



¿CÓMO HACER?

INFUSIONES MEDICINALES

Las propiedades medicinales de las plantas han estado con nosotros desde siempre, y muchos medicamentos derivan de ellas. Para aprovechar estas propiedades de manera natural y práctica es hacerse infusiones. La infusión es cuando a la planta, seca o fresca, se le deja caer agua caliente para que libere sus principios activos.

Herramientas

- Tijera cosechadora
- Colador fino

Materiales

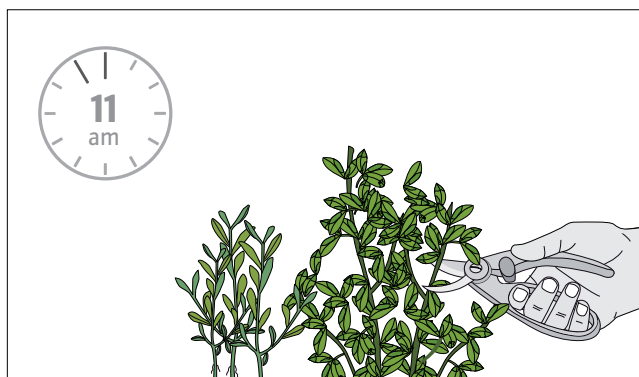
- 1 Set especiero metálico
- 1 Infusor de silicona y acero



La lavanda tiene un efecto antidepresivo y disminuye los síntomas del estrés y la ansiedad. El boldo es ideal para eliminar la grasa en el hígado, el Poleo se usa para temas digestivos, ya que elimina el exceso de gases y favorece la digestión, y la melisa se usa para tratar el sistema nervioso.

PASOS A SEGUIR

1 Recolectar las hierbas



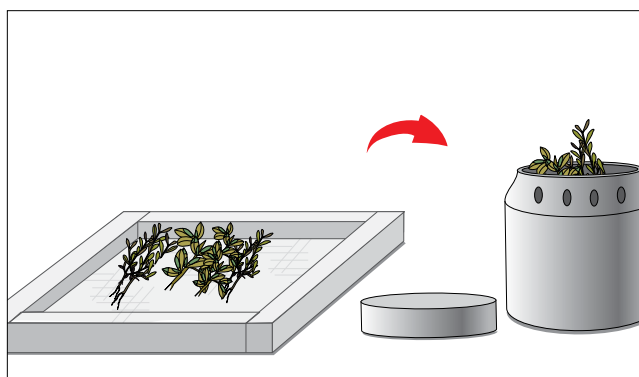
- La recolección debe hacerse a media mañana, cuando la planta tenga la menor humedad posible. Con una tijera fina, que puede ser de despunte o cosechadora cortar la parte de la planta que contiene la propiedad, puede ser la flor, hojas o tallo.

Tijera cosechadora :

Para cortar con precisión hojas y flores es bueno tener una tijera de despunte o recolectora, con la punta fina para cortar sólo lo necesario, sin hacerle daño a la planta.



2 Secar



- Como se quiere conservar y tener hierbas medicinales para tomar como infusiones, una vez cortadas, se dejan secar en un lugar oscuro y ventilado. Sin son flores hay que dejarlas secar boca abajo. Se pueden poner en un bastidor con malla, o ponerlas sobre un trozo de toalla de papel absorbente.
- Cuando estén secas, se guardan en un recipiente de metal que las cuide de la humedad y de la luz.

RECOMENDACIONES

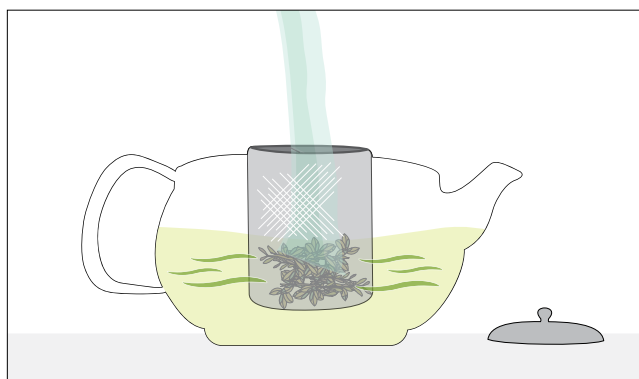
Para hacer el bastidor seguir las indicaciones que se dan en el proyecto ¿Cómo plantar y secar stevia?

Infusores:

Para hacer infusiones es muy cómodo tener infusores para tazas o teteras, ya que permiten mantener colada las hierbas para que no se mezclen con el agua y sea más fácil beberlas. Hay algunos metálicos y otros de silicona, lo importante es que sean prácticos para lavar.



3 Preparar la infusión

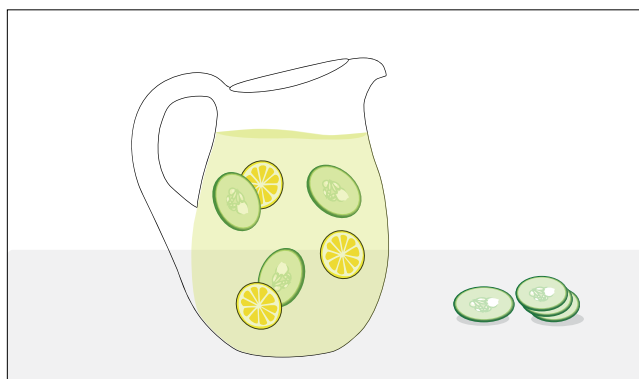


- Para 1 litro de infusión poner 2 cucharadas de hierbas secas, y el doble si son frescas. Agregar agua caliente, pero sin hervir para que sus componentes esenciales no se evaporen.
- Tapar el jarrón y dejarlo reposar 5 minutos.

RECOMENDACIONES

Para conocer las propiedades de las hierbas medicinales se puede consultar la lista de Medicamentos Herbarios Tradicionales publicados por el Ministerio de Salud. Recuerde que el consumo excesivo de estas infusiones puede tener contraindicaciones. Y por supuesto, si está embarazada o con tratamientos que incluyan medicamentos hay que consultar a su médico.

4 Infusiones frías



- También se pueden hacer infusiones frías, con las mismas hierbas medicinales, se preparan calientes y se dejan enfriar.
- Otra opción es poner agua fría, pepino, limón y jengibre. Esta mezcla desintoxica y evita la retención de líquidos. Dejar en el refrigerador.