

INDICACIONES DE FORMULACIONES NATURALES ANTE COVID-19 (Segunda edición)



REGMIC

8 DE MAYO DE 2021

Red Guatemalteca de Medicina Integradora ante Covid (Regmic)

La primera edición del *Formulario Naturales ante COVID-19* fue elaborada a solicitud de la Red Guatemalteca de Medicina Integradora ante COVID (Regmic) por la Asociación de Fitoterapia y Productos Naturales de Guatemala (Afitogua). Esta segunda edición se titula *Indicaciones de Formulaciones Naturales ante COVID-19* que ha sido revisada y avalada por el Programa de Medicina Tradicional y Alternativa del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala (MSPAS).



MSPAS, formula las políticas y el hacer cumplir el régimen jurídico relativo a la salud preventiva y curativa, las acciones de protección, promoción, recuperación y rehabilitación de la salud física y mental de los habitantes del país y la preservación higiénica del medio ambiente; a la orientación y coordinación de la cooperación técnica y financiera en salud y a velar por el cumplimiento de los tratados y convenios internacionales relacionados con la salud en casos de emergencias por epidemias y desastres naturales; así como a regir en forma descentralizada el sistema de capacitación y formulación de los recursos humanos del sector salud.



Afitogua apoya todas las iniciativas que contribuyen a mejorar la salud de los guatemaltecos, especialmente en una situación de emergencia como la generada por la pandemia de COVID-19, manteniéndose sobre la base de su objeto y fines, que son *promover el estudio, desarrollo, uso y difusión de los productos naturales para el bienestar de la sociedad.*



Regmic está constituida por un grupo de personas e instituciones con conocimientos científicos y prácticos en alimentación y medicina integradora que busca ayudar a la población guatemalteca ante la COVID-19. Tiene como población meta, las comunidades rurales y urbanas sin fácil acceso a los servicios de atención primaria de salud que deseen contar con información profesional gratuita sobre la medicina de origen natural y otras prácticas tradicionales, complementarias o alternativas de alimentación y salud que pueden usar ante el COVID-19.

CONTENIDO

Antecedentes	3
Presentación	4
I Parte.	
Introducción	5
Cuadro 1. Algunas plantas medicinales que se usan en Guatemala y su nombre científico	6
Consideraciones generales para la utilización de Productos Naturales Medicinales	6
Forma de extraer las sustancias activas de plantas medicinales	7
Productos terminados simples y útiles	8
Acciones farmacológicas de los productos naturales medicinales	8
Cuadro 2. Especies vegetales y productos de la colmena con acciones farmacológicas similares	9
Bibliografía	9
Formulacones para atención primaria en casa (uso familiar) de los síntomas asociados a Covid-19	10
II Parte.	
Indicaciones de formulaciones naturales para prevenir y enfrentar a COVID-19	12
1. Formulaciones estimulantes de las defensas	12
A. Gotas estimulantes de las defensas a base de equinácea, propóleo, salvia y té verde	12
B. Mezcla estimulante de las defensas a base de polen, cúrcuma, semillas o nueces, jalea real, cacao, cáscara de naranja y miel	14
2. Formulaciones antiinflamatorias	16
A. Tisana desinflamatoria de manzanilla y salvia sija	16
B. Melito desinflamatorio de jengibre y sauco	17
C. Vino medicinal desinflamatorio de cúrcuma, llantén y regaliz	18
3. Formulaciones estimulantes de la circulación sanguínea	20
A. Vino medicinal estimulante de la circulación sanguínea a base de de rosa de Jamaica, cáscara de naranja y romero	20
B. Compresas medicinales para favorecer la circulación a base de albahaca, cúrcuma y ciprés	21
4. Formulaciones antigripales	23
A. Gotas antigripales de propóleo, sauco, hierbabuena y milenrama	23
B. Jarabe antigripal de gordolobo, tomillo, quina, sauco y miel	25
C. Vahos descongestionantes de eucalipto, té de limón y tomillo	27
5. Formulaciones expectorantes y antitusivas.	28
A. Tisana expectorante de tilo, eucalipto y limón	28
B. Melito para la tos de tomillo y sauco	29
C. Vino medicinal expectorante de jengibre y regaliz	31
6. Formulaciones antivirales	32
A. Tisana antiviral de cúrcuma, hinojo y mandarina	32
B. Tintura antiviral de guayaba, melisa y té de limón	33
C. Tisana antiviral de salvia y rosa de Jamaica	34
7. Formulaciones tranquilizantes	35
A. Infusión tranquilizante de manzanilla, melisa, pasiflora y valeriana	35
B. Gotas tranquilizantes de verbena, hierba luisa, pasiflora y valeriana	37
III Parte.	
Ilustraciones de las plantas medicinales de las que se hace referencia en el presente documento	40

INDICACIONES DE FORMULACIONES NATURALES ANTE COVID-19

ANTECEDENTES

El 31 de diciembre de 2019, el Comité de Salud Municipal de Wuhan, provincia de Hubei, China, notificó a la Organización Mundial de la Salud (OMS) casos de una neumonía de causa desconocida, entre los que había pacientes en estado crítico. Los pacientes estaban relacionados a un mercado de esa ciudad. El 7 de enero de 2020, los científicos del Centro Chino para el Control y Prevención de Enfermedades (CCDC), habían aislado al virus causante de la enfermedad, permitiendo determinar que se trataba de un nuevo virus. Varios casos fueron confirmados en países de distintos continentes. El 11 de marzo de 2020, ante la presencia del virus en más de 100 países, la Organización Mundial de la Salud (OMS), declaró PANDEMIA al brote de este nuevo coronavirus y llamó a la enfermedad que la produce, COVID-19.

La enfermedad, es causada en los humanos por el Coronavirus SARS-CoV-2. Hasta el momento se desconoce su origen, pero parece tratarse de una infección zoonótica, lo que significa que se transmitió de los animales a los seres humanos.

La evidencia actual de la enfermedad sugiere que los síntomas aparecen entre 2 y 14 días (promedio cinco días), después de haber sido infectado por el virus.

Los síntomas de la enfermedad son diversos, dependiendo de la evolución y el momento en que es atendida la persona. De estos los más comunes son:

Principales síntomas	Síntomas menos frecuentes
Dolor de cabeza	Molestias y dolores generales
Dolor de garganta	Irritación o dolor de ojos
Tos seca y persistente	Dolor de espalda
Cansancio marcado	Pérdida del sentido del olfato o del gusto
Fiebre	Diarrea
	Erupciones cutáneas

Por lo antes indicado, es básico considerar y promocionar las medidas preventivas relacionadas con las características de la enfermedad y las acciones en estilo de vida a poner en práctica, previo a la infección, momento en que básicamente el concepto de Medicina Integradora, es de vital importancia, incluyendo comidas y bebidas saludables, ejercicio, descanso adecuado, control de peso y circunferencia abdominal, ingerir plantas medicinales como las indicadas en este documento, evitar el estrés y conocer las características de la enfermedad, básicamente en lo relacionado con la respuesta inmunológica natural del cuerpo. Además de tomar medidas de prevención por enfermedades ya existentes como obesidad, hipertensión, diabetes, insuficiencia renal, enfermedades cardiovasculares, pulmonares, cáncer, etc. no dejando de cumplir con los tratamientos convencionales establecidos para que, llegado el momento de la infección, su comportamiento sea adecuadamente tratado y sin complicaciones. Esto debido a que las medidas preventivas como distanciamiento, uso de mascarilla y lavado de manos, si bien evitan transitoriamente la infección, no lo podrán hacer a largo plazo, ya que esta enfermedad se ha convertido en endémica, es decir que vivirá siempre entre los seres humanos, siendo las principales opciones, enfermar y tratarse adecuadamente o vacunarse.

I Parte

PRESENTACIÓN

Como contribución a la salud de las y los guatemaltecos en tiempo de la pandemia de COVID-19, se ha elaborado el presente documento por un grupo de personas expertas e instituciones, cuyo objetivo es aportar una serie de formulaciones de preparados medicinales, que puedan elaborarse y aplicarse directamente en casa, tanto en área urbana como rural, con el fin de prevenir o aliviar los síntomas relacionados con la enfermedad causada por el SARS-CoV-2. Este documento no busca reemplazar las indicaciones de un médico al tratar un paciente con COVID-19, tampoco pretende sustituir los productos naturales medicinales debidamente registrados en el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala (MSPAS), sino más bien ofrecer opciones accesibles para la prevención y manejo de la enfermedad en el ámbito familiar de poblaciones principalmente rurales.

Este documento se divide en tres partes. La primera, incluye información general sobre productos naturales medicinales, la utilización correcta de los mismos desde el punto de vista de su origen, las formas de extraer las sustancias activas (especialmente de plantas medicinales), los tipos de productos terminados, así como ejemplos de plantas medicinales que se usan en Guatemala y algunas acciones de productos de la colmena.

La segunda parte, incluye algunas formulaciones naturales sencillas para prevención y fortalecimiento del tratamiento, principalmente en la atención primaria en casa, de los síntomas asociados a COVID-19. Este se divide en siete categorías de remedios:

1. Formulaciones estimulantes de las defensas
2. Formulaciones antiinflamatorias
3. Formulaciones estimulantes de la circulación sanguínea
4. Formulaciones antigripales
5. Formulaciones expectorantes y antitusivas
6. Formulaciones antivirales
7. Formulaciones tranquilizantes y relajantes.

En la tercera parte, aparece una serie de ilustraciones de las plantas medicinales que se encuentran incluidas en el presente documento y tienen el propósito de ayudar a su identificación. Es importante mencionar, que las formulaciones de plantas medicinales y productos de la colmena fueron elaboradas por expertos de la Asociación de Fitoterapia y Productos Naturales de Guatemala (Afitogua) y que las ilustraciones proceden de la base de datos de la Red Guatemalteca de Medicina Integradora ante COVID (Regmic).

Ante las infecciones virales, los productos naturales medicinales tienen la ventaja de que su acción farmacológica abarca una serie de sistemas del cuerpo humano, que benefician al organismo para enfrentar a la enfermedad Covid-19. Por lo tanto, los productos naturales medicinales no solo limitan la replicación del virus, sino que fortalecen el cuerpo humano ayudando a neutralizar al virus SARS-CoV-2, permitiendo que los síntomas causados por el mismo se resuelvan de manera favorable, evitando el agravamiento de quien padece la enfermedad.

Objetivo general

Proporcionar recomendaciones pertinentes contextualizadas, basadas en buenas prácticas clínicas y evidencia ancestral de Medicina Natural, para fortalecer la promoción, prevención, curación y seguimiento de personas afectadas por la enfermedad de COVID-19, en los servicios de salud del primero y segundo nivel de atención, así como en la población en general a partir de los cinco años de edad.

- Fortalecer el conocimiento y utilización de Medicina Natural y Alternativa por los diferentes proveedores de salud, del Primero y Segundo Nivel de Atención del MSPAS.
- Fortalecer el conocimiento de la Medicina Natural en la población en general, optimizando su uso en coordinación con la Medicina Alopática, para prevenir, curar y dar seguimiento a la enfermedad COVID-19.

INTRODUCCIÓN

Los productos naturales medicinales pueden servir en tratamientos terapéuticos para prevenir, atenuar o curar un padecimiento o enfermedad, como fortalecimiento a la Medicina Alopática, para lo cual se pueden utilizar en estado fresco o seco, pero siempre debe hacerse de forma cuidadosa para garantizar el efecto deseado. Así también pueden utilizarse productos industrializados, debidamente registrados y autorizados por el MSPAS, que por su presentación y disponibilidad han sido bien aceptados por la población en general.

Las plantas medicinales en su presentación natural pueden procesarse de distintas maneras y las formas de administración son variadas, como se describe de forma general a continuación:

1. Las plantas o algunos de sus órganos frescos, pueden usarse de manera directa y sin modificaciones, en las formas siguientes:
 - Ensalada: para lo cual después de lavadas y desinfectadas, se preparan de manera conveniente pudiendo combinarse con otras verduras o vegetales, sazonando con sal, aceite vegetal, limón, vinagre u otro.
 - Soasado (tatemado): colocar directamente en el fuego o indirectamente en una plancha o comal, para aromatizar y desinfectar el ambiente.
 - Echarlas en agua caliente para aprovechar sus propiedades, respirando sus vapores en forma de vahos.
2. De forma más elaborada, las plantas medicinales, pueden utilizarse durante el día, procesándolas según se indica a continuación:
 - Machacándolas o licuándolas con un poco de agua, generalmente en estado fresco. Así se puede aplicar directamente con un paño limpio a la temperatura deseada, como cataplasma sobre la parte afectada. Esta preparación también se puede colocar en un lienzo, colarla y exprimirla, para obtener y tomar su jugo inmediatamente.
 - Haciendo una infusión o cocimiento con el material vegetal, sea fresco o seco y fragmentado, para extraer con agua caliente el material vegetal y de ese modo, después de colada, tomarla como tisana para beber, aplicarla como compresa con un paño, hacer buches y gargarismos o lavar alguna parte del cuerpo afectada, según sea la afección.
3. También pueden hacerse preparaciones más estables, dejando en remojo o maceración el material vegetal debidamente fragmentado, no con agua sino con:
 - Bebidas alcohólicas conocidas como licor (aguardiente, ron, vodka o tequila, sean puros o mezclados con agua), con los cuales se obtienen tinturas para uso interno o externo. Estas bebidas permiten hacer una extracción efectiva y estable a largo plazo, su consumo es por gotas, se recomienda aplicarlas en agua caliente para facilitar su evaporación y se recomienda su uso exclusivamente según la indicación.
 - Vino para preparar vinos medicinales de uso interno.
 - Mezclas de glicerina con agua o con agua y alcohol etílico, para obtener extractos, fundamentalmente para aplicaciones tópicas. A los extractos que contienen glicerina, se les llama glicerolados.
 - Aceites vegetales, con los cuales se obtienen aceites medicados, a los que se denomina oleatos, siendo de uso externo.
4. Emulando a los productos farmacéuticos industriales, pueden elaborarse a pequeña escala productos para uso interno, tales como jarabes, melitos, elíxires o soluciones, utilizando infusiones, decocciones y tinturas como sustancias activas y adicionando otros ingredientes, tales como azúcar, miel, saborizantes, espesantes y preservantes. Para aplicación tópica se pueden preparar soluciones, lociones, aceites y ungüentos, utilizando infusiones, decocciones, tinturas, glicerolados u oleatos de las plantas medicinales a las que se añaden otros componentes para dar la forma terminada y facilitar su aplicación.

