

LOS 500 REMEDIOS NATURALES OLVIDADOS DE LA ABUELA

Personaliza tu cuidado natural con plantas,
ungüentos y recetas ancestrales para calmar
molestias y reconectar con la sabiduría de antes

Doña Pilar Montes

TABLA DE CONTENIDO

Primera parte	1
fundamentos del cuidado natural	1
Segunda parte: remedios por sistemas del cuerpo	13
Infusión ligera para digestión lenta	14
Tónico herbal postcomida	14
Té calmante para la acidez	15
Compresa tibia de jengibre para el abdomen	15
Jarabe digestivo con miel y limón	16
Tintura de hinojo y angélica	16
Infusión depurativa de ortiga	17
Batido con papaya y lino	17
Elixir de manzanilla amarga	18
Cataplasma de menta para gases	18
Infusión de boldo y anís	19
Aceite para masaje abdominal	19
Agua digestiva de perejil y canela	20
Shot matinal de jengibre y limón	20
Infusión de menta y cardamomo para digestiones pesadas	21
Polvo herbal digestivo exprés (versión seca para viajes)	21
Sistema nervioso y mental: 13 recetas para la calma y el enfoque	22
Infusión relajante de melisa y lavanda	23
Tintura de pasiflora antiestrés	23
Miel herbal para el descanso	24
Té de avena verde para la concentración	24
Baño de hierbas para ansiedad	25
Roll-on de romero y bergamota	25
Infusión de valeriana equilibrada	26
Jarabe nocturno de tilo	26
Tónico adaptógeno de ashwagandha	27
Compresa de menta para cefaleas	27
Spray aromático para el insomnio	28
Infusión de cacao y maca para vitalidad mental	28
Gotas naturales para tensión emocional	29
Elixir floral calmante	29
Sistema respiratorio: 12 recetas para respirar mejor	30
Jarabe natural de tomillo y miel	31
Vaporización con eucalipto	31
Infusión descongestiva de gordolobo	32
Bálsamo para el pecho con menta y romero	32
Gárgaras de salvia para garganta irritada	33
Inhalación con aceite de pino	33
Té expectorante con regaliz y malva	34
Spray nasal de manzanilla y agua salina	34
Jarabe de cebolla y miel (tradicional seguro)	35
Pastillas de limón y jengibre	35
Infusión de flores de saúco	36
Roll-on respiratorio para resfriados	36

Sistema inmunitario: 13 recetas para fortalecer sin sobrecargar	37
Infusión de equinácea y saúco	38
Leche dorada con cúrcuma y pimienta.....	38
Shot inmunitario de jengibre y miel.....	39
Jarabe antioxidante de bayas	39
Tónico adaptógeno de reishi	40
Caldo medicinal con ajo y cebolla	40
Té depurativo de ortiga y diente de león	41
Infusión preventiva para el invierno	41
Gotas antivirales naturales	42
Tónico con cúrcuma y vinagre de manzana	42
Bálsamo de defensa aromática.....	43
Infusión de astrágalo para energía sostenida.....	43
Tintura de propóleo y miel fortalecedora.....	44
Warm Ginger–Cinnamon Immune Tea.....	44
Sistema cardiovascular y metabólico: 12 recetas para energía y equilibrio	45
Infusión de espino blanco	46
Agua de canela para regular glucosa.....	46
Tónico de ajo y limón.....	47
Té de hibisco con jengibre.....	47
Extracto antioxidante de cúrcuma.....	48
Infusión de hojas de olivo.....	48
Mezcla de semillas energéticas.....	49
Batido verde para vitalidad.....	49
Tintura de ajo negro	50
Aceite herbal para masajes circulatorios.....	50
Infusión depurativa con romero	51
Jarabe matutino con miel y vinagre	51
Sistema hormonal y reproductivo: 14 recetas para equilibrio femenino y vitalidad	52
Infusión reguladora con salvia y melisa.....	53
Tintura equilibrante de vitex.....	53
Baño relajante para cólicos.....	54
Aceite uterino con lavanda	54
Infusión de trébol rojo para sofocos.....	55
Elixir de maca y cacao.....	55
Infusión depurativa de diente de león	56
Batido revitalizante con avena.....	56
Tónico herbal para libido.....	57
Infusión de canela y miel para energía.....	57
Ungüento de caléndula postparto.....	58
Infusión para regular el ciclo	58
Tintura armonizante con regaliz y ortiga	59
Infusión calmante de hinojo y rosa	59
Sistema músculo-esquelético: 16 recetas para fuerza y alivio	60
Bálsamo de árnica y romero	61
Compresa caliente de jengibre.....	61
Tintura antiinflamatoria de cúrcuma.....	62
Baño relajante con sales de magnesio	62
Crema para articulaciones con cayena	63
Ungüento deportivo postentrenamiento	63
Infusión de cola de caballo	64
Cataplasma para esguinces leves	64
Tónico de romero y limón	65
Aceite tibio para masaje muscular	65
Infusión de ortiga para huesos fuertes.....	66
Jarabe antiinflamatorio natural	66
Roll-on para dolor cervical	67

Bálsamo caliente para espalda	67
Sales herbales para baño muscular.....	68
Infusión relajante de hojas de laurel.....	68
Sistema urinario y renal: 11 recetas para depurar y proteger	69
Infusión diurética con ortiga	70
Tónico depurativo con perejil y limón	70
Agua de cebada con caléndula.....	71
Infusión de hinojo y diente de león	71
Cataplasma para cólicos renales.....	72
Tónico linfático herbal.....	72
Jarabe drenante con apio y menta	73
Infusión para vejiga sensible.....	73
Tónico depurador nocturno.....	74
Infusión de gayuba y cola de caballo	74
Tintura renal purificante	75
Agua tibia de pepino y manzanilla.....	75
Sistema dérmico (piel y cabello): 13 recetas para un cuidado visible.....	76
Loción de hamamelis y rosa mosqueta.....	77
Mascarilla purificante de arcilla y avena.....	77
Gel de aloe y menta para irritaciones	78
Sérum rejuvenecedor facial.....	78
Ungüento antifúngico natural.....	79
Spray calmante post-solar.....	79
Bálsamo labial herbal	80
Aceite corporal regenerador.....	80
Champú natural con romero y ortiga.....	81
Acondicionador de vinagre de manzana.....	81
Cataplasma de pepino y miel	82
Crema hidratante con caléndula.....	82
Aceite para uñas y cutículas.....	83
Tónico capilar refrescante de menta y té verde	83
Sistema sensorial y bucal: 10 recetas para higiene y confort.....	84
Colirio casero con eufasia (uso externo).....	85
Compresa ocular refrescante.....	85
Enjuague bucal con salvia y clavo	86
Pasta dental mineral natural.....	86
Aceite para limpieza oral (oil pulling).....	87
Gotas para oído con ajo y oliva.....	87
Roll-on para mareo y vértigo	88
Spray bucal antiséptico	88
Bálsamo refrescante para labios secos	89
Tónico ocular con manzanilla y té verde.....	89
Tercera parte: personaliza tu cuidado natural.....	90
Cuarta parte: tablas y referencias finales.....	98
Índice de recetas: (orden alfabético por subcapítulo)	110

PRIMERA PARTE

FUNDAMENTOS DEL CUIDADO NATURAL

Introducción: volver a confiar en lo natural con criterio

En los últimos años, muchas personas han vuelto la mirada hacia lo natural. No como una moda, sino como una necesidad.

El ritmo acelerado, el estrés constante y los productos cada vez más procesados nos han hecho olvidar algo muy simple: el cuerpo tiene su propio lenguaje, y la naturaleza sabe responderle si aprendemos a escuchar.

Nuestros abuelos no tenían farmacias abiertas las veinticuatro horas, ni suplementos con nombres impronunciables.

Tenían hierbas colgadas en la cocina, una olla al fuego y la costumbre de observar. Sabían que un té podía calmar, que una compresa podía aliviar, que el descanso también cura.

Esa sabiduría no era magia: era experiencia, observación y respeto.

Hoy tenemos la suerte de poder combinar lo mejor de esos dos mundos: el conocimiento tradicional y la información moderna.

Podemos preparar un té de manzanilla con la misma confianza que antes, pero sabiendo por qué funciona, cuándo usarlo y cuándo no.

Eso es lo que busca este libro: **recuperar la confianza en lo natural, pero con criterio.**

Aquí no encontrarás promesas de curas milagrosas ni soluciones instantáneas.

Encontrarás **remedios sencillos, efectivos y seguros**, explicados paso a paso, con la dosis justa de ciencia y el corazón de lo ancestral.

Cada receta está pensada para que puedas aplicarla sin miedo, usando ingredientes que probablemente ya tienes en casa: miel, jengibre, limón, avena, menta, romero, cúrcuma.

Y, sobre todo, aprenderás **cuándo un remedio natural puede ayudarte y cuándo es mejor consultar a un médico.**

Porque la salud no es una competencia entre la medicina moderna y la naturaleza: es un equilibrio.

Este libro es una invitación a volver a lo esencial.

A redescubrir que cuidar de uno mismo puede ser un acto de amor, una rutina tranquila y consciente.

A recordarte que, a veces, no hace falta buscar tan lejos: el alivio puede estar en una taza caliente, en una infusión con aroma a hogar o en un respiro profundo después de un día difícil.

Cómo usar este libro correctamente

Este no es un libro para leer de principio a fin, sino para tenerlo cerca y consultarlo cuando lo necesites.

Piénsalo como una guía práctica, una compañera en tu rutina diaria de bienestar.

Un libro que puedes abrir al azar, subrayar, anotar o usar en la cocina mientras preparas una infusión.

Cada receta fue creada con un objetivo: ayudarte a aliviar molestias comunes de forma segura, con ingredientes simples y pasos claros.

No necesitas experiencia previa en herbolaria ni tener todas las plantas del mundo. Lo importante es entender cómo y cuándo usar cada remedio.

El libro está dividido en partes para que encuentres fácilmente lo que buscas:

1. **Fundamentos del cuidado natural:** aprenderás las bases para preparar infusiones, jarabes, aceites, ungüentos y cataplasmas.
2. **Remedios por sistemas del cuerpo:** capítulos organizados por áreas, como sistema digestivo, nervioso, respiratorio, inmunitario, piel, entre otros.
3. **Personaliza tu cuidado:** consejos para adaptar los remedios a tus necesidades, tus horarios y tu estilo de vida.
4. **Tablas y referencias:** información clara sobre dosis, seguridad, interacciones y sustitutos domésticos.

Dentro de cada receta encontrarás cuatro secciones esenciales:

Elemento	Descripción
Propósito del remedio	Para qué sirve y en qué situaciones se recomienda.
Ingredientes y medidas	Cantidades precisas, fáciles de seguir.
Preparación paso a paso	Explicada con lenguaje sencillo y directo.
Precauciones y variantes seguras	Indicaciones sobre cuándo evitar el uso o cómo adaptar la receta.

Además, cada capítulo incluye recordatorios importantes sobre seguridad y uso responsable.

En algunos casos verás tablas o notas que te ayudarán a identificar si un remedio es adecuado para ti según tu edad, estado o medicación.

El propósito de este libro no es reemplazar la medicina moderna, sino **enseñarte a cuidar tu salud con criterio**.

Los remedios naturales funcionan mejor cuando se usan con respeto y observación. Si una preparación no te sienta bien, si el malestar persiste o empeora, **detente y consulta a un profesional de salud**.

Tómate el tiempo para conocer las plantas, sentir sus aromas, observar sus efectos y confiar en el proceso.

La naturaleza actúa con paciencia.

Y en esa lentitud está su sabiduría.

Qué significa “remedio con evidencia” (niveles E1–E3)

No todos los remedios naturales tienen el mismo respaldo.

Algunos han sido estudiados durante años en laboratorios y universidades; otros se basan en el uso tradicional transmitido por generaciones.

Ambos tipos pueden ser útiles, pero es importante **saber distinguir el grado de evidencia** detrás de cada uno.

Por eso, en este libro usamos una clasificación simple que te permitirá entender **de dónde viene la información y qué tan confiable es**.

La idea no es hacerte leer estudios científicos, sino ayudarte a elegir con claridad y confianza.

Clasificación de evidencia

Nivel	Tipo de evidencia	Qué significa en la práctica
E1 – Alta evidencia	Remedios respaldados por estudios clínicos o revisiones científicas.	Son los más comprobados. Sabemos cómo actúan, en qué dosis y con qué precauciones.
E2 – Evidencia moderada	Basados en estudios preliminares o en guías oficiales de herbolaria.	Son remedios seguros y ampliamente usados, aunque con menos ensayos formales.
E3 – Evidencia tradicional	Proceden de la medicina popular o del uso ancestral.	Su eficacia se apoya en la experiencia acumulada, pero faltan estudios científicos amplios.

Por qué esta clasificación es importante

Conocer el nivel de evidencia te ayuda a tomar decisiones más responsables. Si buscas aliviar un malestar leve, un remedio E3 puede ser suficiente. Si es algo recurrente o más delicado, conviene escoger uno E1 o E2, que tiene un respaldo más claro.

Esta escala también recuerda que cada remedio tiene un límite. Un té puede calmar o acompañar, pero no reemplaza un tratamiento médico cuando se necesita. La idea no es usar lo natural por fe, sino por conocimiento.

Cómo leer las recetas según el nivel de evidencia

En cada receta verás su nivel E1, E2 o E3. Así podrás decidir cuál probar primero y ajustar lo que esperas del resultado.

Ejemplo práctico:

Situación	Elección recomendada	Nivel de evidencia
Dolor leve de cabeza por tensión	Infusión de menta y romero	E2
Dificultad para dormir ocasional	Té de melisa y lavanda	E1
Estrés cotidiano o nerviosismo leve	Baño relajante con flores y sal marina	E3

La evidencia no elimina la tradición, la complementa.

La sabiduría popular nos enseña a confiar; la ciencia nos enseña a medir.

Cuando ambas se unen, encontramos el equilibrio perfecto: **remedios naturales que funcionan, usados con respeto y sentido común.**

Seguridad ante todo: cuándo parar y consultar al médico

Los remedios naturales pueden ser buenos aliados, pero también tienen límites. La seguridad empieza por algo muy básico: saber cuándo avanzar y cuándo detenerse. Ninguna planta, por más suave que parezca, puede reemplazar una consulta médica si el cuerpo muestra señales de alarma.

Hay momentos en los que es importante dejar el remedio y pedir ayuda profesional. Reconocer estas señales a tiempo puede evitar problemas y proteger tu salud.

Cuándo detener un remedio y consultar al médico

Situación	Qué hacer
El malestar empeora después de usar el remedio.	Suspende el uso de inmediato y consulta a un profesional.
Aparecen síntomas nuevos (erupciones, mareos, náuseas, palpitaciones).	Detén el uso. Podría tratarse de una reacción alérgica o interacción.
El problema dura más de 5 a 7 días sin mejora.	No prolongues el remedio por cuenta propia. Busca orientación médica.
Hay fiebre persistente, sangrados, inflamación severa o dolor intenso.	Estos síntomas requieren evaluación médica, no tratamiento casero.
Estás embarazada, en lactancia o das remedios a un niño pequeño.	Consulta antes de aplicar cualquier preparación, incluso infusiones simples.
Tomas medicamentos de uso continuo.	Revisa posibles interacciones antes de combinar plantas y fármacos.

Un uso responsable empieza por escucharte

Si un remedio te incomoda o te hace sentir peor, detente. Un remedio natural nunca debería generar molestias fuertes ni empeorar tus síntomas.

También recuerda que “más” no significa “mejor”. Aumentar dosis o repetir una preparación con demasiada frecuencia puede cambiar su efecto o incluso hacerlo contraproducente. La naturaleza funciona con equilibrio, no con exceso.

Interacciones más comunes entre plantas y medicamentos

Las plantas medicinales funcionan porque contienen compuestos activos. Esa es su fuerza, pero también su límite. Esos mismos compuestos pueden interactuar con ciertos medicamentos y cambiar su efecto, ya sea aumentándolo o reduciéndolo.

Por eso es importante saber qué plantas conviene usar con más precaución cuando estás bajo tratamiento médico. No se trata de evitar lo natural, sino de usarlo con conocimiento.

Ejemplos de interacciones frecuentes

Planta	Uso común	Medicamentos con los que puede interactuar	Efecto posible
Ginkgo biloba	Memoria, circulación	Anticoagulantes, aspirina	Riesgo de sangrado
Hierba de San Juan (Hipérico)	Estrés, ánimo bajo	Antidepresivos, anticonceptivos, ansiolíticos	Disminuye el efecto de los medicamentos
Regaliz (Glycyrrhiza glabra)	Tos, gastritis	Antihipertensivos, diuréticos	Aumenta la presión arterial y retiene líquidos
Ajo (Allium sativum)	Colesterol, defensas	Anticoagulantes, antiplaquetarios	Incrementa el riesgo de sangrado
Ginseng	Cansancio, energía	Hipoglucemiantes, estimulantes	Puede alterar el azúcar en sangre o causar insomnio
Cúrcuma (Curcuma longa)	Inflamación, digestión	Anticoagulantes, antiácidos	Puede potenciar el efecto anticoagulante o irritar el estómago
Valeriana	Insomnio, ansiedad	Sedantes, ansiolíticos	Potencia la somnolencia
Manzanilla (Matricaria recutita)	Digestión, ansiedad	Anticoagulantes, sedantes	Refuerza el efecto de los medicamentos
Eucalipto	Congestión, tos	Antidiabéticos	Puede alterar los niveles de glucosa
Diente de león (Taraxacum officinale)	Hígado, diurético	Diuréticos, litio	Potencia el efecto diurético o altera el equilibrio del litio

Consejos básicos para evitar interacciones

Recomendación	Explicación
Consulta siempre si estás bajo tratamiento médico.	Los profesionales pueden ajustar dosis o recomendar alternativas seguras.
No combines más de tres plantas al mismo tiempo.	Mezclas excesivas dificultan identificar qué te afecta.
Evita preparar infusiones muy concentradas.	El exceso de compuestos activos puede alterar tus medicamentos.
Si tomas anticoagulantes, antidepresivos o antidiabéticos, sé especialmente cuidadoso.	Son los grupos con más interacciones conocidas.
Espera al menos dos horas entre el medicamento y el remedio natural.	Esto reduce el riesgo de interferencia en la absorción.

El equilibrio como punto central

El objetivo de esta guía no es generar miedo, sino dar claridad. Las plantas pueden ayudarte, siempre que las uses con respeto y dentro de sus límites.

La medicina moderna y la herbolaria no son rivales. Se complementan cuando entiendes qué aporta cada una y cuándo dejar que actúe. El equilibrio sigue siendo la base de cualquier cuidado responsable.

