



UNA
EXPERIENCIA
DIFERENTE...



El Jardín de Ana

Compartir el conocimiento nos llena el alma





Hierbas Aromáticas

Como humanidad formamos parte de la Naturaleza, nada está separado, todo coexiste habita y se desarrolla en un tejido gigante.

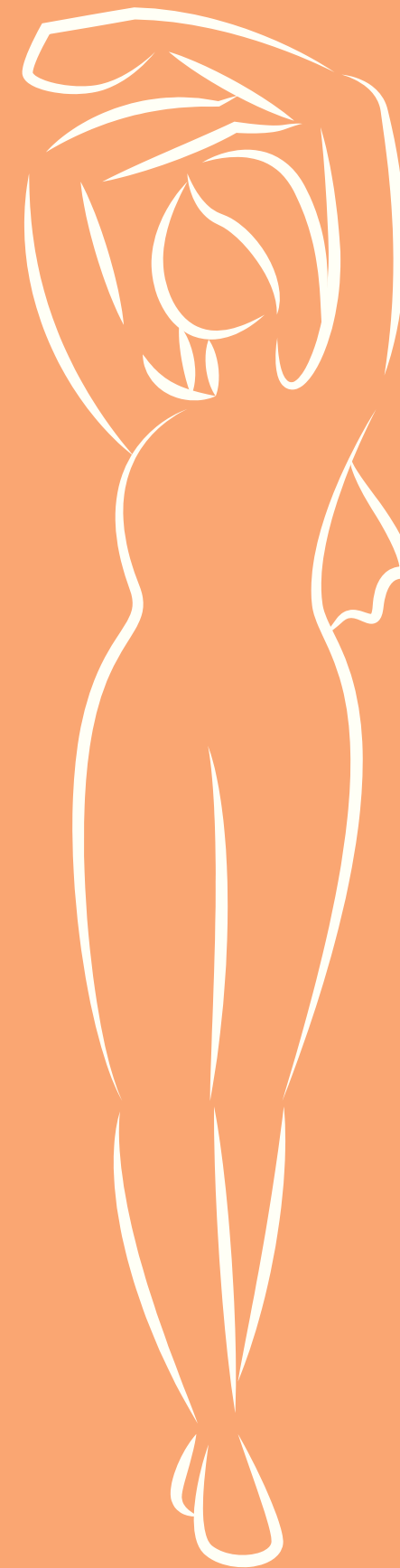
En nuestro ser interior se da esa misma conexión. Las hierbas resguardan la vida en la Tierra. “Nuestro vínculo con ellas es Integral”. Interactúan con nosotros, con todo nuestro cuerpo: Físico, Cuerpo, Tierra, Emociones, Mental, Pensamientos, Aire, Espíritu.



Hierbas Aromáticas

“El Cuerpo tiene la capacidad de curarse”

Sólo necesita una red que está formada por alimento, imágenes, palabras, emociones. “Medicina es todo aquello que alimenta mi espíritu” . Cada planta está compuesta por una serie de sustancias llamadas principios Activos (antibióticos, analgésicas, antitusivas)



Formas de Siembra

- Formas de siembra: Se puede revolver la tierra con el afrecho del café. Se agrega humus para que quede la tierra suelta.

En Dollarcity se consigue el kit de siembra.

Diferentes envases para sembrar semillas: cáscaras de huevo, panal de huevos, vasitos desechables.

Les debe dar 6 horas diarias de luz solar no necesariamente directamente al sol.

No es fácil conseguir semillas orgánicas de hierbas aromáticas. De vegetales si se consiguen.

Para los hongos y la palomilla se utiliza jabón Rey diluido en agua y luego rociar canela en polvo en la tierra.

Para el drenaje en el fondo de la matera se pueden utilizar piedras pequeñas, fibra de coco, cascarilla de arroz, trozos de carbón vegetal o mineral.

En la Universidad Jorge Tadeo Lozano, sede norte, se consiguen plántulas de excelente calidad.