Cuadro 1. Especies vegetales de uso medicinal que se usan en Guatemala, su nombre científico y origen

Planta (origen)	Nombre científico	Planta (origen)	Nombre científico
Agastache (N)	<i>Agastache rugosa</i>	Manzanilla (N)	<i>Matricaria recutita</i>
Ajo (N)	<i>Allium sativum</i>	Maracuyá (N)	<i>Passiflora edulis</i>
Albahaca (N)	<i>Ocimum basilicum</i>	Melisa (N)	<i>Melissa officinalis</i>
Anís (N)	<i>Pimpinella anisum</i>	Menta (N)	<i>Mentha x piperita</i>
Anís estrella (N)	<i>Illicium verum</i>	Milenrama (N)	<i>Achillea millefolium</i>
Apacín (A)	<i>Petiveria alliacea</i>	Miltomate (A)	<i>Physalis philadelphica</i>
Cacao (A)	<i>Theobroma cacao</i>	Moringa (N)	<i>Moringa oleifera</i>
Canela (N)	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	Naranja agria (N)	<i>Citrus aurantium</i>
Ciprés (A)	<i>Cupressus lusitánica</i>	Orégano mexicano (A)	<i>Lippia graveoloens</i>
Cúrcuma (N)	<i>Curcuma longa</i>	Orozús (A)	<i>Lippia dulcis</i>
Equinácea (N/I)	<i>Echinacea purpurea</i>	Pasiflora (I)	<i>Passiflora incarnata</i>
Eucalipto (N)	<i>Eucalyptus globulus</i>	Quina (N)	<i>Cinchona ledgeriana</i>
Gordolobo (A)	<i>Gnaphalium stramineum</i>	Regaliz (I)	<i>Glycyrrhiza glabra</i>
Granada (N)	<i>Punica granatum</i>	Romero (N)	<i>Rosmarinus officinalis</i>
Guayaba (A)	<i>Psidium guajava</i>	Rosa de Jamaica (N)	<i>Hibiscus sabdariffa</i>
Hiedra (N/I)	<i>Hedera helix</i>	Salvia real (N)	<i>Salvia officinalis</i>
Hierbabuena (N)	<i>Mentha spicata</i>	Salvia sija (A)	<i>Lippia alba</i>
Hierbaluisa (A)	<i>Aloysia citrodora</i>	Saúco (A)	<i>Sambucus canadensis</i>
Hinojo (N)	<i>Foeniculum vulgare</i>	Té de limón (N)	<i>Cymbopogon citratus</i>
Jengibre (N)	<i>Zingiber officinale</i>	Tilo (I)	<i>Tilia platyphyllos</i>
Limón criollo (N)	<i>Citrus aurantifolia</i>	Tomillo (N)	<i>Thymus vulgaris</i>
Lúpulo (I)	<i>Humulus lupulus</i>	Tres puntas (A)	<i>Neurolaena lobata</i>
Llantén (C)	<i>Plantago major</i>	Valeriana (N)	<i>Valeriana officinalis</i>
Malva (N)	<i>Malva parviflora</i>	Zarzaparrilla (A)	<i>Smilax domingensis</i>
Mandarina (N)	<i>Citrus reticulata</i>		

Clasificación de las plantas: autóctonas o nativas (A), naturalizadas o introducidas (N), cosmopolitas (C) e importadas (I).

Consideraciones generales para la utilización de productos naturales medicinales

- Estado.** El estado en que se encuentra el material natural debe ser óptimo, no debe estar deteriorado; si está en estado fresco, debe tener el color y olor característicos; si está desecada no debe tener humedad residual ni partes quemadas, hongos o insectos.
- Higiene.** El material natural debe estar limpio, libre de polvo, tierra u otras materias extrañas
- Grado de división.** Para aprovechar mejor las sustancias activas del material natural, debe procesarse lo más fragmentado o picado posible, sin que se llegue a polvo muy fino, porque se hace difícil la extracción. Es importante hacer ver, que el material natural desecado se conserva mejor cuanto más entero esté, pero al procesarlo si debe tener un tamaño de partícula pequeño.
- Conservación y almacenamiento.** Los materiales naturales desecados deben guardarse en recipientes limpios y secos, protegidos de la luz, en ambientes secos y frescos para conservar mejor sus propiedades.
- Equipo y utensilios.** Para procesar el material natural pueden utilizarse equipos y utensilios como licuadora, molinos, ralladores, tijeras, coladores, recipientes, cucharas, espátulas, frascos, tapas, entre otros, los cuales deben ser apropiados y estar limpios. Pueden ser de plástico, acero inoxidable o madera, siempre que estén en adecuadas condiciones para su uso.

6. **Unidades de medida.** Para tener certeza de las cantidades a medir o pesar, deben tenerse presente las unidades de medida acostumbradas, tales como taza, onza, cucharita (café) y cuchara (sopera).

El peso varía conforme al tipo de material natural y si está triturado o pulverizado; por ejemplo, en una cucharada rasa de polvo de una planta medicinal – considerando que sea sobra -, el peso puede variar de 8 a 15 g. Es preferible definir la cantidad por peso, para lo cual se usan balanzas; para los líquidos, se pueden utilizar taza medidora o vasos de volumen conocido (por oz o por ml). Las unidades de medida y sus respectivas equivalencias se encuentran en la página 11 del presente Documento.

7. **Parte de la planta a utilizar.** En algunos casos, como puede ocurrir en algunas hierbas medicinales, toda la planta tiene el mismo efecto en el organismo humano, pero en general se debe considerar que los diferentes órganos de la planta no tienen el mismo efecto porque su composición química no es la misma. Por ejemplo, en la manzanilla sólo las flores son las que tienen el efecto tranquilizante y digestivo deseado; en la naranja, sus hojas, sus flores y cáscara de sus frutos tienen propiedades diferentes.

8. **Planta a utilizar.** Es conveniente conocer e identificar bien la planta que se va a utilizar, para lograr una acción o efecto determinado, ya que muchas veces se utiliza una especie diferente que no tiene las mismas propiedades ni la misma composición química.

Formas de extraer las sustancias activas de plantas medicinales:

A continuación, se describen las técnicas más simples para la extracción de las sustancias activas medicinales de las plantas utilizando agua y otros disolventes. Algunas de estas técnicas también pueden ser aplicadas a productos naturales medicinales de origen animal, como los productos de la colmena.

Maceración. Es el proceso en el cual se mantiene el material vegetal, fresco o seco, sumergido en el líquido de extracción a la temperatura ambiente entre un día y varias semanas, según el tipo de preparación. La maceración se hace en un recipiente limpio, al abrigo de la luz, en un lugar fresco y puede usarse agitación. Mediante la maceración se obtienen tinturas, vinos medicinales o enolados, aceites medicinales u oleatos, extractos con glicerina o glicerolados.

Infusión. Es el proceso de extracción cuando al material vegetal se le añade agua a la temperatura de ebullición, se tapa el recipiente y se deja reposar unos 5-10 min y se filtra. Se utiliza para las partes suaves de la planta, como flores, hojas, tallos blandos o brotes.

Decocción. Es el proceso extractivo cuando el material vegetal se deja hervir con el agua durante 5 min por lo menos, luego se tapa, se deja reposar unos minutos y se filtra. Debe utilizarse para las partes duras de la planta, como raíz, corteza, tallos duros, semillas. Tanto la infusión como la decocción son métodos muy utilizados para la obtención de tisanas, baños, enemas, fomentos, gargarismos, entre otros.

Tinturas. Son el resultado del proceso de maceración o percolación del material vegetal picado o triturado, con etanol diluido o con bebidas alcohólicas puras mezcladas con agua, a temperatura ambiente. En general se utilizan 10-20 g del material vegetal para obtener 100 ml de tintura. El tiempo de maceración o percolación es variable pero se extiende de 1-10 días, agitando periódicamente, dejando reposar el último día. Luego se decanta, se filtra el líquido obtenido y se envasa en un recipiente adecuado. Se debe almacenar en recipiente bien cerrado e identificado, en lugar fresco y seco, protegido de la luz. Las tinturas pueden utilizarse directamente en gotas diluidas en agua para su administración oral o como ingrediente para la elaboración de vinos medicinales, jarabes, melitos, elixires, entre otros.

Vinos medicinales o enolados. Los vinos medicinales se obtienen dejando macerar el material vegetal con el vino como se describió para las tinturas o también por disolución de infusiones, decocciones y tinturas en el vino, obteniéndose una preparación de administración oral, que tiene cierto contenido en ácidos orgánicos. Los vinos medicinales obtenidos se decantan, se filtran y se envasan, se identifican y se almacenan en lugar fresco y seco, protegidos de la luz. Los vinos utilizados pueden ser blancos o tintos, según convenga. En general los vinos medicinales se administran por cucharadas o copas de 10-15 ml, pero también pueden utilizarse como ingrediente de jarabes, melitos y elixires.

Glicerolados. Para obtener extractos glicerolados, se procede de manera similar a la obtención de tinturas, utilizando glicerina mezclada con agua y alcohol etílico en diferentes proporciones para macerar el material vegetal por lo menos durante 1 mes. Se agita con frecuencia, se deja en reposo el último día, luego se decanta y se filtra. Se envasa en recipiente con tapa y se almacena bien identificado, en un lugar fresco y seco, al abrigo de la luz. También se puede obtener este tipo de extractos disolviendo la infusión, decocción o la tintura del material vegetal en una mezcla de glicerina, agua y alcohol. Aunque pueden usarse por vía oral, generalmente son de aplicación externa.

Aceites medicinales u oleatos. Para obtener estos extractos de uso externo se añade el material vegetal seco y picado o triturado al aceite en un recipiente adecuado y se mantiene con calor suave durante 30 min, luego se deja enfriar, se tapa y se deja macerar durante 20-30 días, agitando periódicamente durante las primeras semanas. Luego se decanta y se cuela por algodón o paño limpio. Se envasa en recipiente identificado, con tapa y se almacena en un lugar fresco y seco, protegido de la luz.

Productos terminados simples y útiles

Tisanas. Constituyen la forma líquida más utilizada y difundida en fitoterapia para la administración oral. Para su obtención se utilizan plantas individuales o mezcla de plantas, sean frescas o secas, debidamente fragmentadas, que se extraen con agua, mediante el proceso de infusión o de decocción. A las tisanas también se les llama infusión o cocimiento, por la forma de extracción y popularmente se conocen como “tés”. Pueden constituir una bebida habitual para los enfermos crónicos y también como vehículo de administración. Pueden endulzarse al gusto. Estas soluciones acuosas deben tomarse durante el día. En general se administran tres veces al día: antes del desayuno, después del mediodía y al acostarse.

Jarabes medicinales. Esta preparación para administrar por vía oral en cucharadas contiene una alta proporción de azúcar lo que resulta útil para disimular sabores desagradables del material vegetal. Si no se añade un preservante debe guardarse en frío. Los jarabes medicinales se preparan disolviendo infusiones, decocciones o tinturas en un jarabe simple, que no es más que una solución concentrada de azúcar en agua. Para preparar el jarabe simple se disuelven 640 g (aproximadamente libra y media) de azúcar en 360 ml (1 ½ de taza) de agua mediante agitación en frío y luego se filtra. También puede hacerse con agua caliente.

Melitos. Son formas líquidas espesas semejantes a los jarabes, en los que el azúcar ha sido reemplazado por la miel de abejas. Al igual que los jarabes, son especialmente útiles en pediatría. Si no se añade un preservante deben guardarse en frío

Elíxires. Son formas líquidas para administración oral, que contiene en su formulación una solución hidroalcohólica, edulcorada y generalmente aromatizada. La proporción de alcohol oscila entre 15 y 20%.

Productos comerciales. Diversas empresas nacionales e internacionales han desarrollado diversos productos naturales de uso medicinal (fitoterápicos) que son muy útiles para el tratamiento de algunos de los síntomas que se desarrollan en la Covid-19. Estos productos se producen y formulan en condiciones de buenas prácticas de manufactura y están registrados en el sistema nacional de salud con la autorización correspondiente del MSPAS, lo que garantiza su efectividad, inocuidad y calidad. Además, en Guatemala se han desarrollado Formularios rurales, por instituciones que elaboran estos productos y tienen precios más accesibles para la población rural.

Acciones farmacológicas de los productos naturales medicinales

Se denominan productos naturales medicinales (fitoterápicos) precisamente porque, en virtud de su composición química y sus interacciones moleculares, causan algún efecto al organismo humano, de tal manera que pueden ser aprovechadas para tratar diferentes enfermedades o padecimientos, o bien prevenir su desarrollo o complicación. A esto llamamos acción farmacológica.

Una especie natural, puede presentar varias acciones farmacológicas, por lo que se utiliza un solo producto natural medicinal. Sin embargo, en muchos casos es necesario, utilizar varias especies naturales, para mejorar o ampliar la utilidad de la fórmula final.

En el Cuadro 2 se muestran ejemplos de diversas especies vegetales que tienen la misma acción farmacológica.

Cuadro 2. Ejemplos de especies vegetales medicinales y productos de la colmena con acciones farmacológicas similares

Acciones farmacológicas	Especies vegetales
Antigripales	Eucalipto, Gordolobo, Hierbabuena, Milenrama, Quina, Saúco fruto, Tomillo
Antiinflamatorios	Cúrcuma, Guayaba, Jengibre, Manzanilla, Miltomate, Orégano mexicano, Salvia, Salvia sija, Propóleo
Antivirales	Agastache, Ajo, Albahaca, Cúrcuma, Equinácea, Eucalipto, Granada, Guayaba, Hiedra, Jengibre, Mandarina, Melisa, Moringa, Naranja, Orégano mexicano, Quina, Regaliz, Rosa de Jamaica, Salvia sija, Té de limón, Tomillo, Tres puntas, Propóleo
Expectorantes	Albahaca, Anís, Eucalipto, Hiedra, Hinojo, Jengibre, Malva, Orégano mexicano, Orozuz, Regaliz, Romero, Salvia, Salvia sija, Saúco flor, Tomillo, Propóleo
Estimulantes circulatorios	Ajo, Albahaca, Cúrcuma, Romero, Rosa de Jamaica, Naranja
Estimulantes inmunológicos	Albahaca, Apacín, Cúrcuma, Equinácea, Guayaba, Zarparrilla, Polen de abeja, Jalea Real
Tranquilizantes	Anís, Lúpulo, Manzanilla, Maracuyá, Melisa, Pasiflora, Té de Limón, Valeriana

En las preparaciones de plantas medicinales también deben considerarse los productos de la colmena que proporcionan efectos terapéuticos valiosos, como la miel que es antibacteriana y alivia la tos o el dolor de garganta, el propóleo que se incluye en las formulaciones antigripales, expectorantes, antiinflamatorias y antivirales, así como la jalea real y el polen de abeja, que complementan las formulaciones que estimulan el sistema inmune y presentan una importante actividad antiviral y antibacteriana.

Bibliografía

- Alonso J. *Tratado de Fitofármacos y Nutraceuticos*. Rosario: Corpus, 2004.
- Alonso J. *Tratado de Fitofármacos y Nutraceuticos*. Rosario: Corpus, 2019.
- Cáceres A (editor). *Vademécum Nacional de Plantas Medicinales*. Guatemala: Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala, 2006
- Cáceres A (editor). *Vademécum Nacional de Plantas Medicinales*. Guatemala: Editorial Universitaria, 2009.
- Arteche, A. y Vanaclocha B (Eds.). *Fitoterapia. Vademécum de Prescripción*. Barcelona: Masson, 1998.
- Vanaclocha B. y Cañigual S. (Eds.). *Fitoterapia. Vademécum de Prescripción*. Barcelona: Elsevier, 2019.