Embarazo, lactancia y niños: guía de uso responsable

Durante el **embarazo y la lactancia**, el cuerpo cambia y se vuelve más sensible. Con los niños ocurre algo parecido: su organismo es pequeño, pero **reacciona rápido**. Por eso, aunque las plantas sean naturales, **no todas son adecuadas** para todas las etapas.

La mayoría de los remedios pueden usarse con cuidado, pero hay momentos en los que conviene detenerse y consultar antes. Aquí la regla es sencilla: **menos es más**. En estas etapas es mejor elegir solo lo que se conoce como seguro y evitar mezclas complicadas o muy potentes.

Plantas generalmente seguras durante el embarazo y la lactancia

Planta	Uso habitual	Recomendación
Manzanilla (Matricaria recutita)	Digestiva, calmante	En infusiones suaves. No exceder 1 taza diaria.
Jengibre (Zingiber officinale)	Náuseas, digestión	En pequeñas dosis. Evitar en casos de presión alta.
Menta (Mentha piperita)	Gases, resfriados leves	Apta en infusión ligera. Evitar concentraciones fuertes.
Avena (Avena sativa)	Estrés, sueño	Segura en té o avena cocida.
Caléndula (Calendula officinalis)	Piel irritada	Solo uso externo. No ingerir durante el embarazo.
Lavanda (Lavandula officinalis)	Ansiedad, insomnio	Uso externo o aromático. Evitar infusiones en el primer trimestre.

Plantas que deben evitarse

Planta	Motivo de precaución
Ruda, salvia y ajeno	Pueden estimular el útero.
Regaliz (Glycyrrhiza glabra)	Eleva la presión arterial y retiene líquidos.
Ginseng y maca en dosis altas	Alteran las hormonas y el sueño.
Hierba de San Juan	Interfiere con anticonceptivos y medicamentos.
Cúrcuma en extractos concentrados	Puede irritar el útero o el estómago.

Cuando se trata de niños

Los niños responden rápido, por eso es importante ajustar dosis y usar solo plantas suaves.

- **Menores de 2 años:** solo uso externo.
- **2 a 6 años:** infusiones **muy diluidas**.
- **Mayores de 6 años:** 1/3 de la dosis adulta.

Las plantas más seguras para ellos son: **manzanilla, menta, lavanda, anís, hinojo y avena**.

Evita siempre:

- **alcohol,**
- **aceites esenciales sin diluir,**
- **extractos concentrados.**

Tu botiquín esencial de 12 plantas y productos básicos

Antes de entrar en las recetas, conviene tener una base simple pero completa. Este botiquín es el punto de partida: con solo **doce elementos** puedes preparar la mayoría de los remedios del libro. Son ingredientes **fáciles de conseguir**, económicos y seguros cuando se usan con criterio.

Las 12 plantas y productos esenciales

Nº	Planta o producto	Propósito principal	Formas de uso
1	Manzanilla	Calma digestiva, antiinflamatoria suave	Infusión, compresas, vapores
2	Jengibre	Náuseas, circulación, energía	Té, jarabe, cataplasma
3	Menta	Digestiva, respiratoria, refrescante	Infusión, aceite, inhalación
4	Lavanda	Ansiedad, sueño, piel	Baños, aceites, compresas
5	Caléndula	Regeneradora de piel	Ungüentos, cremas, lavados
6	Avena	Calma nerviosa y cutánea	Infusión, baños, papillas
7	Cúrcuma	Antiinflamatoria, digestiva	Polvo, té, miel dorada
8	Ajo	Antimicrobiano, inmunitario	Tinturas, jarabes, cataplasmas
9	Ortiga	Depurativa, rica en hierro	Infusión, cataplasma
10	Romero	Circulación, memoria, energía	Infusión, aceite, baño
11	Diente de león	Hepático y diurético	Té, ensalada, tintura
12	Miel pura	Base de jarabes y bálsamos	Jarabes, ungüentos, mascarillas

Cómo organizar tu botiquín natural

- Usa **frascos de vidrio oscuro** para conservar las preparaciones.
- Etiqueta cada uno con el nombre, fecha y tipo de uso (interno o externo).
- Guarda las hierbas secas en lugares frescos y secos, lejos de la luz directa.
- Ten siempre a mano los básicos: coladores, mortero, cucharas medidoras y frascos con tapa hermética.

Un botiquín natural no es una colección enorme. Es una **pequeña despensa de salud cotidiana**. Con estos doce elementos podrás preparar más del **80 por ciento** de los remedios de este libro.

El secreto está en **conocerlos bien** y usarlos con constancia, no en acumular más.

Sustitutos de cocina: soluciones con lo que tienes en casa

Una de las ventajas de los remedios naturales es que no necesitas un herbolario completo para empezar. Muchos ingredientes útiles están ya en tu cocina. La naturaleza es generosa: lo importante no es tenerlo todo, sino saber **cómo reemplazar lo que falta**.

Este apartado te ayuda a improvisar sin perder eficacia. Cada sustituto está elegido por su **similitud en propiedades, aroma o efecto**.

Sustitutos comunes en la cocina

Ingrediente original	Sustituto doméstico	Propiedades principales
Jengibre fresco	Canela o clavo de olor	Estimula la digestión y la circulación.
Menta o hierbabuena	Cáscara de limón o eucalipto suave	Refresca, ayuda con gases y resfriados.
Lavanda	Manzanilla o ralladura de naranja	Relaja y calma los nervios.
Cúrcuma	Pimienta negra o un poco de canela	Antiinflamatoria y digestiva.
Ortiga	Espinaca o perejil fresco	Aporta hierro y limpia el organismo.
Romero	Tomillo o salvia	Mejora la circulación y el ánimo.
Caléndula	Avena o miel	Regenera la piel e hidrata.
Diente de león	Rúcula o achicoria	Favorece el hígado y la depuración.
Miel	Melaza o jarabe de agave	Antibacteriano y suavizante natural.

Consejos útiles al sustituir ingredientes

Situación	Qué hacer
No tienes una hierba específica.	Usa la que tenga un aroma o sabor parecido; la naturaleza suele compartir principios activos entre familias de plantas.
No consigues una planta seca.	Sustitúyela por la versión fresca, pero usa el doble de cantidad.
No tienes mortero ni filtros especiales.	Usa una cuchara y un colador fino de cocina.
No puedes usar miel.	Cambia por melaza o sirope de agave, en igual proporción.

Un sustituto no busca ser perfecto. Su función es **hacer más fácil el cuidado diario**. No te detengas por no tener un ingrediente exacto. La constancia y el buen sentido valen más que la precisión absoluta. Lo importante es mantener la intención de cuidarte, aunque sea con lo que tengas a mano.

Herramientas y técnicas básicas: cómo preparar infusiones, aceites, jarabes y ungüentos

No necesitas un laboratorio ni utensilios caros. Con pocas herramientas y algo de paciencia puedes preparar casi cualquier remedio en casa. Esta sección te muestra las técnicas básicas que usarás en muchas recetas del libro.

Herramientas esenciales

Herramienta	Uso principal
Cacerola de acero inoxidable o vidrio resistente	Preparar infusiones, decocciones o jarabes. Evita el aluminio.
Colador fino o filtro de tela	Separar líquidos de hierbas o restos vegetales.
Frascos de vidrio oscuro con tapa hermética	Guardar aceites, tinturas o jarabes.
Mortero o cuchara de madera	Triturar hierbas o mezclarlas con miel o aceites.
Cucharas medidoras	Asegurar proporciones precisas.
Etiqueta y marcador indeleble	Anotar fecha, nombre y contenido en cada frasco.

Técnicas básicas de preparación

1. Infusión

Para flores, hojas y plantas suaves.

Hierve agua, apaga el fuego y añade una cucharadita de hierba seca por taza (dos si es fresca).

Tapa y deja reposar entre 5 y 10 minutos. Cuela antes de beber.

No recalientes: las infusiones se toman frescas.

2. Decocción

Para raíces, cortezas o partes duras.

Pon una cucharada de planta seca en 500 ml de agua fría.

Lleva a ebullición y deja hervir 10 a 15 minutos.

Cuela y guarda en un frasco por no más de 24 horas.

3. Aceite herbal

Se usa en la piel, articulaciones o masajes.

Llena un frasco con planta seca y cúbreala con aceite (oliva o almendra).

Agita a diario y deja macerar 2 o 3 semanas.

Filtra y guarda en frasco oscuro.

Si tienes prisa, calienta el frasco a baño maría durante 1 hora a fuego muy bajo.

4. Jarabe

Ideal para tos o irritación de garganta.

Prepara una infusión o decocción concentrada.

Cuando esté tibia, mezcla una parte de miel por una parte de líquido.

Guarda en vidrio y refrigera hasta 2 semanas.

5. Ungüento o pomada

Se obtiene mezclando aceite herbal con cera de abejas.

Calienta a fuego muy bajo 1 parte de cera por 4 de aceite.

Cuando se derrita, mezcla bien y pasa el contenido a frascos pequeños.

Deja enfriar hasta que solidifique.

Sirve para piel seca, irritaciones o músculos tensos.

Consejos para conservar los remedios

Tipo de preparación	Duración aproximada	Condiciones ideales
Infusiones	24 horas	En refrigerador o recipiente tapado.
Jarabes	2 a 3 semanas	En frasco oscuro, refrigerado.
Aceites	3 a 6 meses	En lugar fresco y sin luz directa.
Ungüentos	6 meses o más	En envase cerrado y seco.

Preparar tus propios remedios no es solo algo práctico. También es una forma de conectar con la naturaleza. Mientras hierves, mezclas o esperas, participas en un proceso de cuidado que va más allá del efecto final. La calma y la intención también son parte del remedio.

Diagnóstico rápido: cómo identificar el origen del malestar

El primer paso para usar bien un remedio natural no es elegir la planta, sino entender **de dónde viene el malestar**. El cuerpo suele dar señales simples. Cuando aprendemos a observarlas, es más fácil elegir el remedio adecuado y evitar errores.

No se trata de hacer diagnósticos médicos. Se trata de reconocer los patrones más comunes del cuerpo, esos que muestran si un síntoma tiene raíz digestiva, emocional, muscular o respiratoria. Esta sección te ayudará a leer esas señales de forma práctica.

Escuchar al cuerpo: señales básicas

Tipo de sensación	Posible causa	Qué observar
Pesadez o inflamación después de comer	Digestión lenta o alimentos irritantes	Si mejora con calor o infusiones suaves, el problema suele ser digestivo.
Dolor de cabeza frecuente	Tensión muscular, falta de hidratación, estrés	Si aparece al final del día o en el cuello, suele ser nervioso; si es frontal, puede estar ligado al estómago.

Cansancio constante	Estrés prolongado, anemia leve, mala calidad de sueño	Si mejora con descanso o alimentación, no es grave; si persiste, consulta.
Ansiedad o dificultad para dormir	Exceso de estímulos, tensión emocional	Observa si mejora con respiración o infusiones calmantes.
Dolor articular o muscular	Inflamación o mala postura	Si el dolor aumenta con el frío, se trata mejor con calor o aceites tibios.
Problemas de piel	Estrés, digestión lenta, alergias	Si hay picazón o enrojecimiento, revisa tu alimentación y usa preparaciones calmantes.

Preguntas que ayudan a identificar el origen

Antes de elegir un remedio, tómate un momento para responder mentalmente:

1. ¿Cuándo empezó el malestar?
2. ¿Qué comí o qué hice ese día?
3. ¿El síntoma cambia con el clima, el movimiento o la comida?
4. ¿Aparece en momentos de estrés o cansancio?
5. ¿He dormido y comido bien en los últimos días?

A veces la respuesta no está en una planta, sino en un hábito. El remedio natural ayuda a aliviar, pero la causa suele estar en la rutina diaria.

Cómo elegir el tipo de remedio según el caso

Situación	Tipo de remedio recomendado
Molestias leves y recientes	Infusiones o baños de hierbas.
Dolor localizado o tensión muscular	Aceites, compresas o ungüentos.
Síntomas digestivos o cansancio	Tónicos o jarabes naturales.
Ansiedad, insomnio, cambios emocionales	Infusiones suaves o aromaterapia.
Problemas de piel o irritación externa	Cremas, cataplasmas o baños calmantes.
Molestias respiratorias o estacionales	Vapores, jarabes expectorantes, té con miel.

Cuándo no usar un remedio casero y buscar ayuda profesional

Señal de alerta	Acción recomendada
Fiebre alta por más de 48 horas	Consulta médica inmediata.
Dolor fuerte o persistente que no mejora	No usar más remedios; buscar diagnóstico médico.
Sangrado, inflamación severa o mareos	Suspender cualquier tratamiento casero.
Dificultad para respirar o visión borrosa	Emergencia médica.
Síntomas repetidos sin causa aparente	Revisión médica completa.

Una guía sencilla para orientarte

Esta tabla resume las molestias más comunes y su punto de partida probable.

No reemplaza un diagnóstico profesional, pero puede ayudarte a elegir por dónde empezar.

Malestar principal	Posible origen	Capítulo recomendado
Dolor estomacal, acidez, gases	Sistema digestivo	Capítulo 1: Remedios digestivos
Estrés, insomnio, tensión	Sistema nervioso y mental	Capítulo 2: Remedios calmantes
Tos, congestión, resfriados	Sistema respiratorio	Capítulo 3: Respiración y defensas
Fatiga o inmunidad baja	Sistema inmunitario	Capítulo 4: Fortalecimiento natural
Dolor muscular o articular	Sistema músculo-esquelético	Capítulo 5: Alivio y movilidad
Piel seca, acné, irritaciones	Sistema dérmico	Capítulo 6: Cuidado de la piel
Cansancio hormonal, síntomas menstruales	Sistema hormonal y reproductivo	Capítulo 7: Equilibrio femenino
Retención de líquidos o cistitis leve	Sistema urinario y renal	Capítulo 8: Drenaje y depuración

SEGUNDA PARTE

REMEDIOS POR SISTEMAS DEL CUERPO

SISTEMA DIGESTIVO — 16 recetas para el equilibrio interno

El sistema digestivo es uno de los primeros en responder al estrés, la alimentación desordenada y los cambios de rutina. Cuando algo no va bien, el cuerpo lo muestra rápido: pesadez, gases, acidez, inflamación o esa sensación de “no terminar de digerir”.

La buena noticia es que el aparato digestivo suele reaccionar muy bien a los remedios naturales. Muchas plantas trabajan de forma suave pero constante, ayudando a mover, calmar, desinflamar o simplemente dar un descanso a los órganos que hacen el trabajo diario.

Este capítulo reúne recetas pensadas para aliviar molestias comunes y acompañar al cuerpo en su propio proceso de equilibrio. Son preparaciones simples, hechas con ingredientes que casi siempre tienes a mano, y que pueden marcar una diferencia cuando se usan con regularidad y paciencia.

Aquí encontrarás téis ligeros, tónicos suaves, cataplasmas tibios y mezclas digestivas que te ayudarán a sentirte más liviano y cómodo. El objetivo no es “arreglar” el estómago de golpe, sino darle un apoyo real para que vuelva a su ritmo natural.

INFUSIÓN LIGERA PARA DIGESTIÓN LENTA



Infusión suave que estimula la digestión y alivia la sensación de pesadez después de comer. Ideal para comidas copiosas o digestiones lentas.

Ideal para: pesadez, gases leves.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarlo: después de las comidas principales.

Precaución: evita su uso en casos de gastritis o úlceras activas.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de flores de manzanilla seca
- ½ cucharadita de hojas de menta seca
- 1 cucharadita de miel pura (opcional)

Preparación:

- Hierve el agua, apaga el fuego y agrega las hierbas.
- Cubre y deja reposar de 7 a 10 minutos.
- Cuela y endulza con miel si lo deseas.

Dosis: 1 taza tibia después de las comidas, hasta dos veces al día.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez; conservar las hierbas secas en frasco cerrado hasta 6 meses.

TÓNICO HERBAL POSTCOMIDA



Tónico digestivo suave que ayuda al cuerpo a procesar comidas abundantes y reduce la sensación de llenura o ardor leve. Ideal para después del almuerzo o la cena.

Ideal para: digestión pesada, malestar estomacal leve.

Tipo: interno (tónico).

Cuándo usarlo: después de comidas copiosas o grasientas.

Precaución: no recomendado para personas con reflujo severo o cálculos biliares.

Ingredientes:

- 1 cucharadita de melisa seca
- 1 cucharadita de menta seca
- ½ cucharadita de raíz de regaliz
- ½ cucharadita de raíz de angélica seca
- 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
- 1 taza de agua tibia

Preparación:

- Deja reposar las hierbas en agua caliente durante 10 minutos.
- Cuela y añade el vinagre de sidra de manzana.
- Bebe lentamente mientras esté tibio.

Dosis: 1 taza después de las comidas, según sea necesario, hasta dos veces al día.

Almacenamiento: preparar fresco cada vez; conservar las hierbas secas en recipiente sellado hasta 6 meses.

TÉ CALMANTE PARA LA ACIDEZ



Infusión suave que ayuda a aliviar el ardor estomacal y la sensación de acidez. Su mezcla equilibra los jugos gástricos sin irritar el estómago. Ideal después de comidas pesadas o en momentos de tensión.

Ideal para: acidez, reflujo leve, malestar estomacal.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarlo: entre comidas o al final del día.

Precaución: evita su uso si tomas antiácidos farmacéuticos de forma continua.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de manzanilla seca
- 1 cucharadita de hojas de melisa seca
- ½ cucharadita de flores de caléndula
- ½ cucharadita de raíz de regaliz
- 1 cucharadita de miel pura (opcional)

Preparación:

- Hierve el agua y apaga el fuego.
- Añade todas las hierbas y deja reposar 10 minutos.
- Cuela y endulza con miel si lo deseas.

Dosis: 1 taza tibia, una o dos veces al día, entre comidas.

Almacenamiento: preparar fresca; conservar las hierbas secas hasta 6 meses en recipiente hermético.

COMPRESA TIBIA DE JENGIBRE PARA EL ABDOMEN



Remedio externo que alivia la pesadez, los cólicos y la sensación de frío en el estómago. El jengibre estimula la circulación, reduce la inflamación y favorece la digestión. Ideal para usar cuando hay malestar abdominal leve o sensación de hinchazón.

Ideal para: cólicos, gases, digestión lenta.

Tipo: externo (compresa).

Cuándo usarlo: después de comer o ante molestias abdominales.

Precaución: no aplicar sobre la piel irritada o con heridas.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de jengibre fresco rallado
- 500 ml de agua
- 1 paño de algodón limpio o gasa gruesa

Preparación:

- Hierve el agua y añade el jengibre rallado.
- Cocina 5 minutos a fuego bajo, apaga y deja reposar 2 minutos.
- Sumerge el paño, escúrrelo con cuidado y colócalo tibio sobre el abdomen.
- Mantén la compresa de 10 a 15 minutos, renovándola si se enfría.

