

# **TERCER TRABAJO TRIMESTRAL**

## **CURSO: ASESORIA EN HERBOLARIA AVANZADA**

### **Guía de elaboración**

Este trabajo consiste en elaborar una de las formas galénicas/preparaciones farmacéuticas que a continuación se describen, siguiendo los pasos para su preparación, conservación y presentación que en cada una se describen.

Observación: se deberán cumplir con las especificaciones marcadas en cuanto a la capacidad, material, color, etc., del frasco o envase que se solicita.

Nota: el producto que se elabore será donado a la institución.

#### **PREPARACIONES A ELEGIR**

##### **POMADAS Y UNGUENTOS**

El excipiente o vehículo portador, por lo general, está formado de grasas sólidas como manteca de cerdo, vaselina, glicerina o cera; al que se le agrega la parte activa de la planta o plantas recomendadas en la receta donde se amasarán hasta conseguir que la mezcla se convierta en una papilla en frío.

Si de otro modo los vehículos son la cera o resina mezcladas con aceite o vaselina, se fundirán en baño maría, primero los más densos para incorporar los componentes más suaves después.

Al agregar los ungüentos sustancias insolubles, estas se triturarán y molerán hasta convertirlas en un polvo fino, incorporándolo al excipiente, mezclando todo hasta obtener una pasta homogénea lista para untarse.

Ejemplo:

Ingredientes:

6 cucharadas de manteca de cacao

40 a 60 g de pétalos de árnica ( *Heterotheca inuloides*) molida en un mortero

1 cápsula abierta de vitamina E

3 cucharadas de crema blanca para manos

Proceso:

Fundir la manteca, mezclar con los pétalos, la crema blanca, dejar enfriar y mezclar la vitamina E, envasar.

Nota: en caso de elegir esta forma galénica como trabajo trimestral se deberá entregar en un tarro de plástico con capacidad de entre 60gr y 120 gr o en un frasco de vidrio transparente con capacidad de entre 60gr y 120 gr. con los siguientes datos; fórmula por ingredientes, datos del alumno, curso y datos del plantel.



## TINTURA

Los principios activos de las plantas medicinales se obtienen también por un tipo de extracción llamada “sólido-líquido”. Este proceso consta de tres etapas:

Penetración del disolvente en los tejidos de los vegetales e hinchazón;

Disolución de las sustancias extraíbles;

Difusión de las sustancias extraíbles disueltas fuera de la célula vegetal.

La forma de extracción más frecuente es por maceración.

En su presentación final pueden ser: tinturas (1:10); extractos fluidos (1:2), blandos, con una consistencia parecida a la miel, viscosos o firmes (masas plásticas, que licúan al calentarlas), secos (cuando se ha desecado la mezcla) y nebulizados (obtenidos por atomización del disolvente.)

## INGREDIENTES

### Plantas

Cuando hablamos de plantas nos referimos tanto a las hojas, tallos, flores, cortezas, como a sus raíces y semillas o frutos.

Si podemos realizaremos los macerados con planta fresca, esto acorta la duración de las tinturas, pero enriquece bastante el producto final en cuanto a sus propiedades.

Siempre haremos las tinturas con plantas cultivadas de forma orgánica para garantizarnos un macerado libre de restos de tóxicos.

### Alcohol

Se suele preferir el vodka o el aguardiente u orujo, al ser más neutros, aunque sirve cualquier otro similar como brandy, ron, etc. La graduación puede oscilar entre un mínimo del 40% de alcohol, prueba de 80, y hasta el 70%, prueba de 140.

Si lo que se quiere extraer son resinas, entonces nos inclinaremos por las graduaciones más altas.

Debe usarse siempre alcohol apto para consumo. Si se va a emplear sólo de forma externa, también nos serviría el alcohol que venden en las farmacias, el clásico de 96º o 70º, pero con este jamás haremos preparados para uso interno.