FORMULACIONES PARA ATENCIÓN PRIMARIA EN CASA (USO FAMILIAR) DE LOS SÍNTOMAS ASOCIADOS A COVID-19

El presente apartado, incluye formulaciones sencillas, para tratar los síntomas asociados a COVID-19. Las mismas, se dividen en las siguientes categorías:

1. Formulaciones estimulantes de las defensas
2. Formulaciones antiinflamatorias
3. Formulaciones estimulantes de la circulación sanguínea
4. Formulaciones antigripales
5. Formulaciones expectorantes y antitusivas
6. Formulaciones antivirales
7. Formulaciones tranquilizantes y relajantes.

Unidades de medida y sus equivalencias

Para preparar las formulaciones, recuerde utilizar las siguientes unidades de medida o sus equivalencias:

Unidad de Medida	Equivale a
Cuchara (sopera) (cda)	15 mililitros (ml)
Cucharita (de azúcar o café) (cdita)	5 mililitros (ml)
Taza (tz)	250 mililitros (ml)
Litro (L)	4 tazas o 1,000 mililitros (ml)
Onza (sólidos) (oz)	28 gramos (g)
Onza (líquidos) (oz. fl)	30 mililitros (ml)

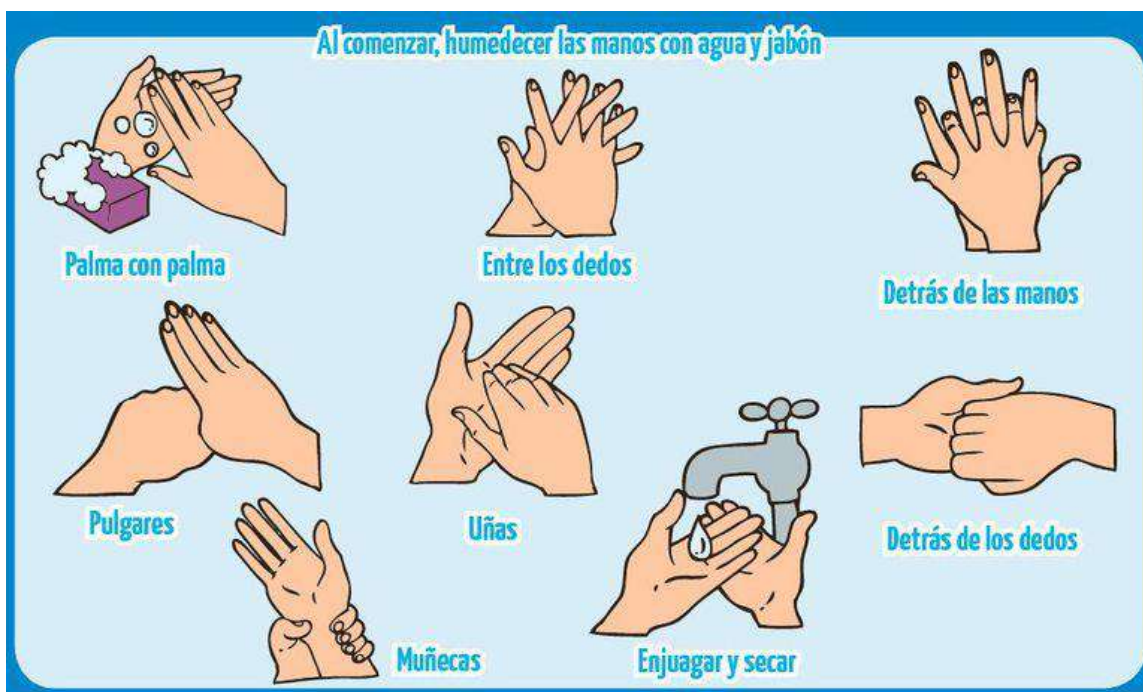
Limpieza y desinfección de los implementos para preparación de las recetas

Todos los implementos que se utilizan durante la elaboración de las fórmulas descritas en este documento, previo a su uso, deben ser lavados y desinfectados de la siguiente forma:

1. Limpieza de la esponja: lavar con abundante jabón líquido o detergente, eliminando el exceso con agua potable.
2. Agregar jabón líquido o detergente a la esponja limpia, produciendo abundante espuma.
3. Lavar cada implemento con la esponja con jabón, enjuagar con suficiente agua potable y poner a escurrir sobre un paño limpio.
4. Desinfectar los implementos con solución desinfectante de cloro. Esta se prepara agregando 1 cucharada (15 ml) de cloro de marca comercial a 1 galón de agua potable (3.80 L). Si no se cuenta con cloro, utilizar agua acabada de hervir.
5. Secar con un paño seco y limpio.
6. Guardar en una bolsa plástica nueva, hasta el momento de su uso.

Lavado de manos

Para preparar el material vegetal y los implementos, así como para elaborar las formulaciones, las manos de la persona que se hará cargo deben lavarse con técnica sanitaria, siguiendo los pasos que se muestran en el siguiente esquema:



Triturado, picado o desmenuzado del material natural

1. *Triturado o picado de materiales o ingredientes naturales suaves (flores, hojas, tallos suaves, tallos frescos)*: usar tijeras de cocina o cuchillo, llevando a un tamaño lo más pequeño que se pueda. Cada ingrediente, debe triturarse o picarse por separado, sobre una tabla de cocina de plástico o un plato de vidrio o cerámica. También puede hacerse sobre papel de aluminio.
2. *Triturado o picado de materiales o ingredientes duros (cortezas, resinas)*: usar cuchillo o mortero (molcajete), llevando a un tamaño lo más pequeño que se pueda. La superficie o el implemento que se utilice para triturar o picar, no deben ser de madera.
3. *Triturado o picado de materiales o ingredientes fibrosos (raíces, tallos duros)*: utilizar cuchillo o rallador, llevando a un tamaño lo más pequeño que se pueda.
4. *Desmenuzado (flores, hierbas, hojas)*: productos naturales muy suaves, pueden triturarse con la mano, llevando a un tamaño lo más pequeño posible.
5. Los ingredientes naturales empleados en la formulación no deben llevarse nunca a polvo, a menos que así se indique en la preparación que se presenta.

Agua purificada:

El agua purificada que se emplea en las formulaciones del presente documento puede ser cualquiera de las siguientes:

1. Embotellada: de envases individuales, cerrados, no de garrafones
2. Hervida: llevar a ebullición, retirando de la fuente de calor y dejar enfriar según se requiera
3. Filtrada.

Etanol para beber:

La forma óptima de extracción de los compuestos activos de una planta medicinal es mediante el uso de etanol no desnaturalizado diluido entre 20-40%. En vista que puede ser difícil obtener etanol no desnaturalizado para consumo oral, puede usarse algún licor, como es el caso de un licor claro, sin color y cuya distribución esté autorizada por la ley. Se recomienda el uso según la prescripción indicada.

II Parte

INDICACIONES DE FORMULACIONES NATURALES PARA PREVENIR Y ENFRENTAR A COVID-19

1. **FORMULACIONES ESTIMULANTES DE LAS DEFENSAS:** para fortalecer el sistema inmune como medida preventiva de complicaciones por la enfermedad de Covid-19.

A. GOTAS ESTIMULANTES DE LAS DEFENSAS A BASE DE EQUINACEA, PROPÓLEO, SALVIA Y TÉ VERDE:

Indicaciones y propiedades: estimulante del sistema inmunitario; antiviral, antibacteriano, febrífugo; tónico, alivia la fatiga y el malestar general causados por la enfermedad. Favorece la cicatrización y disminuye la inflamación y el espasmo de las vías respiratorias.

Cantidad a preparar: 100 ml.

Ingredientes:

Etanol o licor	100 ml (25 ml para cada tintura a preparar)
Equinácea	1 cucharada rasa, de raíz o partes aéreas desecada y triturada
Propóleo	1 cucharada rasa, lo más triturado posible
Salvia	3 hojas medianas, desecadas y trituradas
Té verde	1 cucharada rasa de hojas secas, desecadas y trituradas

Implementos a utilizar:

1. 1 colador de cocina de malla fina; pequeño, limpio y desinfectado.
2. 1 cuchara de acero inoxidable, madera o cerámica, limpia y desinfectada.
3. 4 trozos de tela (organza o muselina), limpia, de tamaño adecuado para cubrir el fondo del colador
4. 1 vaso de licor de 30 ml (1 oz).
5. 1 vaso de vidrio de 120 ml (4 oz), limpio y desinfectado.
6. 4 frascos con tapa para contener aproximadamente 60 ml (2 oz), de preferencia de boca ancha y de vidrio oscuro. Estos frascos servirán para producir las tinturas de las plantas.
7. 1 frasco de vidrio oscuro con tapa, con capacidad para 120 ml (4 oz).
8. 1 embudo pequeño, limpio y desinfectado.
9. 1 gotero, de preferencia de vidrio, el cual debe lavarse y desinfectarse antes y después de su uso. Debe guardarse en una bolsa o recipiente limpio.

Preparación:

La preparación de las tinturas se llevará a cabo de la forma siguiente:

1. Colocar una etiqueta con el nombre de la tintura que se preparará, en cada uno de los frascos de capacidad de 60 ml (2 oz).
2. Agregar a cada uno de estos frascos, 25 ml de etanol diluido o licor, medidos con un vaso de licor de 30 ml (1 oz), sin llenar hasta arriba.
3. Agregue en el frasco que le corresponda:
 - Frasco 1: raíz o partes aéreas de equinácea.
 - Frasco 2: propóleo.
 - Frasco 3: hojas de salvia.
 - Frasco 4: hojas de té verde.
4. Tapar bien cada preparación y mover suavemente durante 1 minuto.

5. Los frascos deberán permanecer tapados, en un lugar oscuro y fresco durante 5 días, para que se produzca la tintura. Todos los días se debe mover suavemente cada frasco, durante 1 minuto. Después de mover, colocar de nuevo el frasco, en el lugar oscuro y fresco.
6. Al terminar los 5 días, ya se produjeron las tinturas, por lo que se debe filtrar, según se indica a continuación:

Preparación de la tintura de raíces o partes aéreas de equinácea:

1. Para esto hará uso de un colador, un trozo de tela de tamaño adecuado y el vaso de vidrio de 120 ml (4 oz).
2. Colocar tela de organza o muselina en el fondo de un colador.
3. Colocar el colador con la tela sobre el vaso de 120 ml (4 oz).
4. Verter la mezcla que contiene la tintura de equinácea, sobre el colador y la tela.
5. Permitir que todo el líquido pase al vaso.
6. Cuando todo el líquido se haya filtrado revisar que complete el volumen de 25 ml, trasvasando al vaso de 30 ml (1 oz); de lo contrario, agregar la cantidad necesaria de licor sobre la equinácea, que todavía se encuentra en el colador, hasta completar el volumen (no debe llegar a la orilla del vaso).
7. Con ayuda de un embudo, trasladar los 25 ml de tintura de equinácea, al frasco oscuro de 100 ml, reservar y tapar.

Para continuar con la preparación de la siguiente tintura, proceda de la manera siguiente: lave y desinfecte el colador y el vaso de 120 ml (4 oz), también cambie la tela que usó como filtro para la preparación de la tintura de equinácea por otra limpia.

Preparación de la tintura de propóleo:

1. Para esto hará uso de un colador, un trozo de tela de tamaño adecuado y el vaso de vidrio de 120 ml (4 oz).
2. Colocar tela de organza o muselina en el fondo de un colador.
3. Colocar el colador con la tela sobre el vaso de 120 ml (4 oz)
4. Verter la mezcla que contiene la tintura de propóleo, sobre el colador y la tela.
5. Permitir que todo el líquido pase al vaso.
6. Cuando todo el líquido se haya filtrado revisar que complete el volumen de 25 ml, trasvasando al vaso de 30 ml (1 oz); de lo contrario, agregar la cantidad necesaria de etanol diluido o licor sobre la equinácea, que todavía se encuentra en el colador, hasta completar el volumen (no debe llegar a la orilla del vaso).
7. Con ayuda de un embudo, trasladar los 25 ml de tintura de propóleo, al frasco oscuro de 100 ml, reservar y tapar.

Para continuar con la preparación de la siguiente tintura, proceda de la manera siguiente: lave y desinfecte el colador y el vaso de 120 ml (4 oz), también cambie la tela que usó como filtro para la preparación de la tintura de propóleo por otra limpia.

Preparación de la tintura de hojas de salvia:

1. Para esto hará uso de un colador, un trozo de tela de tamaño adecuado y el vaso de vidrio de 120 ml (4 oz).
2. Colocar tela de organza o muselina en el fondo de un colador.
3. Colocar el colador con la tela sobre el vaso de 120 ml (4 oz).
4. Verter la mezcla que contiene la tintura de salvia, sobre el colador y la tela.
5. Permitir que todo el líquido pase al vaso.
6. Cuando todo el líquido se haya filtrado revisar que complete el volumen de 25 ml, trasvasando al vaso de 30 ml (1 oz); de lo contrario, agregar la cantidad necesaria de licor sobre la equinácea, que todavía se encuentra en el colador, hasta completar el volumen (no debe llegar a la orilla del vaso).
7. Con ayuda de un embudo, trasladar los 25 ml de tintura de salvia, al frasco oscuro de 100 ml, reservar y tapar.

Para continuar con la preparación de la siguiente tintura, proceda de la manera siguiente: lave y desinfecte el colador y el vaso de 120 ml (4 oz), también cambie la tela que usó como filtro para la preparación de la tintura de salvia por otra limpia.

Preparación de la tintura de hoja de té verde:

1. Para esto hará uso de un colador, un trozo de tela de tamaño adecuado y el vaso de de 120 ml (4 oz).
2. Colocar tela de organza o muselina en el fondo de un colador.
3. Colocar el colador con la tela sobre el vaso de 120 ml (4 oz).
4. Verter la mezcla que contiene la tintura de té verde, sobre el colador y la tela
5. Permitir que todo el líquido pase al vaso.
6. Cuando todo el líquido se haya filtrado revisar que complete el volumen de 25 ml, trasvasando al vaso de 30 ml (1 oz); de lo contrario, agregar la cantidad necesaria de licor sobre la equinácea, que todavía se encuentra en el colador, hasta completar el volumen (no debe llegar a la orilla del vaso).
7. Con ayuda de un embudo, trasladar los 25 ml de tintura de té verde, al frasco oscuro de 100 ml.

Preparación de las gotas estimulantes de las defensas:

1. Tapar bien el frasco de vidrio oscuro de 100 ml que contiene la mezcla de las tinturas.
2. Agitar suavemente, la mezcla de tinturas que se encuentran en el frasco.
3. Tapar y etiquetar.