Dosis: aplicar una o dos veces al día, según necesidad.

Almacenamiento: usar de inmediato; no guardar el líquido preparado.

JARABE DIGESTIVO CON MIEL Y LIMÓN



Preparación dulce y suave que favorece la digestión y alivia la sensación de pesadez o ardor después de las comidas. La miel protege el estómago, mientras que el limón y el jengibre estimulan los jugos digestivos de manera natural.

Ideal para: digestión lenta, acidez leve, malestar estomacal.

Tipo: interno (jarabe).

Cuándo usarlo: después de las comidas principales o ante sensación de llenura.

Precaución: evitar su uso en casos de úlcera activa o gastritis aguda.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de miel pura
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco
- ½ cucharadita de jengibre rallado
- 1 pizca de canela en polvo (opcional)

Preparación:

- Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una textura homogénea.
- Guarda en un frasco pequeño de vidrio con tapa.
- Consume una cucharadita lentamente después de comer.

Dosis: 1 cucharadita después de cada comida, hasta tres veces al día.

Almacenamiento: conservar en refrigeración hasta por 7 días.

TINTURA DE HINOJO Y ANGÉLICA



Tónico digestivo concentrado que estimula el apetito, reduce gases y mejora la digestión en casos de pesadez o abdomen inflamado. El hinojo calma los espasmos intestinales y la angélica activa la función hepática.

Ideal para: digestión lenta, gases, falta de apetito.

Tipo: interno (tintura).

Cuándo usarla: antes o después de comidas copiosas.

Precaución: no usar durante el embarazo ni junto con medicamentos anticoagulantes.

Ingredientes:

- 1 cucharada de semillas de hinojo
- 1 cucharada de raíz seca de angélica troceada
- 250 ml de alcohol de cereal o vodka (mínimo 40°)

Preparación:

- Coloca las hierbas en un frasco de vidrio oscuro y cúbrealas con el alcohol.
- Cierra bien y deja macerar 15 días en lugar fresco, agitando una vez al día.
- Cuela y guarda la tintura en un frasco con gotero.

Dosis: diluye 20 gotas en medio vaso de agua y bebe antes o después de las comidas, una o dos veces al día.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco y oscuro hasta por 12 meses.

INFUSIÓN DEPURATIVA DE ORTIGA



Bebida ligera y mineralizante que ayuda a limpiar el organismo y favorecer la eliminación de líquidos. La ortiga estimula la función renal y depura el hígado, lo que la convierte en una aliada para equilibrar el sistema digestivo y mejorar la vitalidad.

Ideal para: digestiones lentas, retención de líquidos, sensación de pesadez.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: por la mañana o media tarde, durante periodos de depuración.

Precaución: evita su uso si tomas diuréticos o padeces insuficiencia renal.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de hojas de ortiga seca
- ½ cucharadita de hojas de diente de león
- Jugo de medio limón (opcional)

Preparación:

- Hierve el agua, apaga el fuego y añade las hojas de ortiga y diente de león.
- Tapa y deja reposar 10 minutos.
- Cuela y agrega el jugo de limón justo antes de beber.

Dosis: 1 taza tibia, una o dos veces al día, durante un máximo de 7 días consecutivos.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez; no guardar más de 12 horas.

BATIDO CON PAPAYA Y LINO



Bebida suave y refrescante que favorece el tránsito intestinal y calma la acidez leve. La papaya aporta enzimas digestivas naturales, mientras que la linaza actúa como fibra soluble, ayudando a limpiar el sistema digestivo de forma suave y efectiva.

Ideal para: estreñimiento leve, digestión pesada, acidez ocasional.

Tipo: interno (batido).

Cuándo usarlo: en ayunas o como merienda ligera.

Precaución: no usar en casos de diarrea o colon irritable activo.

Ingredientes:

- ½ taza de papaya madura en trozos
- 1 vaso de agua o bebida vegetal
- 1 cucharadita de semillas de lino molidas
- 1 cucharadita de miel pura o zumo de limón (opcional)

Preparación:

- Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta obtener una textura homogénea.
- Bebe de inmediato, sin colar, para conservar la fibra.

Dosis: 1 vaso al día, preferiblemente por la mañana, durante 3 a 5 días.

Almacenamiento: preparar justo antes de consumir; no guardar una vez licuado.

ELIXIR DE MANZANILLA AMARGA



Tónico digestivo tradicional que estimula el apetito, reduce la sensación de plenitud y favorece una digestión más ligera. La manzanilla amarga activa los jugos gástricos y calma el malestar abdominal causado por comidas pesadas.

Ideal para: pérdida de apetito, digestión lenta, gases.

Tipo: interno (tónico).

Cuándo usarlo: antes de las comidas principales.

Precaución: no recomendado para personas con úlceras o gastritis activa.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de flores de manzanilla amarga seca
- 250 ml de vino blanco seco o vinagre de sidra
- 1 cucharada de miel pura (opcional)

Preparación:

- Coloca las flores en un frasco de vidrio y cúbrealas con el vino o el vinagre.
- Tapa y deja reposar en lugar fresco y oscuro durante 7 días, agitándolo a diario.
- Cuela y guarda en botella de vidrio oscuro.

Dosis: 1 cucharadita diluida en medio vaso de agua, antes de cada comida.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco y oscuro hasta por 3 meses.

CATAPLASMA DE MENTA PARA GASES



Remedio externo sencillo que ayuda a aliviar la hinchazón abdominal y los gases atrapados. La menta refresca, relaja los músculos del abdomen y favorece la expulsión natural del aire, reduciendo la incomodidad.

Ideal para: gases, distensión abdominal, sensación de presión.

Tipo: externo (cataplasma).

Cuándo usarlo: cuando haya malestar o después de una comida copiosa.

Precaución: no aplicar sobre la piel irritada ni en niños pequeños.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de hojas de menta fresca o 1 cucharada seca
- 1 taza de agua
- 1 paño de algodón limpio

Preparación:

- Hierve el agua, añade la menta y deja reposar 5 minutos.
- Cuela y empapa el paño en la infusión tibia.
- Escurre ligeramente y colócalo sobre el abdomen.
- Cubre con otro paño seco y deja actuar de 10 a 15 minutos.

Dosis: aplicar una o dos veces al día según necesidad.

Almacenamiento: usar al momento; no guardar el líquido restante.

INFUSIÓN DE BOLDO Y ANÍS



Bebida tradicional que estimula la función hepática y ayuda a aliviar la sensación de pesadez tras comidas grasas o copiosas. El boldo apoya la digestión del hígado y la bilis, mientras que el anís calma los gases y el malestar abdominal.

Ideal para: digestiones pesadas, gases, hígado lento.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: después de comidas abundantes o por la noche.

Precaución: no usar durante el embarazo ni en tratamientos hepáticos sin control médico.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de hojas de boldo seca
- ½ cucharadita de semillas de anís
- 1 rodaja fina de limón (opcional)

Preparación:

- Hierve el agua, apaga el fuego y añade el boldo y el anís.
- Cubre y deja reposar de 8 a 10 minutos.
- Cuela y añade la rodaja de limón si lo deseas.

Dosis: 1 taza tibia después de las comidas, hasta dos veces al día.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez; conservar las hierbas secas hasta 6 meses en frasco hermético.

ACEITE PARA MASAJE ABDOMINAL



Preparación externa que ayuda a aliviar la hinchazón y las molestias digestivas leves. El masaje con aceites tibios activa la circulación abdominal, relaja los músculos y favorece el movimiento intestinal natural.

Ideal para: gases, cólicos leves, digestión lenta.

Tipo: externo (aceite de masaje).

Cuándo usarlo: después de las comidas o antes de dormir.

Precaución: no aplicar sobre heridas ni durante el embarazo sin orientación profesional.

Ingredientes:

- 50 ml de aceite base (oliva o almendra dulce)
- 5 gotas de aceite esencial de menta
- 3 gotas de aceite esencial de jengibre
- 2 gotas de aceite esencial de lavanda (opcional)

Preparación:

- Mezcla los aceites en un frasco de vidrio oscuro y agita suavemente.
- Antes de usar, calienta unas gotas entre las manos.
- Masajea el abdomen en círculos suaves, en sentido horario, durante 5 minutos.

Dosis: aplicar una o dos veces al día, según necesidad.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco y oscuro hasta 3 meses.

AGUA DIGESTIVA DE PEREJIL Y CANELA



Bebida ligera que favorece la digestión, ayuda a eliminar gases y reduce la hinchazón abdominal. El perejil estimula la función renal y depurativa, mientras que la canela mejora la digestión y aporta un sabor cálido y aromático.

Ideal para: digestión lenta, gases, abdomen inflamado.

Tipo: interno (agua medicinal).

Cuándo usarla: antes o después de las comidas principales.

Precaución: no usar durante el embarazo ni en casos de insuficiencia renal.

Ingredientes:

- 2 ramitas de perejil fresco
- 1 trozo pequeño de canela en rama
- 500 ml de agua

Preparación:

- Coloca el perejil y la canela en una olla con el agua.
- Lleva a ebullición y deja hervir 5 minutos a fuego bajo.
- Apaga, deja reposar 10 minutos y cuela.

Dosis: beber tibia o a temperatura ambiente, medio vaso antes o después de las comidas.

Almacenamiento: conservar en refrigeración hasta 24 horas.

SHOT MATINAL DE JENGIBRE Y LIMÓN



Tónico natural energizante que activa la digestión, estimula el metabolismo y ayuda a eliminar toxinas acumuladas durante la noche. El jengibre calienta el cuerpo y mejora la circulación, mientras que el limón equilibra el pH y apoya la función hepática.

Ideal para: digestión lenta, sensación de pesadez matinal, depuración.

Tipo: interno (tónico).

Cuándo usarlo: en ayunas, una vez al día.

Precaución: evitar en casos de gastritis, úlcera o reflujo severo.

Ingredientes:

- ½ vaso de agua tibia
- 1 cucharadita de jugo de jengibre fresco (rallado y exprimido)
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 1 cucharadita de miel pura (opcional)

Preparación:

- Mezcla todos los ingredientes en un vaso pequeño y remueve bien.
- Bebe lentamente, en pequeños sorbos, preferiblemente con el estómago vacío.

Dosis: 1 shot matinal al día, durante 5 a 7 días seguidos.

Almacenamiento: preparar fresco cada vez; no guardar la mezcla.

INFUSIÓN DE MENTA Y CARDAMOMO PARA DIGESTIONES PESADAS



Infusión aromática y refrescante que ayuda a aliviar la pesadez y la hinchazón después de comidas abundantes. La menta relaja los músculos del estómago y el cardamomo estimula la digestión, reduciendo gases y malestar.

Ideal para: digestión pesada, gases, sensación de plenitud.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: después de comidas copiosas o muy condimentadas.

Precaución: no usar en casos de reflujo crónico o gastritis activa.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de hojas de menta seca o fresca
- 3 vainas de cardamomo ligeramente machacadas
- 1 trocito pequeño de jengibre (opcional)

Preparación:

- Calienta el agua hasta hervir, apaga el fuego y añade los ingredientes.
- Cubre y deja reposar de 8 a 10 minutos.
- Cuela antes de beber.

Dosis: 1 taza tibia después de las comidas, hasta dos veces al día.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez; conservar las hierbas secas en frasco cerrado.

POLVO HERBAL DIGESTIVO EXPRÉS (VERSIÓN SECA PARA VIAJES)



Mezcla seca práctica y de acción rápida para aliviar la pesadez o los gases cuando no es posible preparar infusiones. Combina hierbas digestivas molidas que estimulan el estómago y favorecen la eliminación de gases. Ideal para viajes o comidas fuera de casa.

Ideal para: digestión lenta, gases, malestar estomacal leve.

Tipo: interno (mezcla seca).

Cuándo usarlo: después de comer o ante sensación de pesadez.

Precaución: no usar durante el embarazo ni en casos de gastritis o úlcera activa.

Ingredientes:

- 1 cucharada de semillas de hinojo molidas
- 1 cucharadita de jengibre seco en polvo
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- ½ cucharadita de canela en polvo

Preparación:

- Mezcla todos los ingredientes y guárdalos en un frasco seco y hermético.
- Para tomar, disuelve ½ cucharadita del polvo en medio vaso de agua tibia o mézclalo con una cucharadita de miel.

Dosis: ½ cucharadita después de las comidas, hasta dos veces al día.

Almacenamiento: conservar en lugar seco y oscuro hasta 3 meses.

SISTEMA NERVIOSO Y MENTAL

13 RECETAS PARA LA CALMA Y EL ENFOQUE

El sistema nervioso es el centro invisible de todo nuestro equilibrio. Coordina lo que sentimos, pensamos y hacemos. Cuando se agota o se tensa, todo el cuerpo lo nota: aparecen la irritabilidad, el insomnio, la falta de concentración o el cansancio constante. En la vida moderna, donde casi nunca hay silencio, el descanso profundo se ha vuelto un lujo que pocos disfrutan.

Las plantas pueden ayudarnos a reconectar con ese estado de calma natural que el cuerpo recuerda, aunque la mente lo haya olvidado. No son un sedante, sino un apoyo suave que invita al sistema nervioso a relajarse y a recuperar su ritmo propio.

Infusiones, baños aromáticos, aceites y tónicos —cada preparación aquí está pensada para acompañarte sin adormecer, equilibrando la mente y el cuerpo. La melisa, la lavanda, la pasiflora o la avena son ejemplos de plantas que actúan con delicadeza, ayudando a soltar la tensión sin perder claridad mental.

Aprenderás a usarlas para calmar la ansiedad del día, conciliar el sueño sin esfuerzo y recuperar el enfoque en momentos de sobrecarga mental. También encontrarás remedios para aliviar dolores de cabeza por tensión, nervios digestivos o esas noches en que el pensamiento no se detiene.

Este capítulo no busca eliminar el estrés —porque el estrés también forma parte de la vida—, sino enseñarte a **gestionarlo desde la calma**, recordando que descansar también es una forma de sanarse.

INFUSIÓN RELAJANTE DE MELISA Y LAVANDA



Infusión delicada y aromática que calma los nervios, reduce la tensión y favorece el descanso. La melisa relaja el sistema nervioso y la lavanda equilibra el ánimo, ayudando a desconectar después de un día agitado.

Ideal para: estrés, ansiedad leve, insomnio ocasional.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: al final del día o antes de dormir.

Precaución: no combinar con sedantes o ansiolíticos farmacéuticos.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de hojas de melisa seca
- ½ cucharadita de flores de lavanda seca
- 1 cucharadita de miel pura (opcional)

Preparación:

- Hierve el agua, apaga el fuego y añade las hierbas.
- Cubre y deja reposar de 8 a 10 minutos.
- Cuela y endulza con miel si lo deseas.

Dosis: 1 taza tibia antes de dormir o en momentos de tensión.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez; conservar las hierbas secas hasta 6 meses en frasco hermético.

TINTURA DE PASIFLORA ANTIESTRÉS



Preparado natural que ayuda a reducir la tensión nerviosa y mejorar la calidad del descanso. La pasiflora calma la mente sin causar somnolencia excesiva y ayuda a equilibrar el sistema nervioso en momentos de sobrecarga emocional.

Ideal para: ansiedad leve, estrés cotidiano, insomnio por nervios.

Tipo: interno (tintura).

Cuándo usarla: en la tarde o antes de dormir.

Precaución: no combinar con ansiolíticos o somníferos farmacéuticos.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de flores y hojas secas de pasiflora
- 250 ml de alcohol de cereal o vodka (mínimo 40°)
- Frasco de vidrio oscuro con tapa

Preparación:

- Coloca la pasiflora en el frasco y cúbreala completamente con el alcohol.
- Cierra bien y deja macerar durante 15 días en lugar fresco y oscuro, agitando cada día.
- Cuela y guarda en un frasco con gotero.

Dosis: 20 a 30 gotas diluidas en medio vaso de agua, una o dos veces al día.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco y oscuro hasta por 12 meses.

MIEL HERBAL PARA EL DESCANSO



Preparado suave y reconfortante que ayuda a relajar el cuerpo antes de dormir. La combinación de miel con hierbas calmantes como la lavanda y la melisa favorece un sueño profundo y natural, sin causar somnolencia al despertar.

Ideal para: insomnio leve, tensión nerviosa, dificultad para conciliar el sueño.

Tipo: interno (mezcla dulce).

Cuándo usarla: 30 minutos antes de acostarse.

Precaución: no usar en niños menores de un año ni en personas con alergia a productos de abeja.

Ingredientes:

- ½ taza de miel pura
- 1 cucharadita de flores de lavanda seca
- 1 cucharadita de hojas de melisa seca
- ½ cucharadita de flores de manzanilla seca

Preparación:

- Calienta la miel a baño maría hasta que esté tibia, sin hervir.
- Añade las hierbas y mezcla suavemente.
- Deja reposar tapado durante 24 horas.
- Cuela y guarda en un frasco de vidrio oscuro.

Dosis: 1 cucharadita disuelta en agua tibia o en una infusión, antes de dormir.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco y oscuro hasta por 2 meses.

TÉ DE AVENA VERDE PARA LA CONCENTRACIÓN



Infusión nutritiva que calma la mente sin adormecerla y favorece la claridad mental. La avena verde fortalece el sistema nervioso, mejora la concentración y ayuda a reducir el cansancio mental causado por el estrés o el exceso de trabajo.

Ideal para: falta de enfoque, agotamiento mental, irritabilidad.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarlo: por la mañana o a media tarde.

Precaución: evitar su uso si hay alergia a los cereales.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharada de avena verde seca (o copos de avena integral sin azúcar)
- ½ cucharadita de hojas de romero o melisa (opcional)

Preparación:

- Hierve el agua, apaga el fuego y añade la avena y las hierbas.
- Cubre y deja reposar de 10 a 12 minutos.
- Cuela y bebe tibia.

Dosis: 1 taza por la mañana o antes de una jornada de estudio o trabajo.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez; conservar las hierbas secas hasta 6 meses en frasco hermético.

BAÑO DE HIERBAS PARA ANSIEDAD



Remedio tradicional que ayuda a liberar la tensión acumulada y relajar el cuerpo después de un día de nervios o preocupaciones. El contacto de las hierbas con el agua caliente estimula la relajación muscular y calma la mente, creando una sensación de bienestar profundo.

Ideal para: ansiedad leve, tensión nerviosa, insomnio.

Tipo: externo (baño herbal).

Cuándo usarlo: por la noche, antes de acostarse o en momentos de estrés.

