANG	B
Jara	Relajante y tranquilizante en el ambiente, creando una atmósfera agradable y de confianza.	YANG	M-B
Jazmín	Propicio para contextos relacionados con el amor, la atracción física y la sensualidad. Genera la sensación de atraer o conservar los buenos recuerdos de personas, en estancias,... Aporta equilibrio, armonía y paz interior.	YIN	M-B
Jenjibre	En aromaterapia favorece la dispersión mental, la creatividad y la intuición.	YIN	M
Laurel	Potencia las facultades psíquicas. Relacionado antiguamente con el éxito crea la sensación de fortaleza. Alimenta buenos deseos.	YANG	M-B
Lavanda / Espliego	Armonía, paz, frescura, limpieza, purifica la mente. Es ideal para el aroma del hogar.	YIN	M
Limón	Limpia y refresca ambientes. Genera sensación de frescor y pureza. Tiene la facultad de (re)activar las relaciones, sobre todo de pareja. Favorece la fluidez en los espacios. Efecto antiestrés.	YIN	A
Malva	Aporta paz y purifica el ambiente. Tiene la facultad de suavizar el carácter de las personas, afianza las relaciones. También se relaciona con el amor y la sensualidad.	YIN	M
Manzanilla dulce	Similar a las margaritas pero en aromaterapia son más potentes aquellas.	YIN	M-B
Menta piperita	Suaviza el ardor de las emociones aportando frialdad. Apacigua el temperamento, por lo que es ideal para situaciones "tormentosas". En la cultura pagana si se huelen hojas de menta fresca antes de ir a dormir se atraen sueños dulces y a veces proféticos.	YIN	A-M