Etiquetado y dosis:

<p style="text-align: center;">GOTAS ESTIMULANTES DE LAS DEFENSAS DE EQUINACEA, PROPOLEO, SALVIA Y TE VERDE</p> <p>Preparado por: _____</p> <p>Fecha de preparación: _____</p> <p>Utilícese hasta: (3 meses posteriores a la preparación)</p> <p>Dosis: <u>Adultos:</u> tomar 10 gotas (medidas con gotero), diluidas en 1 taza (vaso de 8 oz), de agua pura, 3 o 4 veces al día. No sobrepasar 50 gotas al día. <u>Niños de 5 a 11 años:</u> tomar 5 gotas (medidas con gotero), diluidas en 1 taza (vaso de 8 oz), de agua pura 2 veces al día. No sobrepasar 15 gotas al día.</p> <p style="text-align: center;">Guardar en lugar fresco, protegido de la luz</p>
--

Nota: Si no se dispone de alguna de las plantas, puede sustituirse por alguna de estas otras: albahaca (3 hojas secas medianas), regaliz (1 cucharada rasa de raíz seca, picada), canela (1 cucharada de corteza seca, triturada fina) o cúrcuma (1 cucharada rasa de raíz fresca, picada). En estos casos, poner en la etiqueta los nombres de las plantas utilizadas.

B. MEZCLA ESTIMULANTE DE LAS DEFENSAS A BASE DE POLEN, CURCUMA, SEMILLAS o NUECES, JALEA REAL, CACAO, CASCARA DE NARANJA Y MIEL:

Indicaciones y propiedades: suplemento de vitaminas, minerales, aminoácidos, proteínas y otros componentes activos de origen natural, que favorecen el correcto funcionamiento del sistema inmunológico. Antiviral, desinflamatorio.

Cantidad a preparar: aproximadamente entre 500 g y 700 g.

Ingredientes:

Polen de abeja	1 taza
Cúrcuma	4 cucharadas de rizoma, limpio, seco, finamente rallado
Semillas y nueces	1 taza, picadas finamente
Jalea real	½ cucharadita rasa
Cacao	5 cucharadas rasas de semilla tostada finamente rallada
Naranja	2 cucharadas encopetadas de ralladura de la cáscara
Miel	5 cucharadas

Notas:

1. Las semillas y nueces pueden ser avellana, pepitoria, pecana, nogal, girasol, manía, marañón, almendra; se pueden usar individualmente o combinadas. Ya sea juntas o separadas, solo se puede usar el contenido de 1 taza.
2. La ralladura de cáscara de naranja se obtiene cuando está fresca, cuidando de no llegar a la parte blanca. Se puede usar fresca o secada a la sombra.

Implementos a utilizar:

1. 1 paleta de madera limpia.
2. 1 cuchara de acero inoxidable, limpia.
3. 1 cucharita de acero inoxidable, limpia.
4. 1 bol de vidrio, acero inoxidable o plástico, limpio.
5. 1 frasco de vidrio de boca ancha con tapa, limpio, desinfectado y seco.

Preparación:

1. Agregar el polen de abeja, las nueces/semillas, cáscara de naranja, el cacao y la cúrcuma en un bol. Mezclar con la paleta o cuchara, hasta que todo quede perfectamente integrado.
2. Mezclar la jalea real con 2 cucharadas de miel, hasta que se incorpore perfectamente. Agregar las 3 cucharadas de miel restante y mezclar bien.
3. Combinar la mezcla del paso 1 con la mezcla del paso 2. Si se desea agregar más miel para mejorar el sabor, se puede hacer.
4. Guardar la mezcla en un frasco de boca ancha, protegido de la luz.

Etiquetado y dosis:

<p style="text-align: center;">MEZCLA ESTIMULANTE DE LAS DEFENSAS CONTIENE POLEN, CURCUMA, SEMILLAS/NUECES, JALEA REAL, CACAO, CASCARA DE NARANJA Y MIEL</p> <p>Preparado por: _____</p> <p>Fecha de preparación: _____</p> <p>Utilícese hasta: (1 mes posterior a la preparación)</p> <p>Dosis: Adultos: administrar 2 cucharadas encopetadas, 2 veces al día, con el desayuno y el almuerzo. Niños mayores de 5 años de edad: la mitad de la dosis de adulto. Consumir directamente o agregado a licuados, atoles, sopas o mosh. Guardar en lugar fresco y seco, protegido de la luz</p>

2. FORMULACIONES ANTIINFLAMATORIAS

A. TISANA DESINFLAMATORIA DE MANZANILLA Y SALVIA SIJA

Indicaciones y propiedades: Desinflama las células afectadas por enfermedades virales y bacterianas, principalmente de los sistemas cardiovascular, respiratorio y gastrointestinal.

Cantidad a preparar: 1 litro

Ingredientes:

Manzanilla	2 cucharadas soperas (15 ml) = 16 g de flores
Salvia sija	1 cucharada soperas (15 ml) = 8 g de hojas
Agua purificada	4 tazas (250 ml) = 1 L

Implementos a utilizar:

1. Tijeras de cocina.
2. Papel de aluminio.
3. Jarro u olla de capacidad adecuada.
4. Hornilla.
5. Cuchara grande (sopera de 15 ml).
6. Colador de malla fina.
7. Jarra de vidrio con tapa.

Preparación:

1. Picar lo más pequeño que se pueda, las hojas de salvia sija, sobre papel de aluminio (plato de cerámica o vidrio, azafate de plástico o tabla plástica).
2. Poner un litro de agua en el jarro u olla a utilizar.
3. Poner a hervir el agua, utilizando la hornilla.
4. Cuando el agua está hirviendo, retirar de la fuente de calor y añadir dos cucharadas de flores de manzanilla flores y 1 cucharada de hojas picadas de salvia sija.
5. Agitar bien con la cuchara y tapar con el papel de aluminio o con la tapa del recipiente si tiene tapa.
6. Dejar reposar por 10 a 15 minutos.
7. Colar la tisana obtenida por el colador fino hacia la jarra de vidrio y tapar.

Etiquetado y dosis:

<p style="text-align: center;">TISANA DESIINFLAMATORIA DE MANZANILLA Y SALVIA SIJA</p> <p>Preparado por: _____</p> <p>Fecha de preparación: _____</p> <p>Dosis: Beber una taza tres veces al día, preferentemente después de las comidas. A partir de 5 años de vida la mitad de la dosis del adulto.</p> <p style="text-align: center;">Usar en un máximo de 24 horas</p>

B. MELITO DESINFLAMATORIO DE JENGIBRE Y SAÚCO

Indicaciones y propiedades: al disminuir las cargas virales o bacterianas, desinflama y descongestiona las vías respiratorias, facilitando la expectoración.

Cantidad a preparar: 1 litro

Ingredientes:

Jengibre	1 cucharada sopera (12.5 g) de rizoma fresco
Saúco	1 cucharada sopera (12.5 g) de flores
Etanol diluido o Licor	1 ¼ taza (315 ml)
Agua purificada	1 ¼ taza (315 ml)
Miel	3 tazas (750 ml)

Implementos a utilizar:

1. Rallador.
2. Papel de aluminio.
3. Licuadora.
4. Cucharas grandes (sopera, de 15 ml).
5. Tazas de medidas.
6. Vasos de vidrio.
7. Colador de malla fino.
8. Paños limpios para colar las tinturas.
9. Gasa para colar el melito.
10. Frascos de vidrio o plástico ámbar.
11. Jarro de 1 a 1.5 L de capacidad.
12. Jarra de 1 L de capacidad.

Preparación:

Rallado del material vegetal:

Con un rallador, ralle un fragmento de rizoma fresco de jengibre de aproximadamente 2 cm de largo sobre un papel de aluminio (plato de cerámica o vidrio, azafate de plástico o tabla plástica).

Preparación de media taza (125 ml) de tintura de rizoma de jengibre al 10%:

1. Poner en una licuadora limpia una cucharada sopera del rizoma de jengibre (12.5 g).
2. Añadir media taza de licor y agua (a partes iguales).
3. Licuar los ingredientes y trasvasar el producto a un vaso, enjuagando con 2 o 3 cucharadas de la mezcla de licor-agua para arrastrar todo el contenido de la licuadora.
4. Mezclar bien el producto, tapar el vaso y dejar reposar por 3 a 4 horas.
5. Colar por un paño limpio a una taza. Si es necesario exprimir el paño. Debe rendir media taza (125 ml) de tintura de jengibre al 10%.
6. Envasar en un frasco limpio de capacidad suficiente.
7. Identificar el frasco con etiqueta de tintura de rizoma de jengibre al 10% y poner fecha de elaboración.

Preparación de media taza (125 ml) de tintura de flores de saúco al 10%:

1. Poner en una licuadora limpia una cucharada sopera de flores de saúco (12.5 g).
2. Añadir media taza de licor y agua (a partes iguales).
3. Licuar los ingredientes y trasvasar el producto a un vaso, enjuagando con 2 o 3 cucharadas de licor-agua para arrastrar todo el contenido de la licuadora.
4. Mezclar bien el producto, tapar el vaso y dejar reposar por 3 a 4 horas.

5. Colar por un paño limpio a una taza. Si es necesario exprimir el paño. Debe rendir media taza (125 ml) de tintura de flores de saúco al 10%.
6. Envasar en un frasco limpio de capacidad suficiente.
7. Identificar el frasco con etiqueta de Tintura de flores de saúco al 10% y poner fecha de elaboración.

Preparación de 1 litro (4 tazas de 250 ml) de melito de jengibre y saúco:

1. En un jarro o recipiente limpio, de capacidad adecuada verter 3 tazas (750 ml) de miel de abejas.
2. Añadir los 125 ml (1/2 taza) de tintura de rizoma de jengibre al 10% por porciones, agitando con la cuchara sopera cada vez, hasta lograr homogeneidad.
3. Añadir los 125 ml (1/2 taza) de tintura de flores de saúco al 10% por porciones, agitando con la cuchara sopera, cada vez, hasta lograr homogeneidad.
4. Tapar el recipiente con papel de aluminio y dejar reposar por 3 horas.
5. Colar por gasa, doblada en 4, a una jarra limpia de capacidad adecuada.
6. Envasar en frascos plásticos opacos o de vidrio ámbar, limpio y con tapa.

Etiquetado y dosis:

<p>MELITO DESINFLAMATORIO DE JENGIBRE Y SAÚCO</p> <p>Preparado por: _____</p> <p>Fecha de preparación: _____</p> <p>Dosis: Tomar una cucharada directamente o disuelta en una taza de agua tibia, 3 o 4 veces al día. A partir de 5 años de vida la mitad de la dosis del adulto.</p> <p style="text-align: center;">Usar hasta un mes después de preparado Guardar en lugar fresco, protegido de la luz directa</p>

C. VINO MEDICINAL DESINFLAMATORIO DE CÚRCUMA, LLANTEN Y REGALIZ

Indicaciones y propiedades: facilita la expectoración y permite respirar mejor, por sus propiedades desinflamatorias, antimicrobianas, antivirales y estimulantes de las defensas.

Cantidad a preparar: 1 L.

Ingredientes:

Cúrcuma	1 cucharada sopera (12.5 g) de rizoma seco
Llantén	1 cucharada sopera (12.5 g) de hojas
Regaliz	2 cucharadas sopera (24 g) de raíz
Vino tinto	4 tazas de medidas (1 L)

Implementos a utilizar:

1. Rallador.
2. Cuchillo.
3. Papel de aluminio.
4. Frasco de vidrio con tapa para macerar.
5. Cuchara grande (sopera, de 15 ml).

6. Colador de malla fina.
7. Algodón.
8. Embudo.
9. Jarra de vidrio.
10. Frascos plásticos o de vidrio color ámbar.

Preparación:

Preparación del material vegetal:

1. Con un rallador, ralle un fragmento de rizoma seco de cúrcuma de aproximadamente 2 cm de largo sobre papel de aluminio (puede usarse un plato de cerámica o plástico limpios).
2. Con una tijera pique las hojas de llantén seco sobre un papel de aluminio.
3. Con un cuchillo adecuado haga virutas de la raíz seca de regaliz sobre papel de aluminio. En caso de que la raíz de regaliz ya esté en forma de pequeñas virutas o en polvo esto, no aplica.

Preparación del vino desinflamatorio de cúrcuma, llantén y regaliz

1. En un frasco limpio y de capacidad adecuada verter 2 tazas de vino tinto.
2. Añadir al vino una cucharada sopera de rizoma de cúrcuma fresco rallado y agitar bien.
3. Añadir al vino una cucharada sopera de hojas picadas de llantén y agitar bien.
4. Añadir al vino dos cucharadas soperas de raíz de regaliz en virutas o lascas pequeñas y agitar bien.
5. Añadir las otras 2 tazas de vino blanco al frasco, cerrar con tapa y agitar bien.
6. Dejar en maceración durante 5 a 7 días, agitando bien el contenido una vez al día.
7. Colar por algodón a una jarra de vidrio limpia. Si es necesario exprimir el algodón.
8. Debe rendir aproximadamente 1 litro (4 tazas de medidas) del vino de cúrcuma, llantén y regaliz.
9. Envasar en frascos de vidrio color ámbar o plástico oscuro, limpios y con tapa.

Etiquetado y dosis:

<p style="text-align: center;">VINO MEDICINAL DESINFLAMATORIO DE CÚRCUMA, LLANTÉN Y REGALIZ</p> <p>Preparado por: _____</p> <p>Fecha de preparación: _____</p> <p>Dosis: Beber 15 ml (½ oz), a sorbos, después de las comidas o disuelta en una taza de agua tibia. No dar a menores de edad.</p> <p style="text-align: center;">Usar hasta 1 mes después de preparado Guardar en lugar fresco, protegido de la luz directa</p>
--

3. FORMULACIONES ESTIMULANTES Y FACILITADORAS DE LA CIRCULACION SANGUINEA:

A. VINO MEDICINAL ESTIMULANTE DE LA CIRCULACIÓN SANGUINEA A BASE DE ROSA DE JAMAICA, CASCARA DE NARANJA Y ROMERO:

Indicaciones y propiedades: tónico venoso y de los capilares sanguíneos, disminuye la presión sanguínea, por lo que favorece la circulación, especialmente cuando se tienen zonas afectadas por la aparición de coágulos.

Cantidad a preparar: 1 botella de vino estándar (750 ml)

Ingredientes:

Vino tinto	1 botella estándar (750 ml)
Rosa de Jamaica	12 cálices, secos, triturados o cortados finamente
Naranja	Cáscara de 2 naranjas, ralladas sin la parte blanca y secas
Romero	10 ramas medianas, secas y trituradas.

Implementos a utilizar:

- 1) 1 colador de cocina de malla fina, tamaño mediano, limpio y desinfectado.
- 2) 1 jarra de vidrio, acero o cerámica, de capacidad igual al de la botella de vino, limpia y desinfectada.
- 3) 1 frasco de capacidad para 1 taza (8 oz) con tapa, limpio y desinfectado.
- 4) 1 embudo, limpio y desinfectado.