Precaución: no usar en agua demasiado caliente ni en personas con presión baja.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de flores de lavanda seca
- 2 cucharadas de hojas de melisa o toronjil
- 1 cucharada de flores de manzanilla
- 1 litro de agua

Preparación:

- Hierve el agua y añade las hierbas.
- Tapa y deja reposar 15 minutos.
- Cuela y vierte la infusión en el agua de la bañera o en un recipiente para baño de pies.

Dosis: baño de 15 a 20 minutos, una o dos veces por semana.

Almacenamiento: usar inmediatamente; no guardar la infusión preparada.

ROLL-ON DE ROMERO Y BERGAMOTA



Preparación aromática estimulante y equilibrante que ayuda a despejar la mente, reducir la tensión y recuperar la energía mental. El romero mejora la concentración y la bergamota eleva el ánimo, creando un efecto calmante y revitalizante a la vez.

Ideal para: estrés mental, falta de enfoque, cansancio emocional.

Tipo: externo (aplicación aromática).

Cuándo usarlo: durante el día, antes de trabajar o en momentos de tensión.

Precaución: no aplicar sobre piel irritada ni exponer al sol tras su uso.

Ingredientes:

- 10 ml de aceite base (jojoba o almendra dulce)
- 3 gotas de aceite esencial de romero
- 2 gotas de aceite esencial de bergamota
- Frasco roll-on de vidrio oscuro

Preparación:

- Mezcla los aceites en el frasco roll-on.
- Cierra bien y agita suavemente para integrar.
- Aplica en las sienes, muñecas o cuello cuando necesites concentración o alivio rápido.

Dosis: uso puntual durante el día, hasta tres veces diarias.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco y oscuro hasta por 6 meses.

INFUSIÓN DE VALERIANA EQUILIBRADA



Infusión calmante que ayuda a relajar el sistema nervioso y favorecer el descanso sin causar somnolencia excesiva. La valeriana actúa como relajante suave, mientras que la manzanilla y la melisa equilibran su efecto para lograr una sensación de calma profunda y estable.

Ideal para: ansiedad leve, insomnio ocasional, tensión nerviosa.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: una hora antes de dormir o en momentos de estrés.

Precaución: no combinar con medicamentos sedantes ni con alcohol.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- ½ cucharadita de raíz de valeriana seca
- 1 cucharadita de flores de manzanilla
- ½ cucharadita de hojas de melisa
- 1 cucharadita de miel pura (opcional)

Preparación:

- Coloca la valeriana en el agua fría, lleva a ebullición y deja hervir 2 minutos.
- Apaga el fuego, añade la manzanilla y la melisa, tapa y deja reposar 10 minutos.
- Cuela y endulza con miel si lo deseas.

Dosis: 1 taza tibia por la noche, preferiblemente antes de acostarte.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez; conservar las hierbas secas en frasco cerrado hasta 6 meses.

JARABE NOCTURNO DE TILO



Preparado dulce y calmante que ayuda a relajar el cuerpo y facilitar el sueño natural. El tilo reduce la tensión nerviosa y la miel suaviza la garganta, creando una sensación de tranquilidad ideal antes de dormir.

Ideal para: insomnio leve, estrés, agitación nocturna.

Tipo: interno (jarabe).

Cuándo usarlo: 30 minutos antes de acostarse.

Precaución: no usar en niños menores de un año ni si se consumen sedantes.

Ingredientes:

- 1 taza de flores de tilo secas
- 500 ml de agua
- 250 g de miel pura

Preparación:

- Hierve el agua, añade el tilo y deja hervir 5 minutos a fuego bajo.
- Cuela y deja enfriar un poco.
- Agrega la miel y mezcla bien hasta disolver.
- Guarda el jarabe en un frasco de vidrio con tapa.

Dosis: 1 cucharadita antes de dormir; en adultos puede repetirse si es necesario.

Almacenamiento: conservar en refrigeración hasta 2 semanas.

TÓNICO ADAPTÓGENO DE ASHWAGANDHA



Bebida fortalecedora que ayuda al cuerpo a adaptarse al estrés y recuperar energía sin causar excitación. La ashwagandha equilibra el sistema nervioso, mejora la resistencia física y mental y promueve un descanso reparador.

Ideal para: estrés prolongado, agotamiento, falta de energía.

Tipo: interno (tónico).

Cuándo usarlo: por la mañana o al final del día, de forma regular.

Precaución: no usar durante el embarazo ni junto con medicación tiroidea.

Ingredientes:

- 1 taza de leche o bebida vegetal
- ½ cucharadita de polvo de raíz de ashwagandha
- ½ cucharadita de miel o sirope natural
- Una pizca de canela (opcional)

Preparación:

- Calienta la leche sin hervir y añade la ashwagandha y la canela.
- Remueve bien y deja reposar 5 minutos.
- Endulza con miel antes de beber.

Dosis: 1 taza al día durante periodos de estrés o cansancio, por un máximo de 30 días.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez; conservar el polvo en frasco seco y cerrado hasta 6 meses.

COMPRESA DE MENTA PARA CEFALEAS



Remedio externo simple y efectivo para aliviar dolores de cabeza causados por tensión o cansancio. La menta refresca, mejora la circulación y relaja los músculos del cuello y la frente, proporcionando una sensación de alivio inmediato.

Ideal para: cefaleas por tensión, fatiga mental, calor excesivo.

Tipo: externo (compresa).

Cuándo usarla: al inicio del dolor o en momentos de estrés.

Precaución: no aplicar en niños pequeños ni cerca de los ojos.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharada de hojas de menta fresca o seca
- 1 paño limpio de algodón

Preparación:

- Hierve el agua, apaga el fuego y añade la menta.
- Cubre y deja reposar 10 minutos.
- Cuela, empapa el paño en la infusión tibia y escúrralo ligeramente.
- Aplica sobre la frente, sienes o nuca durante 10 a 15 minutos.

Dosis: aplicar una o dos veces al día según necesidad.

Almacenamiento: usar inmediatamente; no guardar la infusión preparada.

SPRAY AROMÁTICO PARA EL INSOMNIO



Rocío aromático relajante que ayuda a crear un ambiente tranquilo antes de dormir. La mezcla de lavanda, bergamota y manzanilla favorece la relajación profunda, calma la mente y prepara al cuerpo para el descanso.

Ideal para: insomnio leve, tensión acumulada, dificultad para dormir.

Tipo: externo (aromaterapia en spray).

Cuándo usarlo: antes de dormir, sobre la almohada o en el ambiente del dormitorio.

Precaución: no aplicar directamente sobre la piel ni en superficies delicadas.

Ingredientes:

- 100 ml de agua destilada o filtrada
- 1 cucharadita de alcohol o hamamelis (conservante natural)
- 6 gotas de aceite esencial de lavanda
- 3 gotas de aceite esencial de bergamota
- 2 gotas de aceite esencial de manzanilla romana

Preparación:

- Mezcla el agua con el alcohol o hamamelis en un frasco pulverizador de vidrio.
- Añade los aceites esenciales y agita suavemente para integrar.
- Pulveriza una o dos veces sobre la almohada o en el aire de la habitación antes de dormir.

Dosis: uso nocturno; agitar antes de cada aplicación.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco, protegido de la luz, hasta 3 meses.

INFUSIÓN DE CACAO Y MACA PARA VITALIDAD MENTAL



Bebida estimulante y nutritiva que mejora la concentración, la memoria y el estado de ánimo. El cacao activa la circulación cerebral y aporta energía suave, mientras que la maca ayuda al equilibrio hormonal y reduce el cansancio mental.

Ideal para: fatiga mental, baja concentración, desánimo.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: por la mañana o a media tarde.

Precaución: evitar en casos de insomnio o hipertensión.

Ingredientes:

- 1 taza de bebida vegetal o agua caliente
- 1 cucharadita de cacao puro sin azúcar
- ½ cucharadita de polvo de maca
- ½ cucharadita de miel o sirope natural (opcional)

Preparación:

- Calienta la bebida vegetal sin hervir.
- Añade el cacao y la maca, mezcla bien hasta disolver.
- Endulza si lo deseas y bebe lentamente.
- **Dosis:** 1 taza al día en periodos de esfuerzo mental o fatiga.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez; conservar los polvos secos en frascos herméticos.

GOTAS NATURALES PARA Tensión EMOCIONAL



Preparado herbal de acción suave que ayuda a calmar la ansiedad, estabilizar el ánimo y aliviar la tensión emocional acumulada. Su mezcla equilibrada de pasiflora, avena y lavanda apoya el sistema nervioso sin provocar somnolencia.

Ideal para: estrés, irritabilidad, ansiedad leve.

Tipo: interno (tintura combinada).

Cuándo usarla: en momentos de tensión o a lo largo del día para mantener la calma.

Precaución: no combinar con ansiolíticos ni con alcohol.

Ingredientes:

- 1 cucharada de flores de pasiflora seca
- 1 cucharada de avena verde seca
- ½ cucharada de flores de lavanda
- 250 ml de alcohol de cereal o vodka (mínimo 40°)

Preparación:

- Coloca las hierbas en un frasco de vidrio oscuro y cúbrealas con el alcohol.
- Cierra bien y deja macerar durante 15 días en un lugar fresco y oscuro, agitándolo a diario.
- Cuela y guarda el líquido resultante en un frasco con gotero.

Dosis: 15 a 20 gotas diluidas en medio vaso de agua, dos veces al día, según necesidad.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco y oscuro hasta 12 meses.

ELIXIR FLORAL CALMANTE



Preparado suave que ayuda a recuperar la serenidad en momentos de sobrecarga emocional o cansancio mental. Las flores aportan equilibrio y bienestar, mientras que la miel y el agua de azahar actúan como vehículos naturales para calmar el sistema nervioso.

Ideal para: tensión emocional, tristeza leve, irritabilidad.

Tipo: interno (elixir líquido).

Cuándo usarlo: en la mañana y antes de dormir, o en momentos de desequilibrio emocional.

Precaución: no usar en niños menores de 12 años ni en personas alérgicas al polen o a productos de abeja.

Ingredientes:

- 100 ml de agua mineral o destilada
- 1 cucharadita de miel pura
- 3 gotas de agua de azahar
- 2 gotas de extracto de flores de bach (rescate o lavanda, opcional)

Preparación:

- Mezcla todos los ingredientes en un frasco de vidrio con tapa.
- Agita suavemente antes de cada uso.
- Guarda en refrigeración si el clima es cálido.

Dosis: 1 cucharadita bajo la lengua o disuelta en medio vaso de agua, una o dos veces al día.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco y oscuro hasta 10 días.

SISTEMA RESPIRATORIO

12 RECETAS PARA RESPIRAR MEJOR

El sistema respiratorio es nuestra puerta de entrada al mundo. Cada inhalación lleva oxígeno al cuerpo, pero también emociones, aromas y energía vital. Cuando este sistema se congestiona o se debilita, todo se vuelve más lento: la mente se nubla, el cuerpo se agota y hasta el ánimo decae.

Las plantas respiratorias —como el tomillo, el eucalipto, la menta o el jengibre— limpian, calientan y despejan. Actúan con suavidad, ayudando a expulsar mucosidad, calmar la tos y fortalecer las defensas naturales.

En este capítulo encontrarás preparaciones que alivian los síntomas más comunes de resfriados, congestión y tos, al tiempo que fortalecen la función pulmonar y mejoran la oxigenación.

Son remedios sencillos y seguros, pensados para acompañar tanto los primeros signos de malestar como la recuperación. Respirar bien es más que un reflejo: es una forma de equilibrio.

JARABE NATURAL DE TOMILLO Y MIEL



Remedio clásico que alivia la tos, calma la garganta irritada y favorece la expulsión de mucosidad. El tomillo tiene propiedades antisépticas y expectorantes, mientras que la miel suaviza y protege las vías respiratorias.

Ideal para: tos seca o productiva, garganta irritada, resfriados leves.

Tipo: interno (jarabe).

Cuándo usarlo: 2 o 3 veces al día, preferiblemente tibio.

Precaución: no dar miel a niños menores de un año.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de hojas de tomillo seco
- ½ cucharadita de jengibre rallado (opcional)
- ½ taza de miel pura

Preparación:

- Hierve el agua y añade el tomillo y el jengibre.
- Cocina a fuego bajo 10 minutos, tapa y deja reposar otros 10.
- Cuela y, cuando el líquido esté tibio, añade la miel y mezcla bien.
- Guarda el jarabe en un frasco de vidrio con tapa.

Dosis: 1 cucharadita cada 4 horas, o según necesidad para calmar la tos.

Almacenamiento: conservar en refrigeración hasta 2 semanas.

VAPORIZACIÓN CON EUCALIPTO



Remedio tradicional que ayuda a despejar las vías respiratorias, aliviar la congestión y facilitar la expulsión de mucosidad. El vapor caliente combinado con el eucalipto abre los conductos nasales y reduce la sensación de presión en la cabeza y el pecho.

Ideal para: congestión nasal, resfriados, tos productiva.

Tipo: externo (inhalación de vapor).

Cuándo usarla: en momentos de congestión o antes de dormir.

Precaución: no usar en niños pequeños ni acercar demasiado el rostro al vapor para evitar quemaduras.

Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 1 cucharada de hojas de eucalipto secas
- 1 cucharadita de menta seca (opcional)

Preparación:

- Lleva el agua a ebullición y añade el eucalipto y la menta.
- Apaga el fuego y coloca el recipiente sobre una superficie estable.
- Acerca el rostro al vapor a una distancia segura y cúbrete la cabeza con una toalla.
- Respira profundamente durante 5 a 10 minutos.

Dosis: 1 sesión al día, o dos si la congestión es intensa.

Almacenamiento: usar la preparación de inmediato; no guardar.

INFUSIÓN DESCONGESTIVA DE GORDOLOBO



Infusión suave y eficaz para calmar la irritación de las vías respiratorias y aliviar la tos. El gordolobo suaviza la garganta, reduce la inflamación y ayuda a expulsar mucosidad atrapada en bronquios y pulmones. Es una de las plantas más tradicionales para episodios de congestión respiratoria.

Ideal para: tos productiva, congestión pulmonar, irritación de garganta.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: mañana y noche, durante resfriados o congestión.

Precaución: colar muy bien para evitar que los pelillos de la flor irriten la garganta.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharada de flores de gordolobo seco
- ½ cucharadita de miel pura (opcional)

Preparación:

- Calienta el agua hasta hervir y apaga el fuego.
- Añade el gordolobo, tapa y deja reposar 10 minutos.
- Cuela con un colador muy fino o una tela.
- Endulza con miel si lo deseas.

Dosis: 1 taza tibia, una o dos veces al día, durante 3 a 5 días.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez; conservar las flores secas en frasco cerrado.

BÁLSAMO PARA EL PECHO CON MENTA Y ROMERO



Ungüento casero que ayuda a despejar el pecho, aliviar la tos y mejorar la respiración. La menta refresca y abre las vías respiratorias, mientras que el romero calienta suavemente y favorece la circulación en la zona del pecho.

Ideal para: congestión torácica, tos persistente, resfriados.

Tipo: externo (bálsamo).

Cuándo usarlo: antes de dormir o al sentir opresión en el pecho.

Precaución: no aplicar en bebés ni en piel irritada; evitar el uso durante el embarazo.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de coco o aceite de almendra
- 1 cucharada de cera de abeja
- 6 gotas de aceite esencial de menta
- 4 gotas de aceite esencial de romero

Preparación:

- Derrite el aceite y la cera de abeja a baño maría.
- Retira del fuego y deja entibiar unos segundos.
- Agrega los aceites esenciales y mezcla bien.
- Vierte en un frasco pequeño y deja solidificar.

Uso: aplica una pequeña cantidad en el pecho y masajea suavemente hasta absorber.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco y oscuro hasta 3 meses.

GÁRGARAS DE SALVIA PARA GARGANTA IRRITADA



Remedio sencillo que calma la irritación de la garganta y reduce la inflamación. La salvia actúa como antiséptico natural, ayudando a limpiar la zona y aliviar la sensación de ardor o picor típica de resfriados o uso excesivo de la voz.

Ideal para: garganta irritada, inflamación leve, afonía.

Tipo: externo (gárgaras).

Cuándo usarlo: mañana y noche, o cuando haya molestia.

Precaución: no tragar la preparación; evitar su uso en embarazo.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharada de hojas de salvia seca
- ½ cucharadita de miel (opcional)

Preparación:

- Hierve el agua y añade la salvia.
- Tapa y deja reposar 10 minutos.
- Cuela muy bien y deja enfriar hasta que esté tibia.
- Añade miel si deseas un toque suave.

Uso: hacer gárgaras durante 20–30 segundos, sin tragar, hasta 3 veces al día.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez; no guardar la mezcla.

INHALACIÓN CON ACEITE DE PINO



Inhalación aromática que despeja las vías respiratorias y refresca la sensación de congestión. El aceite de pino abre los conductos nasales, reduce la mucosidad y aporta un aroma limpio que facilita la respiración en momentos de resfriado o congestión fuerte.

Ideal para: congestión nasal, sinusitis leve, resfriados.

Tipo: externo (inhalación aromática).

Cuándo usarla: al despertar, antes de dormir o cuando la nariz esté muy tapada.

Precaución: evitar en niños pequeños y no acercar demasiado la cara al vapor para prevenir quemaduras.

Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 3 a 4 gotas de aceite esencial de pino
- Toalla de algodón

Preparación:

- Lleva el agua a ebullición y viértela en un recipiente resistente.
- Añade las gotas de aceite esencial de pino.
- Acerca el rostro al vapor a una distancia segura y cúbrete la cabeza con la toalla.
- Respira de forma lenta y profunda durante 5 a 10 minutos.

Dosis: una sesión al día, o dos si la congestión es intensa.

Almacenamiento: usar inmediatamente; no guardar la preparación.

TÉ EXPECTORANTE CON REGALIZ Y MALVA



Infusión suave que ayuda a aflojar la mucosidad y calmar la irritación de la garganta. El regaliz suaviza y desinflama, mientras que la malva hidrata las mucosas y favorece la expulsión natural del moco atrapado en bronquios y pulmones.

Ideal para: tos productiva, mucosidad espesa, irritación de garganta.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarlo: mañana y tarde, durante episodios de congestión.

Precaución: evitar en hipertensión o retención de líquidos; no usar durante el embarazo.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- ½ cucharadita de raíz de regaliz
- 1 cucharada de flores de malva
- 1 cucharadita de miel (opcional)

Preparación:

- Hierve el agua y añade la raíz de regaliz.
- Cocina a fuego bajo 3 minutos.
- Agrega la malva, tapa y deja reposar 10 minutos.
- Cuela bien y endulza con miel si lo deseas.

Dosis: 1 taza tibia, una o dos veces al día, durante 3 a 5 días.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez; conservar las hierbas secas en frasco hermético.