## PREPARACIÓN

## Llenar los Envases

Buscaremos envases de cristal que podamos cerrar bien, limpios y esterilizados, y los llenaremos con la planta ya sea entera, cortada, picada, molida, pulverizada... dependiendo de nuestras preferencias. Lavaremos y secaremos bien las plantas si son frescas.

Después rellenamos el envase hasta arriba con el alcohol, removemos todo el contenido, lo cerramos y lo almacenamos en un lugar oscuro pero cálido, por ejemplo un armario de la cocina. No hay que olvidar etiquetarlo bien, detallando la fecha y los ingredientes.

### 1- Método simple:

Planta fresca: se llena el envase hasta arriba con la planta. Si la hemos picado o cortado llenamos el envase sin apretar, si la planta está entera o casi entera, entonces podemos apretarla bien en el envase pues aún así quedará bastante espacio para el alcohol.

Planta seca: se llena el envase desde una cuarta parte hasta tres cuartas partes, dependiendo de la planta que estemos usando, de si está pulverizada, cortada o entera, y de lo concentrada que queramos la tintura. Hay que tener en cuenta que la planta seca va a absorber alcohol, por lo que si llenamos demasiado el envase puede que al final apenas nos quede tintura.

### 2- Método al peso/volumen:

Planta fresca: una parte de planta por dos de alcohol, 1:2. Por ejemplo, 100 gramos de planta, 200 ml. de alcohol.

Planta seca: una parte de planta por cinco de alcohol, 1:5. Así por 100 gramos de planta seca se usarían 500 ml. de alcohol.

### Maceración y filtrado

Maceración: en general a partir de 7-15 días de maceración ya podemos tener la tintura hecha, y se puede dejar hasta varios meses. Un promedio de entre 4-6 semanas puede ser una buena opción.

Durante el período de reposo de la tintura agitaremos el envase o removeremos el contenido periódicamente, mejor a diario, observando siempre que la planta quede totalmente cubierta por el alcohol. Los primeros días podríamos notar que el nivel de alcohol desciende, hay que cubrir de nuevo hasta arriba.

Filtrado: es aconsejable al filtrar usar coladores de tela, varias gasas, algodón, filtro de papel, un paño bien esterilizado... etc. para poder extraer bien todo el líquido que la planta ha absorbido y que es extremadamente valioso, y a la vez asegurarnos de que no quedan restos de planta en la tintura.

Pasaremos la tintura a un envase de cristal oscuro, etiquetaremos el envase detallando la fecha y el contenido, y almacenaremos en un lugar alejado de fuentes de calor y de la luz, también se pueden conservar en el refrigerador.

Tiempo de vida de una tintura: Todo dependerá de las condiciones de conservación y de manipulación, de la graduación del alcohol utilizado, si se ha hecho con la planta fresca (mayor contenido de agua) o seca, etc., pero en general se puede decir que una tintura de planta seca puede mantenerse un mínimo de 5 años en buen estado.

Si se ha hecho con una planta muy rica en agua la duración puede ser bastante menor, desde semanas, meses, hasta varios años. Cuanta más agua tenga la materia vegetal, y menor sea la graduación del alcohol, menor será el tiempo de duración. Podemos guardarla en el frigorífico para que se conserve por más tiempo.

Un consejo: al principio de hacer tinturas podemos caer en la tentación de preparar mucha cantidad. Por eso es recomendable valorar de antemano cuánta vamos a necesitar realmente y ajustarnos a esa medida.

## USO DE LA TINTURA

### Uso Interno

Las tinturas fabricadas por uno mismo tienen la ventaja de poder contar con una materia prima excelente y un proceso que garantiza una magnífica calidad, pero desconocemos la concentración de principios activos pues las plantas no siempre tienen la misma cantidad, dependiendo de la época, lugar de recolección, proporciones al preparar la tintura, etc., por lo que a la hora de ingerirlas siempre hay que mantener muy presente el principio de precaución y de la dosis mínima.