Preparación:

1. Abrir la botella de vino.
2. Extraer de la misma, una cantidad aproximada de 1 taza (8 oz) de vino y guardar en el frasco con tapa. Resguardar esta cantidad de la luz y el calor.
3. Introducir en la botella que contiene el resto de vino las plantas trituradas: rosa de Jamaica, cáscara de naranja y romero.
4. Tapar la botella cuidadosamente y mover suavemente, de arriba hacia abajo, durante 5 minutos.
5. Dejar reposar durante 5 días, para que se haga el extracto.
6. Al terminar los 5 días, filtrar a través del colador, recibiendo el vino medicinal en la jarra. Tapar y guardar por un momento.
7. Sacar de la botella de vino, los restos de las plantas que estuvieron en maceración y desechar.
8. Lavar la botella de vino y enjuagar con agua purificada (hervida, filtrada o embotellada).
9. Con la ayuda de un embudo, retornar a la botella limpia, el vino medicinal que se guardó en la jarra y el vino que, desde el inicio de la preparación, se guardó en el frasco.
10. Mover suavemente, de arriba hacia abajo, durante 1 minuto. Tapar.

Etiquetado y dosis:

<p>VINO MEDICINAL ESTIMULANTE DE LA CIRCULACIÓN CONTIENE ROSA DE JAMAICA, CASCARA DE NARANJA Y ROMERO</p> <p>Preparado por: _____</p> <p>Fecha de preparación: _____</p> <p>Utilícese hasta: (6 meses posteriores a la preparación)</p> <p>Dosis: beber 30 ml (1 oz), a sorbos, después del desayuno y del almuerzo. No dar a menores de edad.</p> <p>Guardar en lugar fresco y seco, protegido de la luz directa</p>
--

B. COMPRESAS MEDICINALES PARA FAVORECER LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA A BASE DE ALBAHACA, CURCUMA Y CIPRES:

Indicaciones y propiedades: tónico venoso, cicatrizante, cauterizante; favorece la resolución de llagas, coágulos y otras heridas originadas por la enfermedad.

Cantidad a preparar: 1.5 litros.

Ingredientes:

Albahaca	20 hojas medianas, secas y trituradas
Cúrcuma	3 cucharadas encopetadas del rizoma seco y triturado o rallado
Ciprés	1 ramita verde, seca, de unos 15 cm de alto x 10 cm de ancho, cortada
Agua purificada	2 tazas para cada uno de los extractos (en total 1.5 L)

Implementos a utilizar:

1. Olla: con capacidad de 1 L, limpia y desinfectada, con tapa.
2. Jarras: 2, con capacidad de 2 L cada una, limpias y desinfectadas, con tapa.
3. Taza medidora (puede usarse una taza estándar de 250 ml u 8 oz).
4. Colador de cocina de malla fina: limpio y desinfectado.
5. Organza o muselina: tres trozos, limpios y secos, de tamaño adecuado, para cubrir el fondo del colador.
6. Cuchara o paleta: de madera, acero inoxidable o cerámica.
7. Estufa, hornilla u otra fuente de calor.
8. Vendas de manta o algodón de tejido natural en cantidad suficiente, limpias y secas. No utilizar tejido sintético, como poliéster, tafetán o similares; pueden utilizarse toallas pequeñas, que no sean gruesas.
9. Bol o baño plástico: de tamaño adecuado para mojar las vendas.

Preparación:

Extracto de hojas de albahaca:

1. Poner a hervir 500 ml (2 tazas) de agua purificada, a fuego medio, para evitar evaporación excesiva.
2. Cuando haya hervido, retirar de la fuente de calor.
3. Agregar las hojas de albahaca, agitar con la cuchara durante 1 minuto.
4. Tapar y dejar que se haga el extracto durante 5 minutos.
5. Colocar la tela de organza o muselina en el fondo del colador de cocina y preparar la jarra.
6. Transcurridos los 5 minutos, filtrar el extracto, pasando por el colador y la tela. El líquido del extracto deberá ser recibido en una de las jarras.
7. Comprobar que el extracto mide 500 ml (2 tazas); de lo contrario, completar a 500 ml (2 tazas) con agua purificada.
8. Trasladar esta cantidad a la segunda jarra. Tapar y guardar.

Extracto de rizoma de cúrcuma:

1. Poner a hervir 500 ml (2 tazas) de agua purificada, a fuego medio, para evitar evaporación excesiva.
2. Cuando haya hervido, sin retirar de la fuente de calor, agregar la cúrcuma.
3. Dejar que se haga el extracto durante 5 minutos, agitando constantemente con la cuchara o paleta.
4. Colocar la tela de organza o muselina en el fondo del colador de cocina y preparar la jarra.
5. Transcurridos los 5 minutos, detener el calentamiento y esperar que enfríe levemente para manipular.
6. Filtrar el extracto, pasando por el colador y la tela. El líquido del extracto deberá ser recibido en una de las jarras.
7. Comprobar que el extracto mide 500 ml (2 tazas); de lo contrario, completar a 500 ml (2 tazas) con agua purificada.
8. Trasladar esta cantidad a la segunda jarra. Tapar y guardar.

Extracto de ramas de ciprés:

1. Poner a hervir 500 ml (2 tazas) de agua purificada, a fuego medio, para evitar evaporación excesiva.
2. Cuando haya hervido, sin retirar de la fuente de calor, agregar el ciprés.
3. Dejar que se haga el extracto durante 5 minutos, agitando constantemente con la cuchara o paleta.
4. Colocar la tela de organza o muselina en el fondo del colador de cocina y preparar la jarra.
5. Transcurridos los 5 minutos, detener el calentamiento y esperar que enfríe levemente para manipular.
6. Filtrar el extracto, pasando por el colador y la tela. El líquido del extracto deberá ser recibido en una de las jarras.
7. Comprobar que el extracto mide 500 ml (2 tazas); de lo contrario, completar a 500 ml (2 tazas) con agua purificada.
8. Trasladar esta cantidad a la segunda jarra. Tapar y guardar.

Preparación del Extracto para compresas medicinales para favorecer la circulación:

1. Mezclar bien, los tres extractos, durante 1 minuto, con ayuda de una cuchara o paleta.
2. Tapar y guardar en el refrigerador.

Etiquetado:

<p>EXTRACTO PARA COMPRESAS PARA FAVORECER LA CIRCULACIÓN SANGUINEA DE ALBAHACA, CURCUMA Y CIPRES</p> <p>USAR SOBRE LA PIEL. NO DEBE INGERIRSE</p> <p>Preparado por: _____</p> <p>Fecha de preparación: _____</p> <p>No debe utilizarse por más de una semana Guardar en refrigeración</p>
--

Dosis y modo de uso:

Nota: se recomienda que la superficie sobre la cual se apoye o descansa la parte afectada, mientras de usan las compresas, sea protegida con plástico o una toalla, ya que la solución medicinal, puede manchar.

1. Saque el líquido del refrigerador.
2. Trásvase una cantidad suficiente, de acuerdo con la cantidad de compresas que utilizará, a un bol o baño plástico.
3. Moje las vendas de manta o algodón en este líquido.
4. Aplique las compresas sobre la zona afectada. Si es en las piernas, pies, brazos o manos, deberá aplicar las compresas en forma envolvente. Cuando se aplique en piernas o pies, se recomienda mantenerlos en alto, mientras se tienen aplicadas las compresas. Si se aplica la compresa, en otra parte del cuerpo, debe descubrirse la misma para aplicarlas y no se hará en forma envolvente.
5. Aplicar dos veces al día, por la mañana y la tarde, dejando actuar durante 10 a 15 minutos.
6. La cantidad de líquido que se utilizó para una sesión de compresas debe desecharse. Las vendas pueden ser reutilizadas, siempre que se laven y sequen adecuadamente.

4. FORMULACIONES ANTIGRIPALES

A. GOTAS ANTIGRIPALES DE PROPOLEO, SAÚCO, HIERBABUENA Y MILERAMA:

Indicaciones y propiedades: antiviral, sudorífico, ayuda a cicatrizar las vías respiratorias dañadas por las infecciones virales, alivia la congestión nasal y el espasmo respiratorio, incrementa y fluidifica la secreción bronquial, disminuye la fiebre, alivia los escalofríos y es calmante.

Cantidad a preparar: 100 ml

Ingredientes:

Licor	100 ml (25 ml para cada tintura a preparar)
Propóleo	1 cucharada rasa, lo más triturado posible
Saúco	8 frutos, secos y triturados
Hierbabuena	5 hojas medianas, trituradas
Milenrama	10 flores secas, desmenuzadas

Nota: los 25 ml se pueden medir con 1 vaso de licor de 1 oz, sin llenar hasta el borde.

Implementos a utilizar:

1. 4 frascos con tapa, de capacidad para más de 25 ml, de preferencia de boca ancha y de vidrio oscuro. Estos frascos servirán para producir las tinturas de las plantas y de propóleo.
2. 1 colador de cocina de malla fina; pequeño, limpio y desinfectado.
3. 1 cuchara de acero inoxidable, madera o cerámica, limpia y desinfectada.
4. 4 trozos de tela tipo organza o muselina, limpia, de tamaño adecuado para cubrir el fondo del colador
5. 1 vaso de vidrio de 120 ml (4 oz), limpio y desinfectado.
6. 1 frasco de vidrio oscuro con tapa, con capacidad para 120 ml (4 oz).
7. 1 embudo pequeño, limpio y desinfectado.
8. 1 gotero, de preferencia de vidrio, el cual debe lavarse y desinfectarse después de su uso y debe guardarse dentro de una bolsa de tamaño adecuado.

Preparación:

La preparación de las tinturas se llevará a cabo de la forma siguiente:

1. Colocar una etiqueta con el nombre de la tintura que se preparará, en cada uno de los frascos de capacidad mayor a 25 ml.
2. Agregar a cada frasco 25 ml de licor
3. Colocar en el frasco que le corresponda:
 - Frasco 1: propóleo
 - Frasco 2: frutos de saúco
 - Frasco 3: hojas de hierbabuena
 - Frasco 4: flores de milenrama.
4. Tapar bien cada preparación y mover vigorosamente durante 1 minuto.
5. Los frascos deberán permanecer tapados, en un lugar oscuro y fresco durante 5 días, para que se produzca la tintura. Todos los días se debe mover suavemente cada frasco, durante 1 minuto. Después de mover, colocar de nuevo el frasco, en el lugar oscuro y fresco.
6. A los 5 días ya se produjeron las tinturas, por lo que se debe filtrar, como se explica a continuación:

Tintura de propóleo:

1. Para esto se usa un colador, un trozo de tela de tamaño adecuado y el vaso de vidrio de 120 ml (4 oz).
2. Colocar el trozo de tela de organza o muselina en el fondo de un colador.
3. Colocar el colador con la tela sobre el vaso de 120 ml (4 oz).
4. Verter la mezcla que contiene la tintura de propóleo sobre el colador y la tela.

5. Permitir que todo el líquido pase al vaso.
6. Cuando todo el líquido haya sido filtrado, revisar que complete el volumen de 25 ml. Si no lo completa, agregar la cantidad necesaria de licor sobre el propóleo que todavía se encuentra en el colador, para que se complete el volumen.
7. Con ayuda de un embudo, trasladar los 25 ml de tintura de propóleo al frasco oscuro de 120 ml (4 oz), reservar y tapar.

Para continuar con la preparación de la siguiente tintura, proceda de la manera siguiente: lave y desinfecte el colador y el vaso de 120 ml (4 oz), también cambie la tela que usó como filtro para la preparación de la tintura de propóleo por otra limpia.

Tintura de frutos de saúco:

1. Para esto se usa un colador, un trozo de tela de tamaño adecuado y el vaso de vidrio de 120 ml (4 oz).
2. Colocar el trozo de tela de organza o muselina en el fondo de un colador.
3. Colocar el colador con la tela sobre el vaso de 120 ml (4 oz).
4. Verter la mezcla que contiene la tintura de saúco sobre el colador y la tela.
5. Permitir que todo el líquido pase al vaso.
6. Cuando todo el líquido haya sido filtrado, revisar que complete el volumen de 25 ml. Si no lo completa, agregar la cantidad necesaria de licor sobre el saúco que todavía se encuentra en el colador, para que se complete el volumen.
7. Con un embudo, trasladar los 25 ml de tintura de saúco al frasco oscuro de 120 ml, reservar y tapar.

Para continuar con la preparación de la siguiente tintura, proceda de la manera siguiente: lave y desinfecte el colador y el vaso de 120 ml (4 oz), también cambie la tela que usó como filtro para la preparación de la tintura de saúco por otra limpia.

Tintura de hojas de hierbabuena:

1. Para esto se usa un colador, un trozo de tela de tamaño adecuado y el vaso de vidrio de 120 ml (4 oz).
2. Colocar el trozo de tela de organza o muselina en el fondo de un colador.
3. Colocar el colador con la tela sobre el vaso de 120 ml (4 oz).
4. Verter la mezcla que contiene la tintura de hierbabuena sobre el colador y la tela.
5. Permitir que todo el líquido pase al vaso.
6. Cuando todo el líquido haya sido filtrado, revisar que complete el volumen de 25 ml. Si no lo completa, agregar la cantidad necesaria de licor sobre la hierbabuena que todavía se encuentra en el colador, para que se complete el volumen.
7. Con ayuda de un embudo, trasladar los 25 ml de tintura de hierbabuena al frasco oscuro de 120 ml (4 oz), reservar y tapar.

Para continuar con la preparación de la siguiente tintura, proceda de la manera siguiente: lave y desinfecte el colador y el vaso de 120 ml (4 oz), también cambie la tela que usó como filtro para la preparación de la tintura de hierbabuena por otra limpia.

Tintura de flores de milenrama:

1. Para esto se usa un colador, un trozo de tela de tamaño adecuado y el vaso de vidrio de 120 ml (4 oz).
2. Colocar el trozo de tela de organza o muselina en el fondo de un colador.
3. Colocar el colador con la tela sobre el vaso de 120 ml (4 oz).
4. Verter la mezcla que contiene la tintura de milenrama, sobre el colador y la tela.
5. Permitir que todo el líquido pase al vaso.
6. Cuando todo el líquido haya sido filtrado, revisar que complete el volumen de 25 ml. Si no lo completa, agregar la cantidad necesaria de licor sobre la milenrama que todavía se encuentra en el colador, para que se complete el volumen.
7. Con ayuda de un embudo, trasladar los 25 ml de tintura de milenrama al frasco oscuro de 120 ml.

Preparación de las gotas antigripales:

1. Mezclar bien todas las tinturas que se encuentran en el frasco de vidrio oscuro de 120 ml (4 oz)
2. Tapar bien.

Etiquetado y dosis:

GOTAS ANTIGRIPALES DE PROPOLEO, SAÚCO, HIERBABUENA Y MILENRAMA USO ORAL
Preparado por: _____
Fecha de preparación: _____
Utilícese hasta: _____ (3 meses posteriores a la preparación)
Dosis: Adultos: tomar 10 gotas (medidas con gotero), diluidas en 1 taza (vaso de 8 oz), de agua pura, 2 o 3 veces al día. También se puede tomar la misma dosis media hora antes de dormir. No sobrepasar 50 gotas al día.
Guardar en lugar fresco, protegido de la luz.