SPRAY NASAL DE MANZANILLA Y AGUA SALINA



Solución suave que ayuda a desinflamar las fosas nasales, aliviar la sequedad y reducir la congestión. La manzanilla calma la irritación, mientras que el agua salina limpia y hidrata, facilitando una respiración más libre.

Ideal para: congestión leve, resequedad nasal, irritación por resfriados o alergias.

Tipo: externo (spray nasal).

Cuándo usarlo: varias veces al día, según necesidad.

Precaución: usar siempre con agua hervida o destilada; no compartir el frasco.

Ingredientes:

- ½ taza de agua destilada o previamente hervida
- ½ cucharadita de sal marina fina (sin yodo)
- 1 cucharada de flores de manzanilla
- Frasco con pulverizador nasal

Preparación:

- Hierve el agua y añade la manzanilla.
- Tapa y deja reposar 10 minutos.
- Cuela muy bien y agrega la sal mientras el líquido aún está tibio, mezclando hasta disolver.
- Deja enfriar por completo y vierte en el frasco pulverizador.

Uso: aplicar 1 o 2 pulverizaciones en cada fosa nasal, varias veces al día.

Almacenamiento: conservar en refrigeración hasta 48 horas; preparar una nueva mezcla frecuentemente.

JARABE DE CEBOLLA Y MIEL (TRADICIONAL SEGURO)



Remedio clásico de cocina que ayuda a calmar la tos, suavizar la garganta irritada y favorecer la expulsión de mucosidad. La cebolla libera compuestos que actúan como expectorantes suaves, mientras que la miel protege y alivia la irritación.

Ideal para: tos seca o productiva, garganta irritada, primeros signos de resfriado.

Tipo: interno (jarabe).

Cuándo usarlo: varias veces al día, especialmente por la noche.

Precaución: no usar miel en niños menores de un año.

Ingredientes:

- 1 cebolla mediana
- 4 cucharadas de miel pura
- 1 frasco pequeño de vidrio

Preparación:

- Pela la cebolla y córtala en rodajas finas.
- Coloca una capa de cebolla en el frasco y cúbrelo con miel.
- Repite hasta llenar el frasco.
- Tapa y deja reposar de 6 a 12 horas.
- La miel se convertirá en un jarabe líquido, listo para usar.

Dosis: 1 cucharadita cada 3–4 horas; en adultos puede tomarse un poco más según necesidad.

Almacenamiento: conservar en refrigeración hasta 3 días; preparar en pequeñas cantidades.

PASTILLAS DE LIMÓN Y JENGIBRE



Pequeñas pastillas que suavizan la garganta y ayudan a calmar la tos. El limón aporta frescura y vitamina C, y el jengibre reduce la inflamación y da un alivio rápido en molestias respiratorias leves.

Ideal para: garganta irritada, tos leve, sequedad en la garganta.

Cuándo usarlas: durante el día, cuando la garganta pique o duela.

Precaución: no dar a niños pequeños por riesgo de atragantamiento.

Ingredientes:

- ½ taza de miel pura
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 pizca de cúrcuma (opcional)

Preparación:

- Coloca la miel, el limón y el jengibre en una olla pequeña.
- Cocina a fuego muy bajo durante 10–12 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que la mezcla espese ligeramente.
- Retira el jengibre rallado si quedara en trocitos.
- Con una cuchara, forma pequeñas gotas sobre papel para horno o una bandeja engrasada.
- Deja enfriar hasta que endurezcan.

Uso: disolver una pastilla lentamente en la boca, hasta 4 veces al día.

Almacenamiento: guardar en frasco hermético en lugar fresco hasta 1 semana.

INFUSIÓN DE FLORES DE SAÚCO



Infusión suave que ayuda a bajar la congestión y favorece la sudoración ligera durante los resfriados. Las flores de saúco calman la irritación de las vías respiratorias y facilitan la expulsión de mucosidad.

Ideal para: resfriados leves, congestión nasal, malestar general.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: en los primeros días del resfriado, mañana y noche.

Precaución: evitar en embarazo o en caso de alergia a esta planta.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharada de flores de saúco secas
- 1 cucharadita de miel (opcional)

Preparación:

- Hierve el agua y añade las flores.
- Tapa y deja reposar 10 minutos.
- Cuela bien y endulza con miel si lo deseas.

Dosis: 1 taza tibia, una o dos veces al día.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez; conservar las flores secas en frasco cerrado.

ROLL-ON RESPIRATORIO PARA RESFRIADOS



Mezcla aromática que ayuda a despejar la nariz, aliviar la congestión y relajar la tensión en la cabeza durante un resfriado. Los aceites de eucalipto y menta abren las vías respiratorias y aportan una sensación de frescura inmediata.

Ideal para: congestión nasal, resfriados, pesadez en la cabeza.

Tipo: externo (aromaterapia en roll-on).

Cuándo usarlo: durante el día, cuando la nariz se tapa o haya malestar.

Precaución: no usar en niños pequeños ni aplicar cerca de los ojos.

Ingredientes:

- 10 ml de aceite base (jojoba o almendra)
- 3 gotas de aceite esencial de eucalipto
- 2 gotas de aceite esencial de menta
- 1 gota de aceite esencial de romero
- Frasco roll-on de vidrio

Preparación:

- Vierte el aceite base en el frasco roll-on.
- Añade los aceites esenciales.
- Cierra y agita suavemente para mezclar.
- Aplica en sienes, cuello o pecho según necesidad.

Dosis: uso puntual, hasta 3 veces al día.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco y oscuro hasta 6 meses.

SISTEMA INMUNITARIO

13 RECETAS PARA FORTALECER SIN SOBRECARGAR

El sistema inmunitario es la red silenciosa que nos cuida sin que lo notemos. Trabaja día y noche, respondiendo a cambios de clima, falta de descanso, estrés o mala alimentación. Cuando está equilibrado, podemos pasar por estaciones frías, momentos de cansancio o pequeños virus sin mayores problemas. Cuando se debilita, cualquier cosa nos afecta más de la cuenta.

Las plantas no “empujan” al sistema inmunitario como algunos creen. Más bien lo acompañan, le dan apoyo, lo ayudan a organizarse. Algunas calientan y activan; otras calman la inflamación; otras aportan minerales, vitaminas o compuestos que el cuerpo reconoce de inmediato.

Aquí encontrarás remedios pensados para reforzar suavemente las defensas: tónicos para el frío, infusiones nutritivas para cambios de estación, preparaciones ricas en antioxidantes y mezclas que acompañan la recuperación después de una gripe. No son soluciones mágicas, sino apoyos cotidianos que, usados con constancia, marcan una diferencia real en la energía diaria.

La clave es fortalecer sin sobrecargar. Darle al cuerpo lo que necesita para responder, no forzarlo.

Este capítulo sigue esa idea: plantas simples, dosis suaves y recetas pensadas para acompañar, no para exigir.

Respaldar las defensas es también escuchar al cuerpo, darle descanso y mantener un ritmo que no lo agote. Las preparaciones que vienen ahora pueden ayudarte justo en eso.

INFUSIÓN DE EQUINÁCEA Y SAÚCO



Infusión cálida que apoya las defensas en los primeros días de malestar. La equinácea estimula la respuesta inmunitaria de forma suave, mientras que las flores de saúco ayudan a bajar la congestión y acompañan el proceso de recuperación.

Ideal para: primeros signos de resfriado, cambios de estación, defensas bajas.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: dos veces al día, durante 3 a 5 días.

Precaución: evitar su uso prolongado y no tomar en enfermedades autoinmunes.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de raíz de equinácea o flores secas
- 1 cucharadita de flores de saúco
- 1 cucharadita de miel (opcional)

Preparación:

- Calienta el agua hasta hervir.
- Añade la equinácea y deja hervir 2 minutos si es raíz; si es flor, solo apaga el fuego.
- Agrega el saúco, tapa y deja reposar 10 minutos.
- Cuela y endulza con miel si lo deseas.

Dosis: 1 taza tibia, una o dos veces al día.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez; conservar las hierbas secas en frascos herméticos.

LECHE DORADA CON CÚRCUMA Y PIMIENTA



Bebida tibia y reconfortante que ayuda a reducir la inflamación, fortalecer suavemente las defensas y apoyar la recuperación en días fríos. La cúrcuma aporta antioxidantes y la pimienta mejora su absorción, creando un tónico suave y equilibrante.

Ideal para: inflamación leve, defensas bajas, cansancio por cambio de clima.

Tipo: interno (bebida caliente).

Cuándo usarla: de noche o al final del día.

Precaución: evitar en problemas de vesícula o si se usan anticoagulantes.

Ingredientes:

- 1 taza de leche o bebida vegetal
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 pizca de pimienta negra
- ½ cucharadita de jengibre en polvo (opcional)
- 1 cucharadita de miel o sirope (opcional)

Preparación:

- Calienta la leche sin dejar que hierva.
- Añade la cúrcuma, la pimienta y el jengibre.
- Remueve bien y deja reposar 2 minutos.
- Endulza con miel si lo deseas.

Dosis: 1 taza tibia al día, durante periodos fríos o de cansancio.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez; conservar los polvos en frascos cerrados.

SHOT INMUNITARIO DE JENGIBRE Y MIEL



Tónico concentrado que ayuda a activar las defensas y dar un impulso rápido de energía en días fríos o de malestar inicial. El jengibre calienta y estimula, mientras que la miel suaviza la garganta y aporta un toque nutritivo.

Ideal para: primeros signos de resfriado, bajón de energía, defensas bajas.

Tipo: interno (shot).

Cuándo usarlo: en ayunas o a media mañana.

Precaución: evitar en gastritis, úlcera o si hay sensibilidad al jengibre.

Ingredientes:

- 1 cucharada de jugo de jengibre fresco
- 1 cucharada de miel pura
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de agua tibia

Preparación:

- Mezcla el jengibre, la miel y el limón en un vasito pequeño.
- Añade el agua tibia y remueve hasta integrar todo.
- Bebe de inmediato.

Dosis: 1 shot al día durante 3 a 5 días.

Almacenamiento: preparar y tomar al momento; no guardar.

JARABE ANTIOXIDANTE DE BAYAS



Jarabe espeso y rico en antioxidantes que ayuda a fortalecer las defensas y reducir la inflamación. Las bayas aportan energía suave y apoyo natural en días fríos o de cansancio.

Ideal para: defensas bajas, recuperación tras resfriados, cansancio estacional.

Cuándo usarlo: por la mañana o a media tarde.

Precaución: evitar si hay alergia a frutos rojos o exceso de azúcar.

Ingredientes:

- 1 taza de bayas mixtas (arándanos, frambuesas o moras) frescas o congeladas
- ½ taza de agua
- ½ taza de miel pura
- 1 trocito pequeño de jengibre (opcional)

Preparación:

- Coloca las bayas y el agua en una olla pequeña.
- Cocina a fuego bajo 10 minutos, aplastando suavemente las frutas.
- Apaga el fuego, deja entibiar y cuela para obtener el jugo.
- Mezcla ese jugo tibio con la miel hasta integrar bien.
- Guarda el jarabe en un frasco de vidrio.

Dosis: 1 cucharadita al día; en adultos puede aumentarse a 2 si se necesita.

Almacenamiento: conservar en refrigeración hasta 1 semana.

TÓNICO ADAPTÓGENO DE REISHI



Bebida suave que ayuda a equilibrar el sistema inmunitario y mejorar la resistencia del cuerpo frente al cansancio y los cambios de clima. El reishi es un hongo tradicionalmente usado para fortalecer sin estimular en exceso, ideal para temporadas de desgaste.

Ideal para: defensas bajas, estrés prolongado, recuperación lenta.

Tipo: interno (tónico caliente).

Cuándo usarlo: una vez al día, preferiblemente por la mañana.

Precaución: evitar si se toman anticoagulantes o en trastornos de presión baja.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de polvo de reishi o 1 trocito seco
- ½ cucharadita de miel o sirope (opcional)

Preparación:

- Calienta el agua hasta hervir.
- Añade el reishi y cocina a fuego bajo de 10 a 15 minutos.
- Cuela si usaste el trozo seco.
- Endulza ligeramente si lo deseas.

Dosis: 1 taza al día durante 2 a 3 semanas.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez; conservar el polvo en frasco hermético.

CALDO MEDICINAL CON AJO Y CEBOLLA



Caldo tibio y reconfortante que ayuda a fortalecer el sistema inmunitario y acelerar la recuperación en días de resfriado o debilidad. El ajo y la cebolla aportan compuestos naturales que apoyan las defensas y mejoran la circulación.

Ideal para: resfriados leves, debilidad, recuperación lenta.

Tipo: interno (caldo).

Cuándo usarlo: durante el día, especialmente en épocas frías.

Precaución: evitar en estómagos muy sensibles o si hay gastritis activa.

Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 1 cebolla mediana en cuartos
- 3 dientes de ajo aplastados
- 1 trocito de jengibre (opcional)
- Sal fina al gusto

Preparación:

- Coloca todos los ingredientes en una olla.
- Cocina a fuego bajo 20–25 minutos.
- Cuela el caldo y sirve tibio.

Dosis: 1 taza, una o dos veces al día.

Almacenamiento: conservar en refrigeración hasta 48 horas.

TÉ DEPURATIVO DE ORTIGA Y DIENTE DE LEÓN



Infusión ligera que apoya la depuración del organismo y fortalece suavemente las defensas. La ortiga aporta minerales y la raíz de diente de león ayuda al hígado a trabajar con más eficiencia, útil en cambios de estación o cansancio acumulado.

Ideal para: depuración suave, defensas bajas, retención ligera.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarlo: por la mañana o media tarde.

Precaución: evitar si se toman diuréticos o hay problemas renales.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de hojas de ortiga seca
- ½ cucharadita de raíz de diente de león
- ½ cucharadita de miel (opcional)

Preparación:

- Lleva el agua a ebullición.
- Añade la ortiga y el diente de león; tapa y deja reposar 10 minutos.
- Cuela y endulza si deseas un sabor más suave.

Dosis: 1 taza al día, durante 3 a 5 días seguidos.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez; conservar las hierbas secas en frasco cerrado.

INFUSIÓN PREVENTIVA PARA EL INVIERNO



Infusión cálida que ayuda a preparar el cuerpo para el frío y reforzar las defensas antes de los meses más exigentes. Combina plantas aromáticas y ligeramente picantes que activan la circulación y mantienen el sistema inmunitario alerta sin sobrecargarlo.

Ideal para: prevención en otoño e invierno, defensas bajas, cansancio estacional.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: una vez al día durante una o dos semanas.

Precaución: evitar si hay gastritis o sensibilidad al jengibre.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- ½ cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de flores de saúco o manzanilla
- 1 trocito pequeño de canela
- 1 cucharadita de miel o limón (opcional)

Preparación:

- Hierve el agua y añade el jengibre y la canela.
- Cocina 2 minutos y apaga el fuego.
- Agrega el saúco o la manzanilla, tapa y deja reposar 8–10 minutos.
- Cuela y endulza con miel o añade limón.

Dosis: 1 taza al día en periodos fríos o al sentir debilidad.

Almacenamiento: preparar fresca; guardar las hierbas secas en frasco hermético.

GOTAS ANTIVIRALES NATURALES



Preparado líquido suave que ayuda al cuerpo a responder mejor frente a virus comunes. La combinación de ajo macerado y limón crea un tónico ligero que apoya las defensas en los primeros días de malestar o durante cambios de clima.

Ideal para: primeros signos de resfriado, prevención en épocas frías.

Tipo: interno (gotas).

Cuándo usarlo: mañana y noche durante 3 a 5 días.

Precaución: evitar en estómagos sensibles o si se toma anticoagulantes.

Ingredientes:

- 2 dientes de ajo picados
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de agua tibia

Preparación:

- Mezcla el agua tibia, el ajo, el limón y la miel.
- Deja reposar 30 minutos.
- Cuela para obtener un líquido claro.
- Guarda en frasco pequeño de vidrio.

Dosis: 10 a 15 gotas en medio vaso de agua, dos veces al día.

Almacenamiento: refrigerar y usar dentro de 48 horas.

TÓNICO CON CÚRCUMA Y VINAGRE DE MANZANA



Tónico caliente que ayuda a activar la digestión y fortalecer suavemente las defensas. La cúrcuma aporta antioxidantes y el vinagre de manzana apoya el equilibrio interno, ideal para temporadas frías o momentos de baja energía.

Ideal para: defensas bajas, inflamación leve, cansancio.

Tipo: interno (tónico).

Cuándo usarlo: por la mañana, en ayunas si sienta bien.

Precaución: evitar en problemas de estómago o si se usan anticoagulantes.

Ingredientes:

- 1 taza de agua tibia
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de miel o sirope (opcional)
- 1 pizca de pimienta negra

Preparación:

- Mezcla el agua tibia con la cúrcuma y la pimienta.
- Añade el vinagre y la miel.
- Remueve bien y bebe lento.

Dosis: 1 taza al día durante 5 a 7 días.

Almacenamiento: preparar fresco cada vez; no guardar.

BÁLSAMO DE DEFENSA AROMÁTICA



Ungüento aromático que ayuda a proteger en épocas frías y a mantener despejadas las vías respiratorias. Sus aceites esenciales crean una barrera suave en el ambiente cercano y aportan sensación de calor y claridad.

Ideal para: prevención en invierno, primeros signos de resfriado, ambientes cargados.

Tipo: externo (bálsamo).

Cuándo usarlo: mañana y noche, o antes de salir de casa.

Precaución: no aplicar en bebés ni cerca de los ojos; evitar durante el embarazo.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada de cera de abeja
- 3 gotas de aceite esencial de eucalipto
- 2 gotas de aceite esencial de árbol de té
- 2 gotas de aceite esencial de limón

Preparación:

- Derrite el aceite de coco y la cera a baño maría.
- Retira del fuego y deja entibiar.
- Añade los aceites esenciales y mezcla bien.
- Vierte en un frasco pequeño y deja solidificar.

Uso: aplicar una pequeña cantidad en pecho, cuello o muñecas.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco hasta 3 meses.

INFUSIÓN DE ASTRÁGALO PARA ENERGÍA SOSTENIDA



Infusión suave que apoya el sistema inmunitario y ayuda a mantener la energía estable a lo largo del día. El astrágalo es una raíz tradicionalmente usada para fortalecer sin estimular, ideal en épocas frías o de cansancio prolongado.

Ideal para: defensas bajas, fatiga suave, recuperación lenta.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: mañana o mediodía.

Precaución: evitar en enfermedades autoinmunes o fiebre activa.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de raíz de astrágalo en tiras
- ½ cucharadita de miel (opcional)

Preparación:

- Hierve el agua y añade el astrágalo.
- Cocina a fuego bajo 10 minutos.
- Tapa y deja reposar 5 minutos más.
- Cuela y endulza si lo deseas.

