

# Plantas medicinales

## Otoño – Invierno

Algunas plantas útiles para esta época de infecciones respiratorias y para mejorar las defensas en adultos.

Eucaliptus, Ambay, Salvia Morada, Salvia officinalis, Cúrcuma, Pimienta negra, Jengibre fresco, Melisa o Toronjil, Anacahuita, Ortiga, Cilantro, Albahaca fresca, Ajo crudo, Tomillo, Romero, Corteza de Lapacho, Corteza de Uña de Gato, Corteza de Chañar, Laurel, Menta, Llantén, Carqueja, etc.

### ¿Cómo prepararlas?



#### En Infusiones:

(Partes blandas de la planta como lo son las flores y hojas)

Colocar en una taza una cucharadita de plantas secas o dos de frescas. Agregar agua hervida, tapar, dejar reposar 5 a 10 minutos, colar, volcar las gotitas de la tapa dentro de la taza, beber caliente, una a tres tazas por día.



#### En Cocimiento:

(Partes duras como tallos leñosos, cortezas y raíces)

Cortar en trozos pequeños, poner en el momento que esté hirviendo el agua. Hervir 5 minutos como máximo con el jarro tapado. Retirar del fuego, mantener tapado unos minutos y colar.



#### Vapores para el ambiente y Vahos personales (para adultos):

(Eucalipto, Cebolla, Tomillo, Menta, Romero, Orégano, Manzanilla).

En un recipiente colocar agua fría (1/2 litro aprox), agregar un puñado pequeño, hacer hervir, apagar el fuego, esperar unos minutos e inspirar profundamente manteniendo la distancia de unos 50 cm. para no quemarse.

### Otros elementos que mejoran el sistema inmunológico:



#### Propóleo

**Polen:** disolver con agua hirviendo antes de consumir. Dos cucharaditas por día

#### Miel

**Miel con Harina de Algarroba:** mezclar 120 gr de harina en 1 Kg de miel. Dos cucharitas por día.

**Miel con Cúrcuma:** 1Kg con 2 cucharaditas de cúrcuma. Consumir dos cucharaditas por día.

**Miel con ajo:** dos cabezas de ajo pelados y aplastados en 200cc de miel, dejar 15 días reposar. Una cucharadita.



# Alimentación Saludable

## Otoño – Invierno

Sugerencias para mantenernos saludables y mejorar el sistema inmunológico en esta temporada.



Algunos alimentos útiles, preferentemente sin fumigar (orgánicos o agroecológicos):



### Frutas:

Limón, Pomelo y Mandarina (incluidas sus cáscaras si se consiguen sin fumigar)



### Hortalizas:

Ajo crudo, Berenjena cocida, Coliflor, Batata con cáscara lavada y en remojo con bicarbonato, Remolacha, Cebolla cruda, Puerro crudo, Rabanitos crudos, Choclo, Brócoli, Cebolla de Verdeo cruda, Papa, Zanahoria agroecológica, Jengibre fresco



### Legumbres:

Porotos Negros, Rojos, Mung, Lentejas y Arvejas secas.



### Cereales integrales:

Avena Gruesa arrollada, Arroz blanco o integral, Centeno, Maíz



### Harinas:

Algarroba, Centeno, Arroz, Maíz (de cocción lenta), Garbanzo.

## Algunas sugerencias en la forma de consumo:



Consumir frutas y verduras de estación.



Las frutas crudas mejor comerlas en la mañana (desayuno o media mañana) o por la tarde. Después de las comidas principales difícilmente aprovechemos sus vitaminas.



Las verduras crudas preferentemente comerlas al medio día y acompañando una comida caliente .



Incorporar alimentos calientes y cocidos, especialmente a la noche



Carnes y huevos es conveniente combinarlos con verduras.



Es conveniente combinar dos partes de cereales con una parte de legumbres y una parte de verduras.

## A modo de ejemplo podemos preparar:



Sopas, pucheros, torrejas de arroz y verduras, guisos, etc.



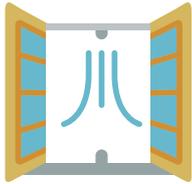
Compotas de frutas de estación a temperatura ambiente.

# Recomendaciones para la casa y cuidados personales

## Otoño – Invierno

Sugerencias para mantenernos saludables y mejorar el sistema inmunológico en esta temporada:

### En casa:



**Ventilación e iluminación solar adecuada:** Aunque haga frío es importante ventilar todas las habitaciones diariamente.

**Evitar el uso de aerosoles:** (repelentes, bactericidas, desodorante de ambientes)

**Como repelente natural sugerimos:** usar medio limón cortado con 5 clavos de olor sobre sus gajos (medio limón por habitación), además usar Laurel, Lavanda, Eucalipto, Paraíso.

**Cepillado Dental:** después de cada comida

**Lavado frecuente de las manos:** con agua y jabón.



**Gárgaras:** con agua tibia, 2 granitos de sal gruesa y una pizca de cúrcuma.

**Lavados nasales:** con agua salada

**Baños diarios con agua y sal:** con el cuerpo humedo distribuir sal fina hasta que se disuelva y luego enjuagar.



**Movimientos corporales:** Realizar ejercicios simples pero conscientes que favorezcan la flexibilidad, el tono muscular y la movilización de todas las articulaciones para mejorar la circulación en todo el cuerpo.

**Respiraciones profundas:** Inhalar profundamente llenando bien los pulmones y exhalando suavemente hasta eliminar todo el aire, todo por nariz. 10 ciclos, varias veces al día.

**Exposición al Sol:** Preferiblemente de espalda durante 15 minutos, aunque sea a través de un vidrio.

**Auto masajes:** Podemos friccionar completamente los brazos.

Friccionamos con ambas manos el pecho y la región lumbar hasta que sintamos una agradable sensación de calor.

Dar golpecitos a ambos lados de las piernas mejora la circulación de todo el cuerpo, Y un masaje circular por el abdomen (en sentido horario hasta sentir calor) favorece el funcionamiento de nuestros órganos.

**Tomar agua natural o tibia con frecuencia.**