Notas:

1. Si no se dispone de alguna de las plantas incluidas en la preparación, se puede sustituir por alguna de estas otras: té de limón (hojas largas, secas, trituradas) o gordolobo (flores desmenuzadas), en la misma cantidad de la planta que se sustituya.
2. Puede utilizar aceite esencial de té de limón o de tomillo para sustituir a una planta con la que no se cuenta; en ese caso, se utilizarán 5 gotas de uno de los aceites esenciales, las cuales se agregarán a 25 ml de licor, agitando para disolver. Esta mezcla, se agregará al resto de la preparación. las gotas se nombrarán según los ingredientes utilizados.

B. JARABE ANTIGRIPAL DE GORDOLOBO, TOMILLO, QUINA, SAÚCO Y MIEL:

Indicaciones y propiedades: alivia los síntomas y el malestar general de la gripe, así como el dolor de garganta, suaviza las vías respiratorias, es antiviral y sudorífico, por lo que disminuye la fiebre.

Cantidad a preparar: 500 ml. Esta cantidad se prepara para una familia de cuatro personas

Ingredientes:

Gordolobo	1 ½ cucharada rasa, de flores secas desmenuzadas
Tomillo	2 cucharadas rasas, de ramas (hojas y tallos) secas trituradas
Quina	½ cucharada rasa, de corteza seca triturada
Saúco	1 ½ cucharada encopetada de frutos secos triturados
Miel	100 ml (⅔ de taza)
Agua purificada	100 ml (⅔ taza) para cada extracto que se prepare

Implementos a utilizar:

1. 1 colador de cocina de malla fina; pequeño, limpio y desinfectado.
2. 1 cuchara de acero inoxidable, madera o cerámica, limpia y desinfectada.
3. 1 cuchara o paleta de acero inoxidable, madera o cerámica, limpia y desinfectada, para mover.
4. 4 paños de tela (organza o muselina) limpia. Deben ser de tamaño que se pueda colocar dentro del colador.
5. 1 vaso de vidrio de 120 ml (4 oz) 1 taza medidora de vidrio o cerámica de 240 ml (8 oz).
6. 1 olla pequeña con tapa limpia y desinfectada.
7. 1 jarra (cerámica o metal) de ½ litro con tapa, limpia y desinfectada, para hacer la mezcla final.
8. 1 frasco de vidrio oscuro con tapa, con capacidad para 500 ml (½ L).
9. Estufa, hornilla eléctrica u otra fuente de calor.

Preparación:*Preparación del extracto de flores de gordolobo:*

1. Colocar las flores de gordolobo desmenuzadas, en un recipiente seco, que soporte el calor (taza de vidrio o cerámica u olla) de capacidad adecuada.
2. Poner a hervir 100 ml ($\frac{2}{3}$ taza) de agua purificada, a fuego medio.
3. Cuando hierva, retirar de la fuente de calor.
4. Agregar el agua directamente sobre las flores de gordolobo y mover con una cuchara, durante 1 minuto.
5. Tapar y dejar que se haga el extracto durante 5 minutos.
6. Colocar la tela de organza o muselina en el fondo de un colador pequeño.
7. Cuando hayan transcurrido los 5 minutos de la extracción, colar a través del colador y la tela, recibiendo el extracto en la jarra. Tapar.

Preparación del extracto de ramas de tomillo:

1. Colocar las ramitas de tomillo (previamente triturados), en un recipiente seco, que soporte el calor (taza de vidrio o cerámica u olla) de capacidad adecuada.
2. Poner a hervir 100 ml ($\frac{2}{3}$ taza) de agua purificada, a fuego medio.
3. Cuando hierva, retirar de la fuente de calor.
4. Agregar el agua hervida directamente sobre las hojas y tallos de tomillo y mover con una cuchara durante 1 minuto.
5. Tapar y dejar que se haga el extracto durante 5 minutos.
6. Colocar la tela de organza o muselina en el fondo de un colador.
7. Cuando hayan transcurrido los 5 minutos de la extracción, colar a través del colador y la tela, recibiendo el extracto en la jarra. Tapar.

Preparación del extracto de corteza de quina:

1. Poner a hervir 100 ml ($\frac{2}{3}$ taza) de agua purificada, a fuego medio, en una olla pequeña.
2. Cuando hierva, agregar la corteza de quina y mover constantemente con cuchara de acero inoxidable.
3. Hervir durante 5 minutos, moviendo ligeramente todo el contenido para obtener el extracto.
4. Cuando hayan transcurrido los 5 minutos de la extracción, retirar de la fuente de calor y permitir que enfríe hasta que se pueda manipular.
5. Colocar la tela de organza o muselina en el fondo de un colador.
6. Colar a través del colador y la tela, recibiendo el líquido en la jarra. Tapar.

Preparación del extracto de frutos de saúco:

1. Colocar los frutos de saúco (previamente triturados o picados), en un recipiente seco, que soporte el calor (taza de vidrio o cerámica u olla) de capacidad adecuada.
2. Poner a hervir 100 ml ($\frac{2}{3}$ taza) de agua purificada, a fuego medio.
3. Cuando hierva, detener el calentamiento.
4. Agregar el agua hervida directamente sobre los frutos de saúco y mover con una cuchara durante 1 minuto.
5. Tapar y dejar que se haga el extracto durante 5 minutos.
6. Colocar la tela de organza o muselina en el fondo de un colador.
7. Cuando hayan transcurrido los 5 minutos de la extracción, colar a través del colador y la tela, recibiendo el extracto en la jarra. Tapar.

Preparación del jarabe antigripal:

1. Mezclar bien todos los extractos, moviendo con una cuchara o paleta durante $\frac{1}{2}$ minuto dentro de la jarra.
2. Trasladar los extractos reunidos a la taza medidora y corroborar que midan $1 \frac{2}{3}$ de taza. De no ser así, completar con agua purificada.
3. Agregar la miel, hasta completar 2 tazas.

4. Regresar a la jarra y mezclar bien durante 1 minuto.
5. Con ayuda de un embudo, trasladar el jarabe a un frasco de vidrio oscuro con capacidad de 500 ml (2 tazas). Tapar.

Etiquetado y dosis:

<p>JARABE ANTIGRI PAL DE GORDOLOBO, TOMILLO, QUINA, SAÚCO Y MIEL</p>
<p>Preparado por: _____</p>
<p>Fecha de preparación: _____</p>
<p>Usar un máximo de 1 semana por todos los miembros de la familia.</p>
<p>Manténgase en refrigeración después de preparado</p>
<p>Cada miembro de la familia debe utilizar su propia cuchara</p>
<p>No pegue la cuchara a la boca del frasco</p>
<p>Dosis:</p>
<p>Niños menores de 5 años: ½ cucharadita cada 6 horas)</p>
<p>Niños mayores de 5 años: 1 cucharadita cada 6 horas</p>
<p>Niños mayores de 12 años y adultos: 1 cucharada cada 4 horas</p>
<p>Guardar en lugar fresco, protegido de la luz directa</p>

C. VAHOS DESCONGESTIONANTES DE EUCALIPTO, TÉ DE LIMÓN Y TOMILLO:

Indicaciones y propiedades: antimicrobiano, antiviral, balsámico, proporciona calidez y suaviza las vías respiratorias, calma el malestar general y la ansiedad provocada por la enfermedad, alivia el dolor de garganta, cabeza y de oído.

Ingredientes:

Eucalipto	10 hojas trituradas
Té de limón	5 hojas, trituradas
Tomillo	5 ramas (hojas y tallo), trituradas

Implementos a utilizar:

1. 1 olla con tapa, con capacidad para 3 L, limpia y desinfectada.
2. 3 L de agua limpia.
3. Estufa, hornilla u otra fuente de calor.
4. 1 toalla limpia y seca.
5. 1 paleta limpia y desinfectada.
6. Banco o mesa para colocar la olla con la preparación descongestionante.

Preparación:

1. Caliente en la olla, 3 L de agua hasta que llegue a ebullición.
2. Cuando haya hervido, retire del fuego.
3. Agregue inmediatamente las hojas de eucalipto, té de limón y ramas de tomillo.
4. Mueva para que todas las plantas se integren al agua.
5. Tape y deje reposar durante 5 minutos.

6. Mientras se hace la preparación busque un lugar cómodo para sentarse, en el cual deberá haber una mesa o un banco enfrente, donde colocará la olla con la preparación descongestionante. La olla con la preparación debe quedar a la altura de su pecho.
7. Descubra su pecho, colóquese una toalla limpia y seca que cubra la cabeza, la nuca y los hombros, dejando destapada únicamente la nariz, la boca, el cuello y el pecho.
Nota: si no se puede descubrir el pecho, use una camiseta de tela delgada.
8. Una vez que se esté sentado frente a la olla, destape la olla con cuidado para no quemarse.
9. Saldrán una gran cantidad de vapores de la olla. Cuidando de no quemarse con los vapores, debe acercarse el rostro a la olla, para respirar la preparación medicinal, tanto con la nariz como por la boca. Debe hacerse este proceso, todo el tiempo que dure el vapor.
10. Después se debe secar la humedad que haya quedado impregnada en el rostro, el cuello, el pecho o las manos.
11. De nuevo cúbrase inmediatamente, con ropa abrigada, para permitir que los vapores hagan su acción.

Dosis:

Repetir esta preparación dos veces al día, mañana y noche.

Nota: el presente procedimiento, también puede llevarse a cabo dentro del chuj o tuj (temazcal), colocando la olla con la preparación al centro del mismo y respirando los vapores que emanarán de la olla, siempre dejando descubierto nariz, boca, cuello y pecho. Al salir secar la humedad y cubrirse con ropa abrigada.

5. FORMULACIONES EXPECTORANTES Y ANTITUSIVAS

A. TISANA EXPECTORANTE DE TILO, EUCALIPTO Y LIMÓN

Indicaciones y propiedades: pectoral, bronquitis, faringitis, calmante de la tos, fluidifica el pecho, antimicrobiano.

Cantidad a preparar: 1 litro

Ingredientes:

Tilo	2 cucharadas soperas (15 ml) = 16 g de flores y hojas
Eucalipto	1 cucharada sopera (15 ml) = 8 g de hojas
Limón	1 cucharada sopera (15 ml) = 8 g hojas
Agua purificada	4 tazas (250 ml) = 1 L

Implementos a utilizar:

1. Tijeras de cocina.
2. Papel de aluminio.
3. Jarro u olla de capacidad adecuada.
4. Hornilla.
5. Cuchara grande (sopera, de 15 ml).
6. Colador de malla fina.
7. Jarra de vidrio con tapa.

Preparación:

1. Poner 1 L de agua en jarro u olla a utilizar.
2. Poner a calentar el agua, utilizando la hornilla.
3. Cuando comience a hervir el agua, apagar el fuego.
4. Añadir al agua dos cucharadas de las flores de tilo picadas; 1 cucharada de las hojas de eucalipto picadas y una cucharada de las hojas de limón picadas.

5. Agitar bien con la cuchara y tapar el recipiente con su tapa o con el papel de aluminio si no la tuviera.
6. Dejar reposar por 10-15 minutos.
7. Colar la infusión obtenida por el colador fino hacia la jarra de vidrio y tapar.

Etiquetado y dosis:

<p>TISANA EXPECTORANTE DE TILO, EUCALIPTO Y LIMÓN</p>
<p>Preparado por: _____</p>
<p>Fecha de preparación: _____</p>
<p>Dosis: Beber una taza tres veces al día, preferentemente después de las comidas.</p>
<p>Usar en un máximo de 24 horas</p>

B. MELITO PARA LA TOS DE TOMILLO Y SAÚCO

Indicaciones y propiedades: antimicrobiano, calma la tos, alivia las mucosas inflamadas.

Cantidad a preparar: 1 litro

Ingredientes:

Tomillo	1 cucharada sopera (12.5 g) de ramitas
Saúco	1 cucharada sopera (12.5 g) de flores
Licor	¾ taza (~90ml)
Agua purificada	¾ taza (~90ml)
Miel	3 tazas (750 ml)

Implementos a utilizar

1. Licuadora.
2. Cuchara grande (sopera, de 15 ml).
3. Tazas de medidas.
4. Vasos de vidrio.
5. Colador de malla fina.
6. Paños limpios para colar las tinturas.
7. Gasa para colar el melito.
8. Papel aluminio
9. Frascos de vidrio o plástico ámbar para envasar las tinturas y el melito para la tos.
10. Jarro de 1 a 1.5 L de capacidad.
11. Jarra de 1 L de capacidad.

Preparación:

Preparación de media taza (125 ml) de tintura de ramas de tomillo al 10%:

1. Poner en una licuadora limpia una cucharada sopera de hojas secas de tomillo (12.5 g).
2. Añadir ¾ taza de la mezcla de licor y agua a partes iguales.

3. Licuar durante 5 minutos y trasvasar el producto a un vaso, enjuagando con 2 o 3 cucharadas de la mezcla de licor-agua para arrastrar todo el contenido de la licuadora.
4. Mezclar bien el producto, tapar el vaso y dejar reposar durante 3 a 4 horas.
5. Colar por un paño limpio a una taza. Si es necesario exprimir el paño. Debe rendir media taza (125 ml) de tintura de tomillo hojas al 10%.
6. Envasar en un frasco limpio de capacidad suficiente.
7. Identificar el frasco con una etiqueta que indique "Tintura de tomillo al 10%" y poner fecha de elaboración.

Preparación de media taza (125 ml) de tintura de flores de saúco al 10%:

1. Poner en una licuadora limpia una cucharada sopera de flores secas de saúco (12.5 g).
2. Añadir $\frac{3}{4}$ taza de la mezcla de licor y agua a partes iguales.
3. Licuar durante 5 minutos y trasvasar el producto a un vaso, enjuagando con 2 o 3 cucharadas de licor para arrastrar todo el contenido de la licuadora.
4. Mezclar bien el producto, tapar el vaso y dejar reposar durante 3 a 4 horas.
5. Colar por un paño limpio a una taza. Si es necesario exprimir el paño. Debe rendir media taza (125 ml) de tintura de saúco flores al 10%.
6. Envasar en un frasco limpio de capacidad suficiente.
7. Identificar el frasco con una etiqueta que indique "Tintura de flores de saúco al 10%" y poner fecha de elaboración.

Preparación de un litro (4 tazas de 250 ml) de melito para la tos:

1. En un jarro o recipiente limpio, de capacidad adecuada verter 3 tazas (750 ml) de miel de abejas.
2. Añadir los 125 ml (1/2 taza) de tintura de ramas de tomillo al 10% por porciones, agitando con la cuchara sopera cada vez, hasta homogeneidad.
3. Añadir los 125 ml (1/2 taza) de tintura de flores de saúco flores al 10% por porciones, agitando con la cuchara sopera, cada vez, hasta homogeneidad.
4. Tapar el recipiente con papel de aluminio y dejar reposar por 3 horas.
5. Colar por gasa, doblada en 4, a una jarra limpia de capacidad adecuada.
6. Envasar en frascos de vidrio ámbar o en plástico opacos. Los frascos deben estar limpios y contar con tapa.