Dosis: 1 taza al día durante 1 a 2 semanas.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez; guardar la raíz seca en frasco cerrado.

TINTURA DE PROPÓLEO Y MIEL FORTALECEDORA



Preparado concentrado que ayuda a reforzar las defensas y proteger en épocas frías. El propóleo actúa como soporte natural frente a microbios comunes, mientras que la miel suaviza y complementa su efecto.

Ideal para: prevención en invierno, primeros signos de resfriado, defensas bajas.

Tipo: interno (tintura).

Cuándo usarla: por la mañana o a media tarde.

Precaución: evitar en personas alérgicas a productos de abeja.

Ingredientes:

- 1 cucharada de propóleo en gotas o extracto
- 2 cucharadas de miel pura
- 2 cucharadas de agua tibia
- Frasco pequeño con gotero (opcional)

Preparación:

- Mezcla la miel con el agua tibia hasta integrar.
- Añade el propóleo y remueve bien.
- Si quieres, vierte la mezcla en un frasco con gotero para un uso más cómodo.

Dosis: 10 a 15 gotas en medio vaso de agua, una o dos veces al día.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco y oscuro hasta 2 semanas.

WARM GINGER-CINNAMON IMMUNE TEA



A warm and comforting tea that gives gentle immune support during cold days. Ginger warms the body and helps circulation, while cinnamon adds antioxidants and a soothing aroma.

Ideal for: early cold symptoms, low energy, chilly weather.

Type: internal (infusion).

When to use: morning or afternoon.

Caution: avoid in gastritis or if sensitive to spices.

Ingredients:

- 1 cup of water
- 1 small piece of fresh ginger, sliced
- 1 small cinnamon stick
- 1 teaspoon honey or lemon (optional)

Preparation:

- Bring the water to a boil.
- Add the ginger and cinnamon.
- Simmer for 5 minutes.
- Turn off the heat, cover, and let steep for 5 more minutes.
- Strain and add honey or lemon if you like.

Dosage: 1 cup once or twice a day during cold seasons.

Storage: prepare fresh; keep spices in a closed jar.

SISTEMA CARDIOVASCULAR Y METABÓLICO

12 RECETAS PARA ENERGÍA Y EQUILIBRIO

El sistema cardiovascular y el metabolismo trabajan juntos para mantenernos en movimiento. El corazón marca el ritmo, la sangre lleva nutrientes y el metabolismo decide qué hacer con la energía que recibimos. Cuando alguno de estos procesos se ralentiza o se estresa, lo sentimos: cansancio, pesadez, hinchazón, mente nublada o cambios bruscos de energía.

Las plantas pueden acompañar estos procesos con suavidad. Algunas ayudan a mejorar la circulación; otras apoyan la presión arterial en niveles saludables; otras favorecen la estabilidad de la glucosa o reducen la inflamación que agota al cuerpo. Aquí encontrarás remedios que buscan equilibrio, no efectos fuertes. Preparaciones simples que ayudan a recuperar energía estable, claridad y un ritmo más natural.

INFUSIÓN DE ESPINO BLANCO



Infusión suave que ayuda a relajar el corazón y favorecer una circulación más estable. El espino blanco es tradicionalmente usado para apoyar el ritmo cardíaco y reducir la tensión emocional que muchas veces afecta al sistema cardiovascular.

Ideal para: tensión nerviosa, palpitaciones leves, apoyo al corazón.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: mañana o tarde.

Precaución: evitar si se toman medicamentos para el corazón sin supervisión médica.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de flores u hojas de espino blanco
- ½ cucharadita de miel (opcional)

Preparación:

- Calienta el agua hasta hervir.
- Añade el espino blanco, tapa y deja reposar 10 minutos.
- Cuela y endulza ligeramente si lo deseas.

Dosis: 1 taza al día, durante periodos de tensión emocional.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez.

AGUA DE CANELA PARA REGULAR GLUCOSA



Bebida tibia que ayuda a equilibrar la glucosa de forma natural y a mejorar la energía después de las comidas. La canela favorece un metabolismo más estable y reduce los altibajos de azúcar.

Ideal para: picos de glucosa, cansancio después de comer, metabolismo lento.

Tipo: interno (agua medicinal).

Cuándo usarla: en ayunas o entre comidas.

Precaución: evitar en embarazo o si se toman anticoagulantes.

Ingredientes:

- 1 vaso de agua caliente
- 1 trozo pequeño de canela en rama
- 1 chorrito de limón (opcional)

Preparación:

- Coloca la canela en el agua caliente.
- Deja reposar 10 minutos.
- Retira la canela y añade limón si quieres un sabor más fresco.

Dosis: 1 vaso al día, de forma constante.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez.

TÓNICO DE AJO Y LIMÓN



Tónico simple que ayuda a apoyar la circulación y aporta un pequeño impulso de energía. El ajo mejora el flujo sanguíneo y el limón refresca y aporta antioxidantes, útil en días de cansancio o pesadez.

Ideal para: circulación lenta, cansancio, época fría.

Tipo: interno (tónico).

Cuándo usarlo: mañana o tarde.

Precaución: evitar en estómagos sensibles o si se toman anticoagulantes.

Ingredientes:

- Jugo de ½ limón
- 1 diente de ajo machacado
- ½ vaso de agua tibia
- 1 cucharadita de miel (opcional)

Preparación:

- Mezcla el ajo con el agua tibia.
- Añade el limón y la miel.
- Remueve bien y cuela si no quieres trocitos.

Dosis: 1 vaso pequeño al día, durante 3 a 5 días.

Almacenamiento: preparar justo antes de tomar.

TÉ DE HIBISCO CON JENGIBRE



Infusión fresca y ligeramente ácida que ayuda a mantener una presión equilibrada y mejora la circulación. El hibisco es conocido por su efecto suave sobre la presión arterial, y el jengibre aporta calor y dinamismo.

Ideal para: presión ligeramente elevada, circulación lenta, retención leve.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarlo: a media mañana o por la tarde.

Precaución: evitar si la presión es muy baja.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de flores de hibisco
- 2 rodajas finas de jengibre
- 1 cucharadita de miel (opcional)

Preparación:

- Hierve el agua y añade el jengibre.
- Cocina 2 minutos.
- Añade el hibisco, apaga el fuego y deja reposar 8 minutos.
- Cuela y endulza si lo deseas.

Dosis: 1 taza al día.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez.

EXTRACTO ANTIOXIDANTE DE CÚRCUMA



Preparado concentrado que ayuda a reducir la inflamación y apoyar un metabolismo más estable. La cúrcuma aporta antioxidantes naturales que protegen el sistema cardiovascular sin estimular en exceso.

Ideal para: inflamación leve, metabolismo lento, cansancio.

Tipo: interno (extracto líquido).

Cuándo usarlo: mañana o tarde.

Precaución: evitar si hay problemas de vesícula o si se toman anticoagulantes.

Ingredientes:

- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- ½ vaso de agua tibia
- 1 cucharadita de miel o limón (opcional)
- 1 pizca de pimienta negra

Preparación:

- Mezcla la cúrcuma con el agua tibia.
- Añade la pimienta y la miel o el limón si deseas un sabor más suave.
- Remueve bien hasta integrar.

Dosis: 1 vasito al día durante una o dos semanas.

Almacenamiento: preparar fresco cada vez.

INFUSIÓN DE HOJAS DE OLIVO



Infusión suave que ayuda a mantener la presión arterial en niveles equilibrados y favorece la circulación. Las hojas de olivo tienen compuestos naturales que apoyan el corazón de forma ligera y constante.

Ideal para: presión ligeramente alta, circulación lenta, días de estrés.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: mañana o tarde.

Precaución: evitar si la presión es muy baja o si se toman medicamentos antihipertensivos sin supervisión.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de hojas de olivo secas
- ½ cucharadita de limón o miel (opcional)

Preparación:

- Calienta el agua hasta hervir.
- Añade las hojas, tapa y deja reposar 10 minutos.
- Cuela y añade limón o miel si quieres un sabor más suave.

Dosis: 1 taza al día.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez; guardar las hojas secas en frasco cerrado.

MEZCLA DE SEMILLAS ENERGÉTICAS



Combinación simple de semillas que aporta energía estable y apoya un metabolismo más activo. Las semillas de chía, lino y sésamo entregan fibra, grasas saludables y minerales que ayudan a mantener el ritmo diario sin altibajos.

Ideal para: bajones de energía, cansancio matinal, digestión lenta.

Tipo: interno (mezcla seca).

Cuándo usarla: mañana o tarde, añadida a comidas o bebidas.

Precaución: beber suficiente agua para evitar estreñimiento.

Ingredientes:

- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de semillas de lino molidas
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 pizca de canela (opcional)

Preparación:

- Mezcla todas las semillas en un frasco seco.
- Añade la canela si deseas un aroma más cálido.
- Guarda bien cerrado.

Uso: 1 cucharada al día mezclada en yogur, avena o batidos.

Almacenamiento: conservar en frasco hermético hasta 2 semanas.

BATIDO VERDE PARA VITALIDAD



Bebida fresca que ayuda a mejorar la energía y apoyar el metabolismo. Las hojas verdes limpian y nutren, mientras que el limón y el jengibre dan un impulso suave, ideal para empezar el día con ligereza.

Ideal para: fatiga, metabolismo lento, sensación de pesadez.

Tipo: interno (batido).

Cuándo usarlo: en ayunas o como merienda.

Precaución: evitar si hay sensibilidad al jengibre.

Ingredientes:

- 1 taza de agua o bebida vegetal
- 1 puñado pequeño de espinaca o kale
- ½ manzana verde en trozos
- 1 trocito de jengibre fresco
- Jugo de ½ limón

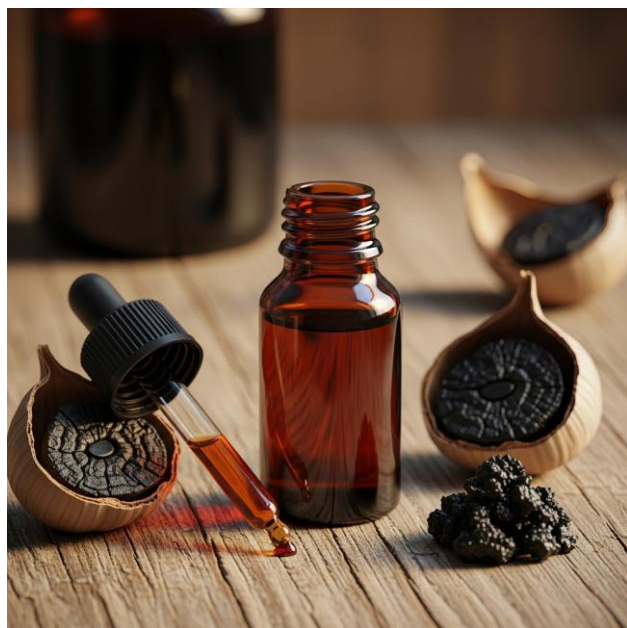
Preparación:

- Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
- Mezcla hasta obtener una textura homogénea.
- Bebe de inmediato.

Dosis: 1 vaso al día durante periodos de cansancio o pesadez.

Almacenamiento: no guardar una vez licuado.

TINTURA DE AJO NEGRO



Preparado suave que ayuda a mejorar la circulación y apoyar el corazón sin el sabor fuerte del ajo común. El ajo negro es más dulce, fácil de tomar y conserva compuestos que favorecen un metabolismo estable.

Ideal para: circulación lenta, energía baja, apoyo cardiovascular.

Tipo: interno (tintura).

Cuándo usarla: mañana o tarde.

Precaución: evitar si se toman anticoagulantes o hay presión muy baja.

Ingredientes:

- 2 dientes de ajo negro machacados
- 200 ml de alcohol de cereal o vodka suave
- Frasco de vidrio oscuro

Preparación:

- Coloca el ajo negro en el frasco.
- Cubre con el alcohol y cierra bien.
- Deja macerar 10 días en un lugar fresco, agitando a diario.
- Cuela y guarda en un frasco con gotero.

Dosis: 15 a 20 gotas en medio vaso de agua, una vez al día.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco y oscuro hasta 3 meses.

ACEITE HERBAL PARA MASAJES CIRCULATORIOS



Aceite tibio que ayuda a activar la circulación y aliviar la sensación de piernas pesadas. El romero y el jengibre calientan y estimulan, mientras que el aceite base permite un masaje fluido y relajante.

Ideal para: piernas cansadas, circulación lenta, sensación de frío en extremidades.

Tipo: externo (aceite de masaje).

Cuándo usarlo: tarde o noche.

Precaución: no aplicar en piel irritada ni durante el embarazo.

Ingredientes:

- 50 ml de aceite de almendra o aceite de oliva suave
- 5 gotas de aceite esencial de romero
- 3 gotas de aceite esencial de jengibre
- 2 gotas de aceite esencial de ciprés (opcional)

Preparación:

- Mezcla todos los ingredientes en un frasco oscuro.
- Agita suavemente para integrar.
- Calienta unas gotas entre las manos antes de usar.

Uso: masajear piernas y pies con movimientos ascendentes durante 5 minutos.

Almacenamiento: guardar en lugar fresco y oscuro hasta 3 meses.

INFUSIÓN DEPURATIVA CON ROMERO



Infusión aromática que ayuda a despejar la mente y apoyar la circulación. El romero activa suavemente el metabolismo y favorece una sensación de ligereza, ideal en días de pesadez o cansancio.

Ideal para: metabolismo lento, retención ligera, cansancio mental.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: mañana o media tarde.

Precaución: evitar en embarazo o si hay hipertensión marcada.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de hojas de romero secas
- ½ cucharadita de miel o limón (opcional)

Preparación:

- Calienta el agua hasta hervir.
- Añade el romero, tapa y deja reposar 8–10 minutos.
- Cuela y endulza ligeramente si lo deseas.

Dosis: 1 taza al día.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez.

JARABE MATUTINO CON MIEL Y VINAGRE



Tónico matutino que ayuda a activar el metabolismo desde temprano. La mezcla de miel y vinagre de manzana aporta energía suave, favorece la digestión y mantiene el ritmo metabólico más estable durante el día.

Ideal para: baja energía al despertar, digestión lenta, días pesados.

Tipo: interno (jarabe).

Cuándo usarlo: en ayunas.

Precaución: evitar si hay gastritis o sensibilidad al vinagre.

Ingredientes:

- 1 cucharada de miel pura
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- ½ vaso de agua tibia
- Unas gotas de limón (opcional)

Preparación:

- Mezcla el agua tibia con la miel hasta disolver.
- Añade el vinagre y el limón.
- Remueve bien.

Dosis: 1 vaso pequeño en ayunas, una vez al día.

Almacenamiento: preparar justo antes de tomar.

SISTEMA HORMONAL Y REPRODUCTIVO

14 RECETAS PARA EQUILIBRIO FEMENINO Y VITALIDAD

El sistema hormonal es delicado y cambia a lo largo de la vida. Afecta el estado de ánimo, el sueño, el ciclo menstrual, la energía y hasta la forma en que manejamos el estrés. Cuando pierde su ritmo, aparecen molestias como hinchazón, irritabilidad, cansancio, ciclos irregulares o sensación de “desajuste”.

Las plantas pueden acompañar estos procesos con suavidad. No fuerzan el cuerpo: lo apoyan. Algunas ayudan a relajar la tensión hormonal; otras favorecen la regulación natural del ciclo; otras calman la mente y aportan equilibrio en días difíciles. Este capítulo reúne recetas pensadas para acompañar el bienestar femenino de forma sencilla, sin exageraciones y sin promesas irreales.

Aquí encontrarás infusiones que alivian molestias premenstruales, tónicos que apoyan la regularidad, mezclas que acompañan los cambios de etapa y preparaciones que ayudan a reconectar con una sensación natural de estabilidad y vitalidad.

INFUSIÓN REGULADORA CON SALVIA Y MELISA



Infusión suave que apoya el equilibrio hormonal y ayuda a aliviar la tensión emocional en días de desequilibrio. La salvia acompaña los ciclos femeninos y la melisa calma la mente y reduce la irritabilidad.

Ideal para: ciclos irregulares, tensión premenstrual, cambios hormonales suaves.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: tarde o noche.

Precaución: evitar en embarazo o lactancia.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de hojas de salvia
- 1 cucharadita de melisa
- 1 cucharadita de miel (opcional)

Preparación:

- Hierve el agua.
- Añade la salvia y la melisa, tapa y deja reposar 10 minutos.
- Cuela y endulza si lo deseas.

Dosis: 1 taza diaria durante 5 a 7 días del mes.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez.

TINTURA EQUILIBRANTE DE VITEX



Tintura clásica para apoyar la regulación natural del ciclo femenino. El vitex actúa lentamente, ayudando al cuerpo a encontrar su propio ritmo hormonal con el tiempo.

Ideal para: ciclos irregulares, síntomas premenstruales, cambios hormonales.

Tipo: interno (tintura).

Cuándo usarla: por la mañana, de forma constante.

Precaución: no usar durante el embarazo ni junto con anticonceptivos hormonales.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de bayas de vitex
- 250 ml de alcohol de cereal o vodka suave
- Frasco de vidrio oscuro

Preparación:

- Coloca las bayas en el frasco y cúbreelas con el alcohol.
- Cierra bien y deja macerar 3 semanas en un lugar fresco, agitando a diario.
- Cuela y guarda en un frasco con gotero.

Dosis: 20 gotas por la mañana, a diario, durante 2 a 3 meses.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco y oscuro hasta 6 meses.

BAÑO RELAJANTE PARA CÓLICOS



Baño tibio que ayuda a relajar la tensión del bajo vientre y suavizar los cólicos menstruales. La combinación de manzanilla y lavanda calma el cuerpo y afloja los músculos, creando una sensación de alivio progresivo.

Ideal para: cólicos, tensión pélvica, irritabilidad menstrual.

Tipo: externo (baño).

Cuándo usarlo: al inicio del malestar o antes de dormir.

Precaución: evitar si hay fiebre o infección activa.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de flores de manzanilla
- 1 cucharada de lavanda seca
- Agua caliente para el baño

Preparación:

- Coloca las hierbas en un bol y cúbre las con agua caliente.
- Deja reposar 10 minutos.
- Cuela y vierte la infusión en el agua del baño.

Uso: sumergirse 15–20 minutos y descansar después.

Almacenamiento: preparar al momento.

ACEITE UTERINO CON LAVANDA



Aceite suave para masajes que ayuda a liberar tensión en el abdomen bajo y a calmar los cambios emocionales del ciclo. La lavanda relaja y el aceite tibio mejora la circulación local.

Ideal para: cólicos, hinchazón ligera, irritabilidad hormonal.

Tipo: externo (aceite de masaje).

Cuándo usarlo: mañana o noche, según necesidad.

