


Colecciones Mi Tienda



Tiendas MR 1866, Calle del Desengaño 22, 28004, Madrid, España.  +34 663 55 54 07

by Manuel Riesgo



Fitoterapia: El poder de las hierbas y sus propiedades



Importante:

La información de este semanario es de carácter informativo, y no puede ser considerada como una información médica, ni comprometer nuestra responsabilidad legal.

Consulte a su médico o profesional de la salud para un tratamiento terapéutico específico y adecuado.

En nuestra edición anterior, hablamos acerca del poder que tienen las hierbas y de cómo podemos elaborar con ellas bebidas refrescantes. Por ello, en esta ocasión, dedicamos nuestro número de Colecciones Mi Tienda MR 1866 al uso de la fitoterapia, y es que, la utilización de plantas con fines curativos y medicinales va mucho más allá de lo que pensamos, es muy anterior al de los medicamentos que utilizamos hoy en día. La práctica de esta ciencia se remonta a milenios atrás.

Con el pasar de los años, el hombre ha descubierto cómo utilizar las propiedades curativas de algunas plantas para tratar desde las dolencias más comunes hasta las

más complejas. Y durante siglos, muchos abuelos y abuelas han actuado como médicos de familia empleando las hierbas para preparar tés, ungüentos y cualquier receta que sea capaz de aliviar las dolencias de grandes y pequeños en casa.

Sin embargo, con el tiempo, los avances de la ciencia y la industria se han desarrollado cada vez más, dando paso a la medicina científica con sus comprimidos, jarabes y cremas para curar o aliviar los problemas de salud: desde un dolor de cabeza hasta incluso un cáncer.

Pero a pesar de que la mayoría de las personas confía en la medicina científica,

la medicina natural esa que se obtiene directamente de la naturaleza nunca pasa de moda.

Te invitamos a descubrir las propiedades de una exquisita selección de hierbas que podrás utilizar para diversos fines alimenticios y curativos. Además, te compartimos algunas recetas interesantes que estamos seguros serán de tu agrado y te recomendamos algunos productos top que podrás conseguir en nuestra tienda tanto online como física.





Es del conocimiento de todos, que la mayoría de las civilizaciones ha hecho uso de las plantas y las hierbas en sus recetas. No olvidemos que estas fueron precisamente las primeras medicinas que existieron, antes de que llegaran las farmacias, las pastillas y los jarabes.

Pero ¿conoces realmente las propiedades de las hierbas y cómo las puedes integrar en tu día a día?

Te lo contamos

Hierbabuena: digestiva, antiinflamatoria y elimina los gases. Además, sirve como anestésico y relajante, rebaja los síntomas de mareos y es útil para las quemaduras. Combate el mal aliento y en infusiones ayuda a eliminar el dolor de cabeza.

De esta hierba se utilizan los tallos y las hojas. Sirve para preparar salsas de acompañamiento de carnes y pescados. Va muy bien con el cordero. Se le puede añadir a sopas, ensaladas y cremas.

Cúrcuma: mejora el sistema inmunológico, es antioxidante, tiene propiedades antiinflamatorias y es un poderoso anticancerígeno. Se utiliza en muchas recetas árabes y orientales. Es famosa por utilizarse en la elaboración del curry y puede ser una sustituta del azafrán en las paellas.

Malva: es un calmante natural. Muy eficaz para úlceras gástricas y también para aliviar el dolor de garganta haciendo gárgaras con una infusión de sus hojas.

Se puede comer en ensaladas y se pueden tomar tanto sus flores como sus brotes tiernos. En la cocina mexicana la usan a menudo en la preparación de tacos, tortillas, arroces y pastas. Funciona tanto cruda como cocida.

Canela: aumenta las defensas y mejora la rigidez articular, por lo que es un buen remedio para la artritis. También previene numerosas infecciones urinarias y dentales. Tiene grandes beneficios contra la diabetes.

Con media cucharada de canela al día se consigue rebajar los niveles de azúcar en sangre. Se utiliza en la cocina tanto en polvo como en rama. Su toque dulce y agradable olor la hacen especial para postres. Aunque también es un excelente aromatizante en platos salados.

Algunos usos

Las formas tradicionales de usar plantas medicinales son muchas, pero las más usadas son: las mezclas, los tés, las infusiones, y como especificadoras de las comidas.

Las mezclas: se hacen con 2 o más hierbas que pueden actuar individualmente, de forma aditiva para restaurar o mantener la salud. En los medicamentos tradicionales, las plantas medicinales se usan típicamente en mezclas.

Tés: ya sean tés no medicinales, aquellos que se consumen por placer, como el té negro y sus mezclas o los medicinales que se usan como tés simples o, más comúnmente, como mezclas de té.

Infusiones: preparadas remojando hierbas en agua hirviendo según sea la forma deseada, decocción, infusión o maceración en frío. (Ver edición número 7 de Colecciones Mi Tienda MR 1866).