Hierbas Aromáticas imprescindibles

Menta



Romero



Albahaca



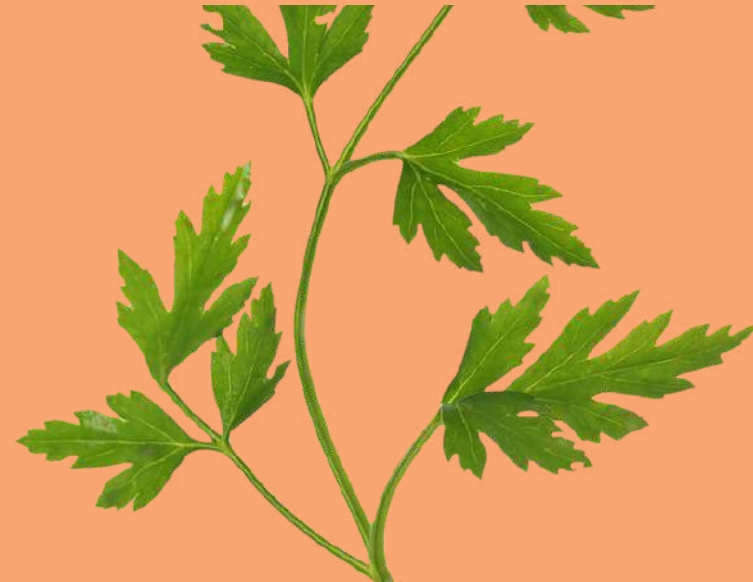
Mejorana



Oregano



Laurel



Cilantro



Tomillo

Hierbas Aromáticas imprescindibles

Estragon



Cebollino



Perejil



Salvia



Perifollo

Medicinas Ancestrales

Medicinas Ancestrales

Medicina Ayurveda: Incluye todas las especias en su alimentación.

Medicina China: No siempre las incluye.

En los países de escasos recursos la OMS realiza campañas para incentivar el uso de las hierbas para la prevención y cura de enfermedades. Fitoterapia (Curación y alivio de síntomas y enfermedades por medio de las plantas).

Si se van a utilizar las hierbas es mejor en su estado natural y no como medicamento pues los laboratorios utilizan dosis altísimas que pueden ser perjudiciales.

PROPIEDADES: Las hierbas ejercen una acción global en el organismo muchas veces más efectivo que los medicamentos por la interacción entre sus diferentes productos activos.

Tienen un mayor efecto preventivo. Evitan que aparezcan otras enfermedades. Pueden actuar sobre diferentes dolencias al mismo tiempo.

El efecto es más suave, escasos efectos secundarios. Se deben incluir en nuestra alimentación diaria lo mismo que los vegetales. El origen del cáncer según la medicina china tiene que ver con la afectación del hígado. Se bloquea la energía. Se deben consumir piña, guanábana y tomate.

Se debe documentar muy bien de todas formas.



Formas de Secado

FORMAS DE SECADO:

Para secado en casa

En bandeja con malla.

Secado en manojos

Secado en hornos industriales.

Nosotros en El Jardín de Ana secamos en el invernadero al sol en mesas forradas con plástico negro.



Diferentes formas de preparación

DIFERENTES FORMAS DE PREPARACION:

Infusión: Se pueden utilizar hierbas secas o frescas en infusor o bolsitas. Se colocan en la taza y el agua, que no esté hervida, se echa sobre las hierbas. Se deja reposar entre 3 o 4 minutos.

Tapar la preparación ayuda a no perder sustancias y principios activos con el vapor

Macerado: Se recomienda en vino tinto con manzana o diuréticas en vino blanco con perejil. Se pueden dejar también en agua fría 12 a 24 horas. Las hierbas se utilizan frescas. Se toma 1 copa para la digestión.

Decocción: Se hierve la planta de 20 a 30 minutos y se deja reposar. Se debe colar y meter en la nevera. Se puede utilizar rebanadas de

naranja, limón, anís estrellado. Se utiliza como tisana con las partes duras de las plantas.



Diferentes formas de preparación

Evaporación: Se utiliza para hacer inhalaciones. Se puede dejar en la estufa a fuego lento para aromatizar la casa. Eucalipto, manzanilla, lavanda y albahaca.

Extracto Crudo: Macerado o triturado. Con extractor eléctrico o rallador. El extracto obtenido se debe filtrar.