Precaución: no usar durante el embarazo.

Ingredientes:

- 30 ml de aceite de almendra o jojoba
- 4 gotas de aceite esencial de lavanda
- 1 gota de aceite esencial de salvia (opcional)

Preparación:

- Mezcla los aceites en un frasco oscuro.
- Agita suavemente.
- Calienta unas gotas entre las manos antes de usar.

Uso: masajear el abdomen bajo con movimientos lentos durante 3–5 minutos.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco hasta 3 meses.

INFUSIÓN DE TRÉBOL ROJO PARA SOFOCOS



Infusión ligera que ayuda a suavizar los sofocos y los cambios térmicos propios de la menopausia. El trébol rojo aporta fitoestrógenos suaves que apoyan el equilibrio hormonal sin forzar al organismo.

Ideal para: sofocos, sudoraciones nocturnas, cambios hormonales.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: tarde o noche.

Precaución: evitar en embarazo o en casos de historial de cáncer hormonodependiente.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de flores de trébol rojo
- 1 cucharadita de melisa o manzanilla (opcional)

Preparación:

- Calienta el agua hasta hervir.
- Añade el trébol rojo y tapa.
- Deja reposar 10 minutos.
- Cuela y bebe tibia.

Dosis: 1 taza al día durante 1 a 2 semanas.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez.

ELIXIR DE MACA Y CACAO



Bebida densa y reconfortante que ayuda a mejorar la energía, el ánimo y la vitalidad hormonal. La maca apoya el equilibrio femenino y el cacao aporta minerales que levantan el ánimo de forma natural.

Ideal para: baja energía, cambios hormonales, días de decaimiento.

Tipo: interno (bebida).

Cuándo usarlo: mañana o tarde.

Precaución: evitar en casos de hipertensión severa o si hay sensibilidad al cacao.

Ingredientes:

- 1 taza de leche o bebida vegetal
- 1 cucharadita de maca en polvo
- 1 cucharadita de cacao puro
- 1 cucharadita de miel o sirope (opcional)

Preparación:

- Calienta la leche sin hervir.
- Añade la maca y el cacao.
- Remueve hasta integrar bien.
- Endulza ligeramente si lo deseas.

Dosis: 1 taza al día en días de baja energía.

Almacenamiento: preparar al momento.

INFUSIÓN DEPURATIVA DE DIENTE DE LEÓN



Infusión ligera que ayuda al hígado a trabajar con más fluidez y favorece un equilibrio hormonal más estable. El diente de león depura y reduce la sensación de hinchazón en días de cambios hormonales.

Ideal para: hinchazón premenstrual, retención ligera, sensación de pesadez.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: mañana o mediodía.

Precaución: evitar si hay problemas biliares o úlceras activas.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de raíz o hojas de diente de león
- ½ cucharadita de miel o limón (opcional)

Preparación:

- Hierve el agua.
- Añade el diente de león y tapa.
- Deja reposar 8–10 minutos.
- Cuela y bebe tibia.

Dosis: 1 taza al día durante 3 a 5 días.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez.

BATIDO REVITALIZANTE CON AVENA



Batido suave que ayuda a levantar la energía hormonal y estabilizar el ánimo. La avena nutre, la banana aporta energía rápida y la canela equilibra el metabolismo, ideal para días de agotamiento o ciclo irregular.

Ideal para: baja energía, irritabilidad hormonal, cansancio matinal.

Tipo: interno (batido).

Cuándo usarlo: desayuno o merienda.

Precaución: evitar si hay intolerancia a la avena.

Ingredientes:

- 1 taza de bebida vegetal o agua
- 2 cucharadas de avena
- ½ banana madura
- 1 pizca de canela
- 1 cucharadita de miel (opcional)

Preparación:

- Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
- Mezcla hasta obtener un batido cremoso.
- Bebe de inmediato.

Dosis: 1 vaso al día, según necesidad.

Almacenamiento: no guardar una vez preparado.

TÓNICO HERBAL PARA LIBIDO



Mezcla suave que ayuda a estimular la vitalidad y mejorar el ánimo en días de baja energía. El jengibre activa la circulación y la maca apoya el equilibrio hormonal, creando un efecto cálido y sostenido.

Ideal para: baja libido, cansancio, ánimo bajo.

Tipo: interno (tónico).

Cuándo usarlo: mañana o antes de una comida ligera.

Precaución: evitar si hay hipertensión o sensibilidad al jengibre.

Ingredientes:

- ½ taza de agua tibia
- 1 cucharadita de maca en polvo
- ½ cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharadita de miel

Preparación:

- Mezcla la maca con el agua tibia.
- Añade el jengibre y la miel.
- Remueve bien hasta integrar.

Dosis: 1 vasito al día durante 1 o 2 semanas.

Almacenamiento: preparar fresco cada vez.

INFUSIÓN DE CANELA Y MIEL PARA ENERGÍA



Infusión tibia que ayuda a levantar el ánimo y mejorar la energía en días pesados. La canela activa el metabolismo y la miel aporta un toque nutritivo que sostiene la vitalidad.

Ideal para: cansancio matinal, bajones de ánimo, días fríos.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: mañana o media tarde.

Precaución: evitar en casos de gastritis o embarazo.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 trozo pequeño de canela en rama
- 1 cucharadita de miel

Preparación:

- Calienta el agua hasta hervir.
- Añade la canela y deja reposar 8 minutos.
- Cuela y mezcla con miel.

Dosis: 1 taza al día.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez.

UNGÜENTO DE CALÉNDULA POSTPARTO



Ungüento suave que ayuda a calmar la piel sensible después del parto. La caléndula repara, reduce irritaciones y apoya la recuperación natural de la zona íntima sin causar ardor.

Ideal para: molestias postparto, piel irritada, pequeñas grietas.

Tipo: externo (ungüento).

Cuándo usarlo: mañana y noche, según necesidad.

Precaución: no aplicar sobre heridas profundas o infecciones activas.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de caléndula
- 1 cucharada de cera de abeja
- 2 gotas de aceite esencial de lavanda (opcional)

Preparación:

- Derrite el aceite y la cera a baño maría.
- Retira del fuego y añade la lavanda si lo deseas.
- Mezcla, vierte en un frasco y deja solidificar.

Uso: aplicar una capa fina sobre la zona externa limpia.

Almacenamiento: guardar en lugar fresco hasta 2 meses.

INFUSIÓN PARA REGULAR EL CICLO



Infusión equilibrante que ayuda a suavizar irregularidades del ciclo y reducir la tensión premenstrual. La combinación de angélica y manzanilla crea un efecto relajante y armónico.

Ideal para: ciclos irregulares, tensión pélvica, cambios hormonales.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: tarde o noche.

Precaución: evitar en embarazo o si se toman anticoagulantes.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- ½ cucharadita de raíz de angélica
- 1 cucharadita de manzanilla

Preparación:

- Hierve el agua.
- Añade la angélica y cocina 2 minutos.
- Apaga el fuego, añade la manzanilla y tapa.
- Deja reposar 8 minutos y cuela.

Dosis: 1 taza al día durante 5–7 días del mes.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez.

TINTURA ARMONIZANTE CON REGALIZ Y ORTIGA



Tintura suave que ayuda a equilibrar el sistema hormonal y a mejorar la energía en días de agotamiento. El regaliz aporta estabilidad y la ortiga nutre con minerales que apoyan el bienestar general.

Ideal para: cansancio hormonal, ciclos irregulares suaves, días de baja energía.

Tipo: interno (tintura).

Cuándo usarla: mañana o mediodía.

Precaución: evitar en hipertensión o en uso prolongado del regaliz.

Ingredientes:

- 1 cucharada de raíz de regaliz seca
- 1 cucharada de hojas de ortiga
- 200 ml de alcohol de cereal o vodka suave
- Frasco de vidrio oscuro

Preparación:

- Coloca el regaliz y la ortiga en el frasco.
- Cubre con el alcohol y cierra bien.
- Deja macerar 2 semanas en un lugar fresco, agitando cada día.
- Cuela y guarda en un frasco con gotero.

Dosis: 15–20 gotas en medio vaso de agua, una vez al día.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco y oscuro hasta 4 meses.

INFUSIÓN CALMANTE DE HINOJO Y ROSA



Infusión suave que ayuda a aliviar la tensión del ciclo y a relajar el abdomen sin causar pesadez. El hinojo reduce la hinchazón y la rosa aporta calma emocional, creando un efecto equilibrante ideal en días sensibles.

Ideal para: hinchazón premenstrual, irritabilidad, tensión pélvica suave.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: tarde o noche.

Precaución: evitar en embarazo.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de semillas de hinojo
- 1 cucharadita de pétalos de rosa secos
- ½ cucharadita de miel (opcional)

Preparación:

- Calienta el agua hasta hervir.
- Añade el hinojo, tapa y deja reposar 5 minutos.
- Agrega los pétalos de rosa y deja 5 minutos más.
- Cuela y endulza si lo deseas.

Dosis: 1 taza al día durante los días de mayor tensión.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez.

SISTEMA MÚSCULO- ESQUELÉTICO

16 RECETAS PARA FUERZA Y ALIVIO

Los músculos y las articulaciones sostienen cada movimiento del día. Cuando se tensan, duelen o pierden flexibilidad, todo se vuelve más pesado: caminar, trabajar, dormir o incluso respirar profundo. Las plantas pueden acompañar este sistema con calor, relajación y estímulo suave, sin forzar ni irritar.

En este capítulo encontrarás remedios pensados para aliviar molestias musculares, bajar inflamaciones leves, activar la circulación local y apoyar la recuperación después de esfuerzo físico. Son preparaciones sencillas, prácticas y pensadas para usar en casa, siempre respetando los límites del cuerpo.

BÁLSAMO DE ÁRNICA Y ROMERO



Bálsamo calmante que ayuda a aliviar golpes, tensión muscular y molestias en articulaciones. El árnica reduce la inflamación y el romero activa la circulación local, creando un alivio progresivo.

Ideal para: golpes leves, tensión muscular, dolores después de ejercicio.

Tipo: externo (bálsamo).

Cuándo usarlo: dos veces al día.

Precaución: no aplicar sobre heridas abiertas ni piel irritada.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de árnica
- 1 cucharada de cera de abeja
- 4 gotas de aceite esencial de romero

Preparación:

- Derrite el aceite y la cera a baño maría.
- Retira del fuego y añade el romero.
- Mezcla, vierte en un frasco y deja solidificar.

Uso: aplicar una capa fina sobre la zona tensa con masaje suave.

Almacenamiento: guardar en lugar fresco hasta 2 meses.

COMPRESA CALIENTE DE JENGIBRE



Compresa cálida que ayuda a relajar músculos tensos y mejorar la circulación local. El jengibre calienta la zona y reduce la sensación de rigidez después de esfuerzos o posturas prolongadas.

Ideal para: dolor muscular, rigidez, tensión en hombros o espalda.

Tipo: externo (compresa).

Cuándo usarla: tarde o noche.

Precaución: probar la temperatura antes de aplicar para evitar quemaduras.

Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 1 trozo grande de jengibre en rodajas
- Toalla pequeña o paño grueso

Preparación:

- Hierve el agua y añade el jengibre.
- Cocina 10 minutos.
- Sumerge la toalla en el agua, escurre y aplica tibia sobre la zona.

Uso: mantener 10–15 minutos, renovando la toalla si se enfría.

Almacenamiento: usar al momento.

TINTURA ANTIINFLAMATORIA DE CÚRCUMA



Tintura concentrada que ayuda a reducir la inflamación leve y aliviar molestias articulares. La cúrcuma actúa de forma suave y sostenida, ideal para usar en periodos de tensión o dolor recurrente.

Ideal para: dolor articular leve, rigidez, inflamación suave.

Tipo: interno (tintura).

Cuándo usarla: mañana o mediodía.

Precaución: evitar si se toman anticoagulantes o hay problemas de vesícula.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de cúrcuma en polvo
- 200 ml de alcohol de cereal o vodka suave
- 1 pizca de pimienta negra
- Frasco de vidrio oscuro

Preparación:

- Coloca la cúrcuma y la pimienta en el frasco.
- Cubre con el alcohol y cierra bien.
- Deja macerar 10 días, agitando a diario.
- Cuela y guarda en frasco con gotero.

Dosis: 10–15 gotas en agua, una vez al día.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco y oscuro hasta 3 meses.

BAÑO RELAJANTE CON SALES DE MAGNESIO



Baño tibio que ayuda a relajar músculos cansados y reducir la tensión acumulada. El magnesio calma la rigidez y favorece el descanso profundo en días de exceso físico o estrés.

Ideal para: tensión muscular, cansancio físico, rigidez general.

Tipo: externo (baño).

Cuándo usarlo: noche, antes de dormir.

Precaución: evitar si hay problemas graves de piel o heridas abiertas.

Ingredientes:

- 1 taza de sales de magnesio (sales de Epsom)
- 3 gotas de aceite esencial de lavanda (opcional)

Preparación:

- Llena la bañera con agua caliente.
- Añade las sales y mezcla hasta disolver.
- Agrega la lavanda si deseas mayor relajación.

Uso: sumergirse 15–20 minutos y descansar después.

Almacenamiento: guardar las sales en frasco seco y cerrado.

CREMA PARA ARTICULACIONES CON CAYENA



Crema cálida que ayuda a aliviar la rigidez articular y mejorar la circulación en zonas doloridas. La cayena produce un calor suave que reduce la sensación de tensión y favorece la movilidad.

Ideal para: rigidez articular, molestias por frío, tensión localizada.

Tipo: externo (crema).

Cuándo usarla: tarde o noche.

Precaución: evitar en piel sensible, heridas o cerca de los ojos.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de cera de abeja
- ½ cucharadita de cayena en polvo
- 2 gotas de aceite esencial de romero (opcional)

Preparación:

- Calienta el aceite y la cera a baño maría.
- Añade la cayena, mezcla y retira del fuego.
- Deja entibiar y agrega el romero si lo deseas.
- Vierte en un frasco y deja solidificar.

Uso: aplicar una pequeña cantidad en la articulación y masajear.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco hasta 2 meses.

UNGÜENTO DEPORTIVO POSTENTRENAMIENTO



Ungüento calmante que ayuda a aliviar músculos cansados después del ejercicio. El romero activa la circulación y la menta aporta frescor, creando un efecto relajante inmediato.

Ideal para: fatiga muscular, tensión tras entrenamiento, sobrecarga leve.

Tipo: externo (ungüento).

Cuándo usarlo: justo después del ejercicio o al final del día.

Precaución: no usar en piel irritada ni en niños pequeños.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de almendra
- 1 cucharada de cera de abeja
- 3 gotas de aceite esencial de romero
- 2 gotas de aceite esencial de menta

Preparación:

- Derrite el aceite y la cera a baño maría.
- Retira del fuego y añade los aceites esenciales.
- Mezcla bien y pasa a un frasco.
- Deja enfriar hasta que solidifique.

Uso: masajear músculos cansados durante 1–2 minutos.

Almacenamiento: guardar en lugar fresco hasta 3 meses.

INFUSIÓN DE COLA DE CABALLO



Infusión remineralizante que ayuda a fortalecer tejidos y apoyar la recuperación de músculos y articulaciones. La cola de caballo aporta sílice natural, útil en procesos de desgaste o cansancio físico.

Ideal para: debilidad articular, recuperación lenta, retención leve.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: mañana o tarde.

Precaución: evitar en embarazo o problemas renales.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de cola de caballo seca
- ½ cucharadita de miel o limón (opcional)

Preparación:

- Calienta el agua hasta hervir.
- Añade la cola de caballo, tapa y deja reposar 10 minutos.
- Cuela y bebe tibia.

Dosis: 1 taza al día durante 5–7 días.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez.

CATAPLASMA PARA ESGUINCES LEVES



Cataplasma frío que ayuda a reducir la inflamación y aliviar la molestia en esguinces suaves. La mezcla de arcilla y árnica actúa como calmante local y favorece la recuperación inicial.

Ideal para: esguinces leves, golpes recientes, inflamación suave.

Tipo: externo (cataplasma).

Cuándo usarlo: primeras 24–48 horas tras la molestia.

Precaución: no aplicar calor en inflamación aguda.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de arcilla verde
- 1 cucharada de infusión de árnica fría
- Gasa o paño fino

Preparación:

- Mezcla la arcilla con la infusión hasta formar una pasta espesa.
- Aplica sobre la zona y cubre con la gasa.
- Deja actuar 15–20 minutos.

Uso: repetir 1–2 veces al día durante 2 días.

Almacenamiento: preparar al momento; no reutilizar.

TÓNICO DE ROMERO Y LIMÓN



Tónico fresco que ayuda a activar la circulación y a reducir la pesadez corporal en días de cansancio. El romero estimula suavemente y el limón aporta ligereza y claridad.

Ideal para: fatiga física, circulación lenta, días pesados.

Tipo: interno (tónico).

Cuándo usarlo: mañana o media tarde.

Precaución: evitar si hay hipertensión marcada o gastritis.

Ingredientes:

- 1 taza de agua caliente
- 1 cucharadita de romero seco
- Jugo de $\frac{1}{4}$ de limón
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de miel (opcional)

Preparación:

- Añade el romero al agua caliente y tapa.
- Deja reposar 10 minutos.
- Cuela y mezcla con el limón y la miel.

Dosis: 1 taza al día.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez.

ACEITE TIBIO PARA MASAJE MUSCULAR



Aceite suave que ayuda a relajar músculos tensos y aporta calor local. La mezcla tibia mejora la circulación y reduce la sensación de rigidez después de esfuerzo físico.

Ideal para: tensión muscular, rigidez, fatiga después de ejercicio.

Tipo: externo (aceite de masaje).

Cuándo usarlo: tarde o noche.

Precaución: evitar en piel irritada.

Ingredientes:

- 30 ml de aceite de oliva o almendra
- 3 gotas de aceite esencial de romero
- 2 gotas de aceite esencial de lavanda

Preparación:

- Mezcla los aceites en un frasco.
- Antes de usar, calienta un poco el frasco entre tus manos o a baño maría muy suave.

Uso: masajear la zona tensa durante 3–5 minutos.

Almacenamiento: conservar en frasco oscuro hasta 3 meses.

INFUSIÓN DE ORTIGA PARA HUESOS FUERTES



Infusión nutritiva que aporta minerales esenciales como calcio y magnesio, útiles para fortalecer huesos y tejidos. La ortiga ofrece un apoyo suave y continuo, ideal en días de desgaste físico o fatiga.

Ideal para: debilidad ósea, desgaste articular, cansancio prolongado.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: mañana o tarde.

Precaución: evitar si hay problemas renales.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de ortiga seca
- ½ cucharadita de miel o limón (opcional)

Preparación:

- Hierve el agua.
- Añade la ortiga, tapa y deja reposar 10 minutos.
- Cuela y bebe tibia.