Etiquetado y dosis:

<p style="text-align: center;">MELITO EXPECTORANTE Y ANTITUSIVO DE TOMILLO Y SAÚCO</p> <p>Preparado por: _____</p> <p>Fecha de preparación: _____</p> <p>Dosis: Tomar una cucharada directamente o disuelta en una taza de agua tibia, 3 o 4 veces al día.</p> <p style="text-align: center;">Usar hasta un mes después de preparado Guardar en lugar fresco, protegido de la luz directa</p>
--

C. VINO MEDICINAL EXPECTORANTE DE JENGIBRE Y REGALIZ

Indicaciones y propiedades: expectorante, fluidifica los bronquios, alivia la inflamación general del tracto respiratorio, tónico (favorece la salud respiratoria en general).

Cantidad a preparar: 1 litro

Ingredientes:

Jengibre	1 ½ cucharada sopera (18 g) de rizoma fresco
Regaliz	3 cucharadas sopera (32 g) de raíz
Vino blanco	4 tazas de medidas (1 L)

Implementos a utilizar:

1. Rallador.
2. Cuchillo.
3. Papel de aluminio.
4. Frasco de vidrio con tapa para macerar.
5. Cuchara grande (sopera, de 15 ml).
6. Colador de malla fina.
7. Algodón.
8. Embudo.
9. Jarra de vidrio.
10. Frascos de vidrio color ámbar o de plástico opaco.

Preparación:

Picado y rallado del material vegetal:

1. Con un rallador, ralle un fragmento de rizoma fresco de jengibre de aproximadamente 3 cm de largo sobre el papel de aluminio (puede usarse un plato de cerámica o plástico limpios).
2. Con un cuchillo adecuado haga virutas de la raíz seca de regaliz sobre papel de aluminio.

Preparación del vino expectorante de jengibre y regaliz:

1. En un frasco limpio y de capacidad adecuada verter 2 tazas de vino blanco.
2. Añadir al vino una cucharada sopera y media de rizoma de jengibre fresco rallado y agitar bien.
3. Añadir al vino tres cucharadas soperas de raíz de regaliz en virutas o lascas pequeñas y agitar bien.
4. Añadir las otras 2 tazas de vino blanco al frasco, cerrar con tapa y agitar bien.
5. Dejar en maceración durante 5 a 7 días, agitando bien el contenido una vez al día.
6. Colar por algodón a una jarra de vidrio limpia. Si es necesario exprimir el algodón.
7. Debe rendir aproximadamente 1 L (4 tazas de medidas) del vino de Jengibre y Regaliz.
8. Envasar en frascos de vidrio color ámbar o de plástico opaco, limpios y con tapa.

Etiquetado y dosis:

VINO MEDICINAL EXPECTORANTE DE JENGIBRE Y REGALIZ
Preparado por: _____
Fecha de preparación: _____
Dosis: Beber 15 ml (½ oz), a sorbos o disuelta en una taza de agua tibia, 3 o 4 veces al día. No dar a menores de edad.
Usar hasta 1 mes después de preparado Guardar en lugar fresco, protegido de la luz directa

6. FORMULACIONES ANTIVIRALES

A. TISANA ANTIVIRAL DE CÚRCUMA, HINOJO Y MANDARINA

Indicaciones y propiedades: combate los virus de influenza, chikungunya, zika, dengue y otros; desinflama las vías respiratorias, aporta vitaminas para la salud del sistema respiratorio, descongestionante respiratorio.

Cantidad a preparar: 1 litro

Ingredientes:

Cúrcuma	16 g = 2 cucharadas soperas (15 ml) de rizoma
Hinojo	8 g = 1 cucharada soperas (15 ml) de frutos
Mandarina	8 g = 1 cucharada soperas (15 ml) de cáscara (sin la parte blanca)
Agua purificada	1 L = 4 tazas (250 ml)

Implementos a utilizar:

1. Rallador
2. Papel de aluminio
3. Jarro u olla de capacidad adecuada
4. Cuchara grande (sopera, de 15 ml)
5. Hornilla
6. Paño limpio para colar
7. Jarra de vidrio con tapa.

Preparación:

1. Rallar el rizoma de cúrcuma seco y la corteza de mandarina sobre papel de aluminio (plato de cerámica o vidrio, azafate de plástico o tabla plástica).
2. Poner un litro de agua en jarro u olla a utilizar.
3. Añadir al agua dos cucharadas (16 g) de rizoma rallado de cúrcuma; 1 cucharada (8 g) de los frutos de hinojo y 1 cucharada (8 g) de la cáscara rallada de mandarina (sin la parte blanca).
4. Poner a calentar el agua, utilizando la hornilla.
5. Dejar hervir el agua 5 a 10 minutos y apagar el fuego.
6. Agitar bien con la cuchara y tapar con el papel de aluminio o con la tapa del recipiente si tiene tapa.
7. Dejar reposar de 10 a 15 minutos.
8. Colar el cocimiento obtenido por el paño hacia la jarra de vidrio y tapar.

Etiquetado y dosis:

<p style="text-align: center;">TISANA ANTIVIRAL DE CÚRCUMA, HINOJO Y MANDARINA</p> <p>Preparado por: _____</p> <p>Fecha de preparación: _____</p> <p>Dosis: Beber una taza tres veces al día</p> <p style="text-align: center;">Usar en un máximo de 24 horas</p>
--

B. TINTURA ANTIVIRAL DE GUAYABA, MELISA Y TÉ DE LIMÓN

Indicaciones y propiedades: antiviral (dengue, influenza y otros) y antibacteriano, antiinflamatorio, levanta las defensas, calmante respiratorio.

Cantidad a preparar: 1 litro

Ingredientes:

Guayaba	2 cucharadas soperas (15 ml) = 16 g de hojas
Melisa	1 cucharada soperas (15 ml) = 8 g de hojas
Té de limón	1 cucharada soperas (15 ml) = 8 g de hojas
Licor	4 tazas (250 ml)) = 1 litro

Implementos a utilizar:

1. Tijeras de cocina.
2. Papel de aluminio.
3. Jarro u olla de capacidad adecuada.
4. Cuchara grande (sopera, de 15 ml).
5. Paño limpio para colar.
6. Jarra de vidrio con tapa.
7. Frascos de vidrio de color ámbar o de plástico opaco con tapa.

Preparación:

1. Picar por separado, las hojas secas de guayaba, las hojas secas de melisa y las hojas secas de té de limón, sobre papel de aluminio (plato de cerámica o vidrio, azafate de plástico o tabla plástica).
2. En un frasco limpio, de capacidad adecuada y con tapa, verter dos tazas de licor.
3. Añadir al licor dos cucharadas soperas de las hojas picadas de guayaba y agitar bien.
4. Añadir al licor una cucharada soperas de las hojas picadas de melisa y agitar bien.
5. Añadir al licor una cucharada soperas de las hojas picadas de té de limón y agitar bien.
6. Añadir las otras dos tazas de licor, cerrar con tapa y agitar bien.
7. Dejar en maceración durante 5 a 7 días, agitando bien el contenido una vez al día.
8. Colar por paño limpio a una jarra de vidrio limpia.
9. Debe rendir aproximadamente 1 L (4 tazas de medidas) de la Tintura Antiviral.
10. Envasar en frascos de vidrio color ámbar o de plásticos opaco, limpios y con tapa.

Etiquetado y dosis:

<p style="text-align: center;">TINTURA ANTIVIRAL DE GUAYABA, MELISA Y TÉ DE LIMÓN</p> <p>Preparado por: _____</p> <p>Fecha de preparación: _____</p> <p>Dosis: Tomar una cucharada diluida en 1 taza de agua tibia, 3 veces al día.</p> <p style="text-align: center;">Usar hasta 1 mes después de elaborada Guardar en lugar fresco, protegido de la luz.</p>

C. TISANA ANTIVIRAL DE SALVIA Y ROSA DE JAMAICA

Indicaciones y propiedades: antiviral, reduce la carga viral, antibacteriana, antiinflamatoria del tracto respiratorio.

Cantidad a preparar: 1 litro.

Ingredientes:

Salvia	2 cucharadas soperas (15 ml) = 16 g de hojas
Rosa de Jamaica	1 cucharada sobera (15 ml) = 8 g de cálices (flor)
Agua purificada	4 tazas de desayuno (250 ml) = 1 L

Implementos a utilizar:

1. Tijeras de cocina.
2. Papel de aluminio.
3. Jarro u olla de capacidad adecuada.
4. Hornilla.
5. Cuchara grande (sobera, de 15 ml).
6. Colador de malla fina.
7. Jarra de vidrio con tapa.

Preparación:

1. Picar los ingredientes vegetales.
2. Verter un litro de agua en el jarro u olla a utilizar.
3. Añadir al agua una cucharada sobera de los cálices picados de rosa de Jamaica.
4. Poner a calentar el agua, utilizando la hornilla.
5. Dejar hervir el agua durante 10 minutos y apagar el fuego.
6. Añadir al agua dos cucharadas de las hojas picadas de Salvia.
7. Agitar bien con la cuchara y tapar con el papel de aluminio o con la tapa del recipiente si tiene tapa.
8. Dejar reposar por 10 a 15 minutos.
9. Colar la tisana obtenida por el colador de malla fina hacia la jarra de vidrio y tapar

Etiquetado y dosis:

TISANA ANTIVIRAL DE SALVIA Y ROSA DE JAMAICA
Preparado por: _____
Fecha de preparación: _____
Dosis: Beber una taza tres veces al día, preferentemente después de las comidas.
Usar en un máximo de 24 horas

7. FORMULACIONES TRANQUILIZANTES

A. INFUSIÓN TRANQUILIZANTE DE MANZANILLA, MELISA, PASIFLORA Y VALERIANA:

Indicaciones y propiedades: alivia el estrés y la ansiedad provocados por la infección viral y sus síntomas asociados. Produce relajación y facilita el proceso de sanación de los órganos afectados durante la enfermedad. Facilita el sueño y la cicatrización.

Cantidad a preparar: 1 litro.

Ingredientes:

Manzanilla	10 cabezuelas florales (3 g), sin hojas ni tallos, desmenuzadas
Melisa o toronjil	1 cucharada sopera encopetada de hojas medianas, secas, trituradas
Pasiflora	3 cucharaditas rasas de hojas medianas, secas trituradas
Valeriana	1 cucharadita de café rasa de raíz, seca, picada
Agua purificada	250 ml (1 taza) para la infusión de manzanilla 250 ml (1 taza) para la infusión de melisa 250 ml (1 taza) para la infusión de pasiflora 250 ml (1 taza) para el cocimiento de valeriana.

Implementos a utilizar:

1. 1 colador de cocina de malla fina; pequeño, limpio y desinfectado.
2. 1 cuchara de acero inoxidable, limpia y desinfectada.
3. 1 cucharita de acero inoxidable limpia y desinfectada.
4. 1 cuchara o paleta de acero inoxidable, madera o cerámica, limpia y desinfectada, para mover.
5. 1 tela tipo organza o muselina, limpia.
6. 1 olla pequeña con tapa limpia y desinfectada
7. 1 jarra (cerámica o plástica) de 1 litro con tapa, limpia y desinfectada, para hacer la mezcla final.
8. Estufa, hornilla eléctrica u otra fuente de calor.
9. 1 taza medidora (puede usarse una taza estándar de vidrio o cerámica de 240 ml (8 oz)).

Preparación:

Preparación de la infusión de flores de manzanilla:

1. Colocar las cabezuelas florales secas de manzanilla (previamente desmenuzadas), en un recipiente seco, que soporte el calor (taza u olla) de capacidad adecuada.
2. Poner a hervir 250 ml (1 taza) de agua purificada en una olla a fuego medio, evitar exceso de evaporación.
3. Cuando hierva, retirar de la fuente de calor.
4. Agregar el agua hervida directamente sobre las cabezuelas florales de manzanilla, moviendo constantemente con paleta o cuchara.
5. Tapar y dejar que se haga la extracción durante 5 minutos.
6. Colocar la tela de organza o muselina en el fondo de un colador.
7. Cuando hayan transcurrido los 5 minutos de la extracción, colar a través del colador y la tela, recibiendo el líquido en una taza o vaso de 250 ml.
8. Trasladar a la jarra donde se hará la mezcla final. Tapar y guardar.

Preparación de la infusión de hojas de melisa:

1. Colocar las hojas secas de melisa (previamente desmenuzadas), en un recipiente seco, que soporte el calor (taza u olla) de capacidad adecuada.
2. Poner a hervir 250 ml (1 taza) de agua purificada, en una olla a fuego medio, para evitar exceso de evaporación.
3. Cuando hierva, retirar de la fuente de calor.

4. Agregar el agua hervida directamente sobre las hojas de melisa, moviendo constantemente con paleta o cuchara.
5. Tapar y dejar que se haga la extracción durante 5 minutos.
6. Colocar la tela de organza o muselina en el fondo de un colador.
7. Cuando hayan transcurrido los 5 minutos de la extracción, colar a través del colador y la tela, recibiendo el líquido en una taza o vaso de 250 ml.
8. Trasladar a la jarra donde se hará la mezcla final. Tapar y guardar.

Preparación de la infusión de hojas de pasiflora:

1. Colocar hojas secas de pasiflora (previamente desmenuzadas), en un recipiente seco, que soporte el calor (taza u olla) de capacidad adecuada.
2. Poner a hervir 250 ml (1 taza) de agua purificada en una olla a fuego medio, evitar evaporación.
3. Cuando hierva, retirar de la fuente de calor.
4. Agregar el agua hervida directamente sobre las hojas de pasiflora, moviendo constantemente con cuchara.
5. Tapar y dejar que se haga la extracción durante 5 minutos.
6. Colocar la tela de organza o muselina en el fondo de un colador.
7. Cuando hayan transcurrido los 5 minutos de la extracción, colar a través del colador y la tela, recibiendo el líquido en una taza o vaso de 250 ml.
8. Trasladar a la jarra donde se hará la mezcla final. Tapar y guardar.

Preparación del cocimiento de raíz de valeriana:

1. Colocar las raíces secas de valeriana (previamente picadas), en una olla de capacidad adecuada.
2. Poner a hervir 250 ml (1 taza) de agua purificada, a fuego medio, para evitar exceso de evaporación.
3. Cuando hierva, agregar las raíces de valeriana y mover para que se humedezcan bien.
4. Permitir que hierva durante 5 minutos, moviendo constantemente con una paleta o cuchara.
5. Colocar la tela de organza o muselina en el fondo de un colador.
6. Colar a través del colador y la tela, recibiendo el líquido en una taza o vaso de 250 ml.
7. Trasladar a la jarra que contendrá la mezcla final.

Preparación de la infusión tranquilizante:

1. Mezclar bien todas las infusiones durante 1 minuto dentro de la jarra, haciendo uso de una cuchara.
2. Trasladar a una taza medidora y corroborar que la mezcla mida 1 L (4 tazas). De no ser así, completar el volumen con agua purificada.
3. Trasladar de nuevo a la jarra donde se mantendrá. Tapar bien. Guardar en lugar fresco.