Especificadoras: utilizadas para condimentar o dar potencia de sabor a diversas preparaciones gastronómicas.



Beneficios de la fitoterapia

- Mejora la evolución de lesiones.
- Mantiene el sistema inmunológico.
- Mejora la calidad del sueño.
- Estabiliza los nervios y controla el estrés.
- Alivia las molestias digestivas.

Fitoterapia Modos de administración

Oral: decocciones, infusiones, tinturas, jarabes y tabletas se toman oralmente y algunas veces sublingualmente.

Nasal: por medio de la aromaterapia los aceites esenciales suspendidos en líquidos calientes o en polvo pueden cortarse para que los compuestos activos se absorban a través de la mucosa.

Piel: lociones, aceites, ungüentos o cremas que contienen extractos de plantas medicinales se aplican directamente sobre la piel, donde se absorbe el compuesto activo.





Recetas *



Té tibio para la digestión

Ingredientes

- 1 cucharadita de semillas de hinojo.
- 1 cucharadita de raíz de angélica seca y picada.
- 1 cucharadita de flores de manzanilla secas.
- 2 vainas de cardamomo.
- ½ cucharadita de semillas de eneldo.
- ¼ cucharadita de semillas de alcaravea.
- ½ pulgada de jengibre fresco, pelado y en rodajas finas.
- ½ palito de canela.
- 10 gr de anís estrellado.

Paso a paso

1. Colocar todas las hierbas, excepto el anís estrellado, en una tetera grande. En una olla poner agua filtrada a hervir justo por debajo del punto de ebullición, luego vierte 2 tazas del agua en la tetera y tápala.
2. Dejar reposar durante 15 minutos y cuéllalo.
3. Dejar enfriar un poco y servir en dos tazas tibias y dejar caer el anís estrellado para que flote en la superficie a manera de decoración.

*Esta mezcla te ayudará a mejorar la capacidad de tu cuerpo para absorber los nutrientes de los alimentos que consumes.

Agua fresca de limón

Ingredientes

- 1 litro de agua.
- 3 limones.
- 5 gotas de aceite esencial de limón.
- 12 gr de hierbabuena.
- Cubitos de hielo.

Paso a paso

1. En una jarra de vidrio combinar el agua y los limones partidos en rodajas.
2. Después agregar las hojas de hierbabuena y las gotas de aceite esencial de limón.
3. Agregar los cubitos de hielo y servir bien fría.

Té para dormir mejor

Ingredientes

- 1 cucharadita de flores de manzanilla secas.
- 1 cucharadita de flores de tilo secas.
- ½ cucharadita de hojas de hierba gatera seca.
- ½ cucharadita de pasionaria seca.
- ¼ cucharadita de flores secas de lúpulo.
- 1 pizca de ralladura de cáscara de naranja.
- 1 pizca de flores de lavanda secas.

Paso a paso

1. Poner agua filtrada a calentar justo por debajo del punto de ebullición.
2. Poner las hierbas en una tetera y verter suficiente agua filtrada, casi hirviendo.
3. Dejar reposar durante 5 minutos y luego retira el cuela.

*Bebe una taza una hora antes de acostarte para que las hierbas puedan comenzar a obrar su magia antes de que pongas la cabeza en la almohada.

Té para la mañana

Ingredientes

- 1 ramita de perejil.
- ½ cucharadita de hojas de diente de león secas.
- 2 rodajas de limón.
- Un trozo de ½ pulgada de jengibre.

Paso a paso

1. Triturar ligeramente las hojas frescas y colocarlas en una taza grande junto con el resto de los ingredientes.
2. En una olla poner agua filtrada a calentar justo por debajo del punto de ebullición, luego, llenar la taza con agua caliente.



Productos recomendados



Hierbabuena
30 gr = 2,09 €



Malva - flor
30 gr = 3,41 €



Anís estrellado
50 gr = 2,53 €



Jengibre - raíz
70 gr = 2,64 €



Hinojo - semillas
60 gr = 2,19 €



Lavanda - flores
40 gr = 2,15 €



Curcuma
polvo - raíz

100 gr = 4,40 €
1 K = 12,10 €



Sacarina sódica

100 gr = 6,17 €
1 K = 31,94 €



Canela en polvo

100 gr = 4,84 €
1 K = 14,52 €

Descubre todo un mundo
en materias primas y complementos
para las bellas artes.



Únete a nuestra red de distribución. Si te interesa distribuir nuestro folleto en tu comercio envía tu logo y datos a través del whatsapp: +34 663 55 54 07
Para agradecerte pondremos tu marca en nuestro próximo número.

Para mayor información: +34 91 299 0380 / pedidos@tiendasmr1866.com / Entrega a domicilio

● Calle de Ponzano 91, 28003 / Madrid - España

● Calle del Desengaño 22, 28004 / Madrid - España