Diluida en agua: se puede empezar por entre 2 a 5 gotas, varias veces al día (por ejemplo 3 veces) disueltas en un poco de agua, infusión, zumo... y se puede llegar hasta 20-25 gotas por toma o incluso más, dependiendo de múltiples factores, y de si vemos que apenas notamos el efecto en dosis menores. En algunos casos puntuales se pueden llegar a tomar unas pocas gotas cada pocos minutos (por ejemplo tintura de jengibre en caso de acidez estomacal hasta que se pase).

### Uso externo

Las tinturas pueden ser un excelente complemento en uso externo y las posibilidades de aplicación son diversas.

Se pueden usar directamente o mezcladas con otros elementos para desinfectar, masajear un área dolorida, en un baño, añadidas a preparaciones cosméticas, para problemas de piel, cabello, como enjuague bucal, gargarismos... etc.

También se pueden utilizar a modo de compresa. Las compresas se pueden preparar de muchas maneras, bien empapando un paño en la tintura pura, o en la tintura diluida en agua, infusión, vinagre... Podemos tapar la compresa con un paño seco para potenciar su acción.

Nota: en caso de elegir esta forma galénica como trabajo trimestral independientemente de la cantidad de tintura que se prepare se deberá entregar entre 60ml y 90 ml de tintura en un frasco de vidrio color ámbar con los siguientes datos; fórmula por ingredientes, datos del alumno, curso y datos del plantel.



## Jarabe

Los jarabes se preparan extrayendo con agua los componentes activos o medicinales de la planta y disolviendo luego en esta una gran cantidad de azúcar o miel como preservante.

Puede prepararse a partir de extractos hidroalcohólicos, conservarse por períodos largos y se le suele dar un sabor agradable para facilitar su administración a los niños.

La preparación se inicia en forma semejante a la infusión, pero se deja reposar algunas horas y luego se filtra el líquido, se agrega el azúcar o la miel, se diluye y se lleva a hervir algunos minutos para coagular las sustancias albuminosas, luego se cuela y se guarda en botella o frasco de color ámbar, se etiqueta y se guarda (hasta 30 días) en lugar limpio y protegido del calor y de la luz.

Ejemplo:

#### JARABE NATURAL CONTRA LA TOS Y BRONQUIOS CARGADOS

Ingredientes:

La cáscara de 4 limones

10 higos secos

30 grs. (6 cucharadas) de tomillo seco (*thymus vulgaris*). Si usamos la planta fresca, 60 grs. (12 cucharadas).

30 grs. (6 cucharadas) de romero seco (*rosmarinus officinalis*). Si usamos la planta fresca, 60 grs. (12 cucharadas).

4 ramitas de canela, de unos 7 u 8 cms cada una.

Una taza de azúcar moreno.

Un litro de zumo de uva negra (mosto).

Además podemos añadir si queremos, aunque es opcional, 2 cucharadas de raíz de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*) y otras 2 de raíz de malvavisco (*althaea officinalis*).

Preparación:

Se echan todos los ingredientes en un cazo, se pone a calentar, y una vez hierva, lo dejamos a fuego bajo unos 40 minutos, tapado y removiendo de vez en cuando. Luego sólo hay que esperar a que enfríe, colamos y metemos en un frasco de cristal que podemos guardar en la nevera durante un máximo de quince días.

Dosis:

Al ser un jarabe natural no hay normas fijas, pero en general se suele tomar una cucharada para adultos y una cucharadita para niños varias veces al día, aunque durante las primeras horas se puede tomar un poco más si fuese necesario. Es importante agitar el frasco antes de usarlo.

Nota: en caso de elegir esta forma galénica como trabajo trimestral independientemente de la cantidad de jarabe que se preparo se deberá entregar entre 90 ml y 120 ml de jarabe en un frasco de vidrio color ámbar con los siguientes datos; formula por ingredientes, datos del alumno, curso y datos del plantel.