Etiquetado y dosis:

<p>INFUSION TRAQUILIZANTE DE MANZANILLA, MELISA, PASIFLORA Y VALERIANA USO ORAL</p>
<p>Preparado por: _____</p> <p>Fecha de preparación: _____</p>
<p>Dosis: Tomar 1 taza (vaso de 8 oz o 240 ml) tibia (sin hervir), 2 o 3 veces al día y 1 taza (vaso de 8 oz o 240 ml), media hora antes de dormir. Si desea puede endulzar.</p>
<p>Usar en un máximo de 24 horas.</p>

B. GOTAS TRANQUILIZANTES DE VERBENA, HIERBALUISA, PASIFLORA Y VALERIANA:

Indicaciones y propiedades: alivio de la ansiedad, nerviosismo, insomnio y neuralgias causados por la infección viral. Espasmolítico, sudorífico. Favorece la resolución del proceso viral que afecta el sistema respiratorio.

Cantidad a preparar: 100 ml

Ingredientes:

Licor	25 ml para cada tintura a preparar
Verbena	2 ramitas secas desmenuzadas
Hierbaluisa o cedrón	3 hojas grandes secas desmenuzadas
Pasiflora	4 hojas medianas secas desmenuzadas
Valeriana	1 cucharada rasa de raíz seca picada

Nota: los 25 ml se pueden medir con 1 vaso de licor de 1 oz, sin llenar hasta el borde.

Implementos a utilizar:

1. 4 frascos con tapa, de capacidad de 60 ml (2 oz), de preferencia de boca ancha y de vidrio oscuro. Estos frascos servirán para producir las tinturas de las plantas.
2. 1 colador de cocina de malla fina; pequeño, limpio y desinfectado.
3. 4 trozos de tela tipo organza o muselina, limpia, de tamaño adecuado para cubrir el fondo del colador
4. 1 vaso de licor de 30 ml (1 oz).
5. 1 vaso de vidrio de 120 ml (4 oz), limpio y desinfectado.
6. 1 frasco con tapa, de vidrio oscuro con capacidad para 120 ml (4 oz).
7. 1 embudo pequeño, limpio y desinfectado.
8. 1 gotero, de preferencia de vidrio, el cual debe lavarse y desinfectarse antes y después de su uso. Debe guardarse en una bolsa o recipiente limpio.

Preparación:

La preparación de las tinturas se llevará a cabo de la forma siguiente:

1. Colocar una etiqueta con el nombre de la tintura que se preparará, en cada uno de los frascos de capacidad para contener 60 ml (2 oz).
2. Colocar en cada frasco 25 ml de licor.
3. Colocar en el frasco que le corresponda:
 - Frasco 1: hojas y flores de verbena.
 - Frasco 2: hojas de hierbaluisa.
 - Frasco 3: hojas de pasiflora.
 - Frasco 4: raíz de valeriana.
4. Tapar bien cada preparación y mover vigorosamente durante 1 minuto.
5. Los frascos deberán permanecer tapados, en un lugar oscuro y fresco durante 5 días, para que se produzca la tintura. Todos los días se debe mover suavemente cada frasco, durante 1 minuto. Después de mover, colocar de nuevo el frasco, en el lugar oscuro y fresco.
6. Al terminar los 5 días, ya se produjeron las tinturas, por lo que se deben filtrar, como se explica a continuación:

Tintura de hojas de verbena:

1. Colocar en un colador, un trozo de tela de tamaño adecuado y el vaso de vidrio de 120 ml (4 oz).
2. Colocar tela de organza o muselina en el fondo de un colador.
3. Colocar el colador con la tela sobre el vaso de 120 ml (4 oz).
4. Verter la mezcla que contiene la tintura de verbena, sobre el colador y la tela.
5. Permitir que todo el líquido pase al vaso.

6. Cuando todo el líquido se haya filtrado revisar que complete el volumen de 25 ml; de lo contrario, agregar la cantidad necesaria de licor sobre la verbena que todavía se encuentra en el colador, para que se complete el volumen.
7. Trasladar los 25 ml de tintura de verbena, al frasco oscuro de 100 ml, reservar y tapar.

Para continuar con la preparación de la siguiente tintura, proceda de la manera siguiente: lave y desinfecte el colador y el vaso de 120 ml (4 oz), también cambie la tela que usó como filtro para la preparación de la tintura de verbena por otra limpia.

Tintura de hoja de hierbaluisa:

1. Colocar en un colador, un trozo de tela de tamaño adecuado y el vaso de vidrio de 120 ml (4 oz).
2. Colocar tela de organza o muselina en el fondo de un colador.
3. Colocar el colador con la tela sobre el vaso de 120 ml (4 oz).
4. Verter la mezcla que contiene la tintura de hierbaluisa, sobre el colador y la tela.
5. Permitir que todo el líquido pase al vaso.
6. Cuando todo el líquido haya sido filtrado, revisar que complete el volumen de 25 ml; de lo contrario, agregar la cantidad necesaria de licor sobre la hierbaluisa que todavía se encuentra en el colador, para que se complete el volumen.
7. Trasladar los 25 ml de tintura de hierbaluisa, al frasco oscuro de 100 ml, reservar y tapar.

Para continuar con la preparación de la siguiente tintura, proceda de la manera siguiente: lave y desinfecte el colador y el vaso de 120 ml (4 oz), también cambie la tela que usó como filtro para la preparación de la tintura de hierbaluisa por otra limpia.

Tintura de hojas de pasiflora:

1. Colocar en un colador, un trozo de tela de tamaño adecuado y el vaso de vidrio de 120 ml (4 oz).
2. Colocar tela de organza o muselina en el fondo de un colador.
3. Colocar el colador con la tela sobre el vaso de 120 ml (4 oz).
4. Verter la mezcla que contiene la tintura de pasiflora, sobre el colador y la tela.
5. Permitir que todo el líquido pase al vaso.
6. Cuando todo el líquido haya sido filtrado, revisar que complete el volumen de 25 ml. Si no lo completa, agregar la cantidad necesaria de licor sobre la pasiflora que todavía se encuentra en el colador, para que se complete el volumen.
7. Trasladar los 25 ml de tintura de pasiflora, al frasco oscuro de 100 ml, reservar y tapar.

Para continuar con la preparación de la siguiente tintura, proceda de la manera siguiente: lave y desinfecte el colador y el vaso de 120 ml (4 oz), también cambie la tela que usó como filtro para la preparación de la tintura de pasiflora por otra limpia.

Tintura de raíz de valeriana:

1. Colocar en un colador, un trozo de tela de tamaño adecuado y el vaso de vidrio de 120 ml (4 oz).
2. Colocar tela de organza o muselina en el fondo de un colador.
3. Colocar el colador con la tela sobre el vaso de 120 ml (4 oz).
4. Verter la mezcla que contiene la tintura de valeriana, sobre el colador y la tela.
5. Permitir que todo el líquido pase al vaso.
6. Cuando todo el líquido haya sido filtrado, revisar que complete el volumen de 25 ml. Si no lo completa, agregar la cantidad necesaria de licor sobre la valeriana que todavía se encuentra en el colador hasta que se complete el volumen.
7. Trasladar los 25 ml de tintura de valeriana, al frasco oscuro de 100 ml.

Preparación de las gotas tranquilizantes:

1. Mezclar bien todas las tinturas que se encuentran en el frasco de vidrio oscuro de 100 ml.
2. Tapar bien y etiquetar.

Etiquetado y dosis:

<p style="text-align: center;">GOTAS TRAQUILIZANTES DE VERBENA, HIERBALUISA, PASIFLORA Y VALERIANA</p> <p>Preparado por: _____</p> <p>Fecha de preparación: _____</p> <p>Utilícese hasta: (3 meses posteriores a la preparación)</p> <p>Dosis: Adultos: tomar 10 gotas (medidas con gotero), diluidas en 1 taza (vaso de 240 ml u 8 oz) de agua pura, 4 veces al día (cada 6 horas). No sobrepasar 50 gotas al día.</p> <p style="text-align: center;">Guardar en lugar fresco, protegido de la luz</p>
--

Notas:

1. Si no se dispone de alguna de las plantas, puede sustituirse por alguna de estas otras: té de limón (hojas largas, secas, trituradas) o lavanda (flores, secas, desmenuzadas), en la misma cantidad que la planta que se sustituya.
2. También puede utilizarse, para sustituir a una planta con la que no se cuente, 5 gotas de aceite esencial de té de limón o 5 gotas de aceite esencial de lavanda. Las 5 gotas, se disuelven previamente en 25 ml de licor. Esta mezcla se agrega a la mezcla de todas las tinturas.

III Parte

ANEXO

ILUSTRACIONES DE LAS PLANTAS MEDICINALES DE LAS QUE SE HACE REFERENCIA EN ESTE DOCUMENTO



Agastache (foto EM)
Agastache rugosa Fisch & Mey
Lamiaceae



Ajo (Foto EM)
Allium sativum L.
Amaryllidaceae



Albahaca blanca (Foto EM)
Ocimum basilicum L.
Lamiaceae



Anís (Foto BS)
Pimpinella anisum L.
Apiaceae



Anís estrella (Foto EM)
Illicium verum Hook. F
Illiciaceae



Apacín (Foto LG)
Petiveria alliacea L.
Phytolaccaceae



Cacao (Foto EM)
Theobroma cacao L.
Malvaceae



Canela (Foto EM)
Cinnamomum zeylanicum Nees.
Lauraceae



Ciprés común (Foto EM)
Cupressus lusitanica Mill.
Cupressaceae



Cúrcuma (Foto EM)
Curcuma longa L.
Zingiberaceae



Equinacea (Foto EM)
Echinacea purpurea L.
Asteraceae



Eucalipto (Foto EM)
Eucalyptus globulus Labill.
Myrtaceae



Granado (Foto EM)
Punica granatum L.
Punicaceae



Guayaba (Foto EM)
Psidium guajava L.
Myrtaceae



Hiedra (Foto SC)
Hedera helix Lowe
Araliaceae



Hierba buena (Foto EM)
Mentha spicata L.
Lamiaceae



Hierba Luisa, Cedrón (Foto EM)
Aloysia citrodora Paláu
Verbenaceae



Hinojo (Foto EM)
Foeniculum vulgare Miller
Apiaceae



Jengibre (Foto EM)
Zingiber officinale Roscoe
Zingiberaceae



Limón criollo (Foto EM)
Citrus aurantifolia (Christm.) Swingle
Rutaceae



Llantén (Foto EM)
Plantago major L.
Plantaginaceae



Lúpulo (Foto SC)
Humulus lupulus L.
Cannabaceae



Malva (Foto EM)
Malva parviflora L.
Malvaceae



Mandarina (Foto EM)
Citrus reticulata Blanco
Rutaceae



Manzanilla (Foto EM)
Matricaria recutita L.
Asteraceae



Maracuyá (Foto LG)
Passiflora edulis Sims.
Passifloraceae



Melisa (Foto EM)
Melissa officinalis L.
Lamiaceae



Menta piperita (Foto EM)
Mentha x piperita L.
Lamiaceae



Milenrama (Foto EM)
Achillea millefolium L.
Asteraceae



Miltomate (Foto EM)
Physalis philadelphica Lam.
Solanaceae



Moringa oleifera (Foto LG y EM)
Moringa oleifera Lam.
Moringaceae



Naranja agria (Foto EM)
Citrus aurantium L.
Rutaceae



Orégano mexicano (Foto EM)
Lippia graveolens Kunth
Verbenaceae



Orozuz (Foto EM)
Lippia dulcis Trev.
Verbenaceae



Pasiflora (Foto SC)
Passiflora incarnata L.
Passifloraceae



Quina (Foto LG)
Cinchona ledgeriana (Howard) Bern. Moens
ex Trimén
Rubiaceae



Regaliz (Foto EM)
Glycyrrhiza glabra L.
Fabaceae



Romero (Foto BS)
Rosmarinus officinalis L.
Lamiaceae



Rosa de Jamaica (Foto EM)
Hibiscus sabdarifa L.
Malvaceae



Salvia real (Foto EM)
Salvia officinalis L.
Lamiaceae



Salvia sija (Foto EM)
Lippia alba, N.E.Browne ex Brit & Wils.
Verbenaceae



Saúco (Foto EM)
Sambucus canadensis, L
Viburnaceae



Té Limón (Foto EM)
Cymbopogon citratus (DC.) Staff.
Poaceae



Tilo (Foto SC)
Tilia platyphyllos Scop.
Tiliaceae



Tomillo (Foto EM)
Thymus vulgaris L.
Lamiaceae



Tres puntas (Foto EM)
Neurolaena lobata, L.
Asteraceae



Valeriana (Foto EM)

Valeriana prionophylla Standl.
Caprifoliaceae



Zarzaparrilla (Foto EM)

Smilax domingensis Mill.
Smilacaceae

Crédito de las fotografías:

BD (Benito Soler), EM (Emilio Manjón Muñoz), LG (Lidia Girón), SC (Salvador Cañigüeral)
Compartidas con Regmic para las *Indicaciones de Formulaciones Naturales ante COVID-19*.



RED GUATEMALTECA DE MEDICINA INTEGRADORA ANTE COVID-19

Regmic

La Red Guatemalteca de Medicina Integradora ante COVID, está constituida por un grupo de personas e instituciones con conocimientos científicos y prácticos en alimentación y medicina integradora que busca ayudar a la población guatemalteca ante la Covid.

Tiene como población meta, las comunidades rurales y urbanas sin fácil acceso a los servicios de atención primaria de salud que deseen contar con información profesional gratuita sobre la medicina de origen natural y otras prácticas tradicionales, complementarias o alternativas de alimentación y salud que pueden usar ante el Covid-19.

Esta pandemia afecta a todo el mundo y a Guatemala también, no sólo en el campo de la salud, sino en la economía, en la educación, en el acceso a una alimentación sana, así como en las prácticas de convivencia y las relaciones humanas y entre los pueblos.

Para ayudar a paliar esta crisis Regmic busca:

- Apoyar a la población guatemalteca a enfrentar a la pandemia de COVID-19, mediante el uso de terapias naturales, alternativas o complementarias.
- Lanzar campañas informativas, con el apoyo de distintos medios de comunicación y redes sociales, sobre la forma de minimizar los efectos negativos de la COVID-19.
- Promover la capacitación de todos los miembros de la red y de la sociedad, con relación al tratamiento natural de la COVID-19.
- Asesorar a los sectores estatal, académico o privado, en temas que comprenden la COVID-19 desde el punto de la medicina integradora.

Regmic está abierta a la integración de nuevos miembros, individuales o colectivos, que comulguen con nuestros objetivos, tengan conocimientos o experiencia en alimentación y salud alternativa, interés en compartir conocimientos y disponibilidad de tiempo ad honorem para hacer realidad este compromiso.

Sin agotar el concepto, como Regmic entendemos que la medicina integradora considera a la persona en su totalidad (cuerpo, mente, espíritu y sociedad) e incluye todos los aspectos del modo de vida. Resalta el papel fundamental que ejerce la nutrición, combina terapias médicas convencionales y terapias de medicina alternativa y complementaria para las cuales existe evidencia de calidad, seguridad y eficacia. Es una práctica abierta a nuevos aportes y descubrimientos a favor de la vida de todos.



CONTACTO:



redguatedemedicinaintegradora@gmail.com



Red Guatemalteca de Medicina Integradora ante COVID