Extracto Fluido:

Se mete la planta en un frasco con alcohol. Un c.c. del líquido por 1 gramo de la planta (alcohol, vino, aguardiente, etc.).

Jarabe: 180 grs. De azúcar en 100 ml de agua. Tipo de medicina líquida. A este jarabe se le añaden infusión, un cocimiento, maceración o zumo. Se mezcla muy bien y se deja reposar 2 días. Ej. De agraz para la tos.

Tintura: La tintura es método de extracción de los principios activos de una planta que se realiza dejando la planta en alcohol etílico o etanol. Se puede utilizar brandy. Ej.: tintura de yodo.

Zumo: Es la parte líquida de un vegetal fresco como la sábila o penca. Se estrujan con recipientes de vidrio. Duran poco tiempo.



Preparaciones en Aceite

PREPARACION DE ACEITE:

- Un puñado de albahaca, perejil, tomillo, ajo, sal marina, pimienta y aceite de oliva extra virgen español. Se pone en el vaso de la licuadora.
- Romero, tomillo, laurel y ajo. El aceite se calienta. Cuando se baja del fuego y se le ponen las hierbas. Se tapa y se deja enfriar. Se tapa en un frasco.
- Aceite medicinal: Se utilizan las flores y los tallos suaves.
- Para el estrés se toman 2 gotas. Flores frescas de lavanda, aceite de oliva. Se ponen en un tarro hermético por 30 días. Se cuelan y se utilizan frascos ámbar.



Plantas Medicinales

Conceptos de los usos de las hierbas medicinales:

Acción antiespasmódica: Disminuye un espasmo en cualquier tipo de músculo. Cólico menstrual.

Acción antibiótica.

Acción antivíruca.

Acción antiséptica: Heridas mucosas. Ayuda en la curación de las heridas.

Acción bactericida.

Acción bacteriostática: Evitar que se produzcan las bacterias.

Acción gástrica protectora.

Acción febrífuga: Principios activos que hacen disminuir la fiebre.

Acción vermífuga: Combate las lombrices.

Acción rubefaciente: Alivian el dolor en diversas afecciones osteomusculares. Cremas a base de mentol que calientan la zona.

Acción anti gonadotrópica: Reducción de los niveles séricos de testosterona.

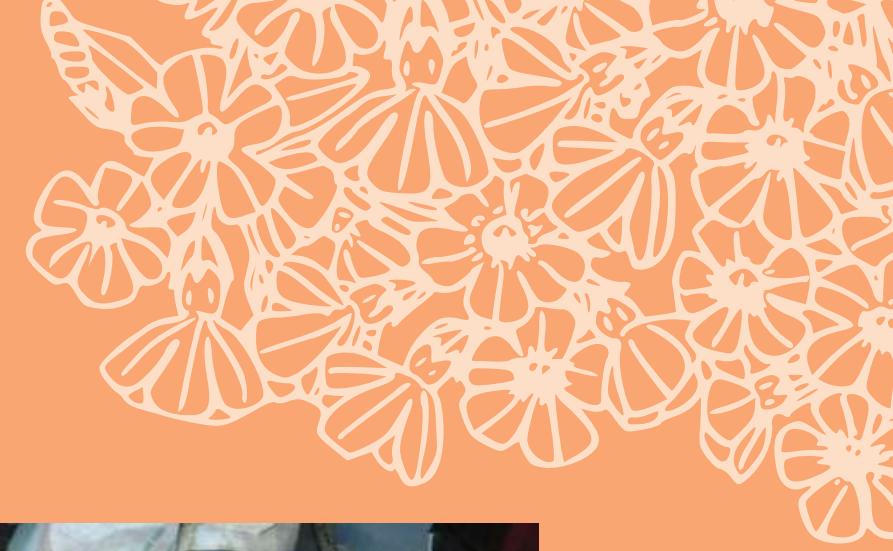
Las infusiones de hierbas aromáticas no son recomendables en las mujeres embarazadas porque pueden producir contracciones uterinas.



Les compartimos nuestros Sembrados









!Estamos felices de poder vivir estos momentos con ustedes!



Mil Gracias por darnos el tiempo de estos espacios tan importantes para el bienestar.