Dosis: 1 taza al día durante 1 o 2 semanas.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez.

JARABE ANTIINFLAMATORIO NATURAL



Jarabe espeso que ayuda a calmar inflamaciones leves y aliviar molestias musculares o articulares. La mezcla de jengibre y miel actúa de forma suave y progresiva.

Ideal para: inflamación leve, dolor muscular, rigidez matinal.

Tipo: interno (jarabe).

Cuándo usarlo: mañana o tarde.

Precaución: evitar en gastritis o úlceras activas.

Ingredientes:

- ½ taza de miel pura
- 2 cucharadas de jugo de jengibre fresco
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 pizca de cúrcuma en polvo (opcional)

Preparación:

- Mezcla la miel con el jengibre y el limón.
- Añade la cúrcuma si quieres un efecto más completo.
- Remueve bien y guarda en frasco pequeño.

Dosis: 1 cucharadita al día; en momentos de dolor, hasta 2.

Almacenamiento: refrigerar hasta 1 semana.

ROLL-ON PARA DOLOR CERVICAL



Roll-on aromático que ayuda a relajar la tensión en cuello y hombros. La mezcla de menta y romero refresca, activa la circulación y reduce la sensación de rigidez después de un día cargado.

Ideal para: tensión cervical, rigidez por mala postura, estrés acumulado.

Tipo: externo (roll-on).

Cuándo usarlo: tarde o noche, o cuando la tensión aparezca.

Precaución: no aplicar cerca de los ojos ni en piel irritada.

Ingredientes:

- 10 ml de aceite de jojoba o almendra
- 3 gotas de aceite esencial de menta
- 2 gotas de aceite esencial de romero
- Frasco roll-on

Preparación:

- Llena el frasco con el aceite base.
- Añade los aceites esenciales.
- Cierra y agita suavemente.

Uso: aplicar en nuca y hombros con movimientos lentos.

Almacenamiento: guardar en lugar fresco hasta 3 meses.

BÁLSAMO CALIENTE PARA ESPALDA



Bálsamo tibio que ayuda a relajar la espalda cargada y los músculos tensos. El jengibre aporta calor suave y el romero activa la circulación local, creando un alivio gradual.

Ideal para: tensión lumbar, rigidez dorsal, cansancio físico.

Tipo: externo (bálsamo).

Cuándo usarlo: noche o después de actividad física.

Precaución: no aplicar en piel sensible o con irritación.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva o coco
- 1 cucharada de cera de abeja
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- 3 gotas de aceite esencial de romero

Preparación:

- Derrite el aceite y la cera a baño maría.
- Añade el jengibre y mezcla bien.
- Retira del fuego y agrega el romero.
- Vierte en un frasco y deja solidificar.

Uso: aplicar una capa fina en la espalda y masajear suavemente.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco hasta 2 meses.

SALES HERBALES PARA BAÑO MUSCULAR



Mezcla de sales y hierbas que ayuda a relajar músculos tensos y a bajar la carga del día. El magnesio suaviza la rigidez y las hierbas aromáticas aportan calma y ligereza.

Ideal para: tensión muscular, cansancio físico, rigidez general.

Tipo: externo (baño).

Cuándo usarlo: noche, antes de dormir.

Precaución: evitar si hay irritaciones fuertes en la piel.

Ingredientes:

- 1 taza de sales de Epsom
- 1 cucharada de romero seco
- 1 cucharada de lavanda seca
- 3 gotas de aceite esencial de lavanda (opcional)

Preparación:

- Mezcla las sales con las hierbas en un bol.
- Añade el aceite esencial si lo deseas y combina bien.
- Guarda en un frasco seco y cerrado.

Uso: añadir ½ taza de la mezcla al agua caliente del baño.

Almacenamiento: conservar en frasco hermético hasta 1 mes.

INFUSIÓN RELAJANTE DE HOJAS DE LAUREL



Infusión tibia que ayuda a aliviar la tensión muscular general y reduce la rigidez después de un día exigente. El laurel aporta un calor suave que favorece la relajación y mejora la movilidad.

Ideal para: rigidez muscular, cansancio físico, tensión por esfuerzo.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: tarde o noche.

Precaución: evitar en embarazo o si hay problemas digestivos fuertes.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 2 hojas de laurel secas
- ½ cucharadita de miel o limón (opcional)

Preparación:

- Calienta el agua hasta hervir.
- Añade las hojas de laurel, tapa y deja reposar 8–10 minutos.
- Cuela y bebe tibia.

Dosis: 1 taza al final del día.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez.

SISTEMA URINARIO Y RENAL

11 RECETAS PARA DEPURAR Y PROTEGER

El sistema urinario es un filtro silencioso. Depura, regula líquidos y ayuda a mantener el equilibrio interno sin que lo notemos. Cuando se sobrecarga, aparecen señales claras: hinchazón, pesadez, cansancio, orina muy concentrada o molestias leves en la zona lumbar.

Las plantas pueden acompañar este sistema con suavidad. Algunas ayudan a eliminar líquidos retenidos, otras apoyan el trabajo de los riñones y otras reducen la inflamación ligera que aparece en días de exceso. Aquí encontrarás preparaciones simples, pensadas para dar apoyo sin forzar, siempre respetando la señal más importante: escuchar al cuerpo.

INFUSIÓN DIURÉTICA CON ORTIGA



Infusión ligera que ayuda a eliminar líquidos retenidos y a apoyar la depuración natural del organismo. La ortiga aporta minerales y favorece un equilibrio más estable durante el día.

Ideal para: retención ligera, hinchazón, sensación de pesadez.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: mañana o mediodía.

Precaución: evitar si hay problemas renales o tensión baja.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de ortiga seca
- ½ cucharadita de limón (opcional)

Preparación:

- Hierve el agua.
- Añade la ortiga, tapa y deja reposar 8–10 minutos.
- Cuela y bebe tibia.

Dosis: 1 taza al día durante 3 días.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez.

TÓNICO DEPURATIVO CON PEREJIL Y LIMÓN



Tónico fresco que ayuda a depurar suavemente y a reducir la sensación de hinchazón. El perejil estimula el filtrado natural y el limón aporta ligereza y claridad.

Ideal para: retención leve, abdomen pesado, días de exceso.

Tipo: interno (tónico).

Cuándo usarlo: en ayunas o antes del almuerzo.

Precaución: evitar en embarazo o en problemas renales severos.

Ingredientes:

- ½ taza de agua tibia
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- Jugo de ¼ de limón
- 1 cucharadita de miel (opcional)

Preparación:

- Mezcla el agua con el perejil.
- Añade el limón y la miel.
- Cuela si deseas un sabor más suave.

Dosis: 1 vasito pequeño, una vez al día durante 2 días.

Almacenamiento: preparar al momento.

AGUA DE CEBADA CON CALÉNDULA



Bebida suave que ayuda a calmar el sistema urinario y a reducir la irritación. La cebada hidrata y depura, mientras que la caléndula aporta un efecto calmante ideal en días de molestias leves.

Ideal para: irritación urinaria suave, depuración ligera, días de pesadez.

Tipo: interno (agua medicinal).

Cuándo usarla: mañana y tarde.

Precaución: evitar si hay celiacúa.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de cebada perlada
- 1 litro de agua
- 1 cucharada de caléndula seca

Preparación:

- Lava la cebada y colócala en una olla con el litro de agua.
- Cocina a fuego lento 30 minutos.
- Añade la caléndula y deja reposar 10 minutos.
- Cuela y guarda el líquido.

Dosis: 1 vaso dos veces al día.

Almacenamiento: refrigerar hasta 24 horas.

INFUSIÓN DE HINOJO Y DIENTE DE LEÓN



Infusión depurativa que ayuda a aliviar la hinchazón y a estimular el funcionamiento natural de los riñones. El hinojo reduce gases y el diente de león favorece la eliminación de líquidos.

Ideal para: retención ligera, digestión pesada, depuración general.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: mañana o mediodía.

Precaución: evitar si hay problemas biliares o úlceras.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de semillas de hinojo
- 1 cucharadita de diente de león (hoja o raíz)

Preparación:

- Hierve el agua.
- Añade el hinojo y el diente de león.
- Tapa y deja reposar 8–10 minutos.
- Cuela y bebe tibia.

Dosis: 1 taza al día durante 3 días seguidos.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez.

CATAPLASMA PARA CÓLICOS RENALES



Cataplasma tibia que ayuda a relajar la zona lumbar y a disminuir la tensión generada por los cólicos renales suaves. El calor combinado con la manzanilla aporta un alivio progresivo.

Ideal para: molestias lumbares leves, tensión en la zona renal, cólicos suaves.

Tipo: externo (cataplasma).

Cuándo usarlo: tarde o noche.

Precaución: no usar si hay fiebre o dolor intenso que requiera atención médica.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de flores de manzanilla
- 1 taza de agua caliente
- Toalla o paño grueso

Preparación:

- Prepara una infusión fuerte con la manzanilla usando el agua caliente.
- Sumerge el paño en la infusión, escurre y aplica tibio sobre la zona lumbar.
- Mantén 10–15 minutos.

Uso: repetir 1–2 veces al día según necesidad.

Almacenamiento: preparar al momento.

TÓNICO LINFÁTICO HERBAL



Tónico ligero que ayuda a apoyar el sistema linfático, favoreciendo la depuración y la eliminación de líquidos. La combinación de ortiga y limón aporta claridad y sensación de ligereza.

Ideal para: retención ligera, hinchazón, días de pesadez.

Tipo: interno (tónico).

Cuándo usarlo: en ayunas o a media mañana.

Precaución: evitar si hay problemas renales o tensión muy baja.

Ingredientes:

- ½ taza de agua tibia
- 1 cucharadita de hojas de ortiga
- Jugo de ¼ de limón
- 1 cucharadita de miel (opcional)

Preparación:

- Prepara una infusión breve con la ortiga usando el agua tibia.
- Cuela y mezcla con el limón y la miel.
- Bebe tibio.

Dosis: 1 vasito al día durante 2–3 días.

Almacenamiento: preparar fresco cada vez.

JARABE DRENANTE CON APIO Y MENTA



Jarabe ligero que ayuda a reducir la retención y a refrescar el sistema urinario. El apio favorece la eliminación de líquidos y la menta aporta un efecto calmante y digestivo.

Ideal para: hinchazón leve, retención, sensación de pesadez.

Tipo: interno (jarabe suave).

Cuándo usarlo: mañana o tarde.

Precaución: evitar en embarazo o si hay problemas renales fuertes.

Ingredientes:

- ½ taza de agua
- 1 tallo pequeño de apio picado
- 1 cucharada de hojas de menta
- 2 cucharadas de miel

Preparación:

- Cocina el apio en el agua durante 10 minutos a fuego bajo.
- Añade la menta y tapa 5 minutos.
- Cuela y mezcla el líquido caliente con la miel.
- Guarda en frasco pequeño.

Dosis: 1 cucharadita dos veces al día.

Almacenamiento: refrigerar hasta 3 días.

INFUSIÓN PARA VEJIGA SENSIBLE



Infusión suave que ayuda a calmar la irritación y aporta alivio progresivo en días de molestias urinarias ligeras. La manzanilla relaja y el malvavisco suaviza los tejidos.

Ideal para: irritación urinaria leve, ardor suave, días de sensibilidad.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: mañana y noche.

Precaución: buscar atención médica si el malestar persiste o es intenso.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de manzanilla
- 1 cucharadita de raíz de malvavisco o flor de malva

Preparación:

- Calienta el agua hasta hervir.
- Añade las hierbas, tapa y deja reposar 10 minutos.
- Cuela y bebe tibia.

Dosis: 1 taza dos veces al día.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez.

TÓNICO DEPURADOR NOCTURNO



Tónico tibio que ayuda a relajar el cuerpo y a apoyar la depuración durante la noche. El limón aclara, la manzanilla calma y el toque de miel suaviza el sistema urinario en días de pesadez.

Ideal para: retención ligera, sensación de hinchazón al final del día, descanso pesado.

Tipo: interno (tónico).

Cuándo usarlo: de noche, 1 hora antes de dormir.

Precaución: evitar si hay gastritis o si el limón irrita.

Ingredientes:

- ½ taza de agua tibia
- 1 cucharadita de manzanilla
- Jugo de ⅛ de limón
- 1 cucharadita de miel

Preparación:

- Prepara una infusión breve con la manzanilla.
- Cuela y mezcla con el limón y la miel.
- Bebe tibio.

Dosis: 1 vasito por la noche durante 2 días.

Almacenamiento: preparar al momento.

INFUSIÓN DE GAYUBA Y COLA DE CABALLO



Infusión dirigida a apoyar el sistema urinario cuando hay molestias suaves. La gayuba tiene un efecto calmante y la cola de caballo ayuda a depurar y tonificar los tejidos.

Ideal para: irritación urinaria ligera, sensación de peso, días de incomodidad.

Tipo: interno (infusión).

Cuándo usarla: mañana o tarde.

Precaución: usar solo por periodos cortos; evitar en embarazo o problemas renales.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- ½ cucharadita de hojas de gayuba
- 1 cucharadita de cola de caballo

Preparación:

- Calienta el agua hasta hervir.
- Añade la gayuba y la cola de caballo.
- Tapa y deja reposar 8–10 minutos.
- Cuela y bebe tibia.

Dosis: 1 taza al día durante un máximo de 3 días.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez.

TINTURA RENAL PURIFICANTE



Tintura suave que ayuda a apoyar el trabajo de los riñones y a reducir la sensación de pesadez por retención ligera. La combinación de cola de caballo y diente de león ofrece un apoyo depurativo sin forzar el sistema.

Ideal para: retención leve, hinchazón, días de acumulación o cansancio.

Tipo: interno (tintura).

Cuándo usarla: mañana o mediodía.

Precaución: evitar en embarazo, problemas renales o si se toman diuréticos.

Ingredientes:

- 1 cucharada de cola de caballo seca
- 1 cucharada de raíz de diente de león
- 200 ml de alcohol de cereal o vodka suave
- Frasco de vidrio oscuro

Preparación:

- Coloca las hierbas en el frasco.
- Cubre con el alcohol y cierra bien.
- Deja macerar 2 semanas en un lugar fresco, agitando cada día.
- Cuela y pasa a un frasco con gotero.

Dosis: 10–15 gotas en medio vaso de agua, una vez al día durante 3 días.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco y oscuro hasta 3 meses.

AGUA TIBIA DE PEPINO Y MANZANILLA



Bebida suave que ayuda a calmar la irritación del sistema urinario y favorece una depuración ligera. El pepino hidrata profundamente y la manzanilla relaja los tejidos, creando un alivio progresivo en días de sensibilidad.

Ideal para: irritación urinaria leve, sensación de ardor suave, días de pesadez.

Tipo: interno (agua medicinal).

Cuándo usarla: mañana o tarde.

Precaución: evitar si hay gastritis fuerte o alergia a la manzanilla.

Ingredientes:

- 1 taza de agua tibia
- 3 rodajas finas de pepino fresco
- 1 cucharadita de manzanilla seca
- ½ cucharadita de miel (opcional)

Preparación:

- Calienta el agua sin que hierva.
- Añade la manzanilla y deja reposar 5 minutos.
- Cuela y agrega el pepino.
- Deja reposar 2 minutos más para suavizar el sabor.
- Endulza si lo deseas.

Dosis: 1 taza al día durante 2 días.

Almacenamiento: preparar fresca cada vez; no guardar.

SISTEMA DÉRMICO (PIEL Y CABELLO)

13 RECETAS PARA UN CUIDADO VISIBLE

La piel y el cabello son un reflejo silencioso de lo que pasa dentro del cuerpo. Cambian con el clima, el estrés, la alimentación y el descanso. Cuando se desequilibran, aparecen señales claras: sequedad, irritaciones, falta de brillo, rojeces o sensibilidad.

Las plantas pueden acompañar estos procesos de forma suave. Algunas calman la irritación, otras hidratan, otras equilibran el exceso de grasa o ayudan a que la piel recupere luz. En este capítulo encontrarás remedios sencillos para cuidar la piel y el cabello desde casa, sin complicaciones ni ingredientes difíciles.

Son fórmulas pensadas para devolver frescura, alivio y equilibrio, siempre con el enfoque natural y práctico que caracteriza a este libro.

LOCIÓN DE HAMAMELIS Y ROSA MOSQUETA



Loción refrescante que ayuda a tonificar la piel, reducir rojeces y aportar una hidratación ligera. El hamamelis calma y la rosa mosqueta nutre suavemente, ideal para piel sensible o cansada.

Ideal para: piel sensible, rojeces, falta de luminosidad.

Tipo: externo (loción).

Cuándo usarla: mañana y noche, después de limpiar la piel.

Precaución: evitar en piel muy irritada o con heridas abiertas.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de agua de hamamelis
- 1 cucharada de aceite de rosa mosqueta
- 2 gotas de aceite esencial de geranio (opcional)

Preparación:

- Mezcla el hamamelis con la rosa mosqueta en un frasco pequeño.
- Añade el geranio si lo deseas.
- Agita antes de usar.

Uso: aplicar con algodón sobre rostro y cuello.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco hasta 2 semanas.

MASCARILLA PURIFICANTE DE ARCILLA Y AVENA



Mascarilla suave que ayuda a limpiar la piel sin resecarla. La arcilla absorbe impurezas y la avena calma, dejando una sensación de frescor y equilibrio.

Ideal para: piel mixta o grasa, poros sucios, días de estrés.

Tipo: externo (mascarilla).

Cuándo usarla: una vez a la semana.

Precaución: evitar en piel muy seca o irritada.

Ingredientes:

- 1 cucharada de arcilla blanca o verde
- 1 cucharada de avena molida fina
- 1–2 cucharadas de agua tibia
- ½ cucharadita de miel (opcional)

Preparación:

- Mezcla la arcilla con la avena.
- Añade el agua poco a poco hasta obtener una pasta suave.
- Agrega la miel si deseas mayor suavidad.

Uso: aplicar en rostro evitando ojos y labios.

Tiempo: dejar actuar 10 minutos y enjuagar con agua tibia.

Almacenamiento: preparar al momento.

GEL DE ALOE Y MENTA PARA IRRITACIONES



Gel fresco que ayuda a calmar la piel irritada y a reducir el enrojecimiento. El aloe hidrata y regenera, mientras que la menta aporta una sensación ligera de alivio inmediato.

Ideal para: irritaciones leves, quemaduras solares suaves, picazón.

Tipo: externo (gel).

Cuándo usarlo: mañana y noche, o cuando la piel lo pida.

Precaución: evitar en piel muy sensible a los aceites esenciales.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de gel de aloe vera puro
- 1 gota de aceite esencial de menta
- 1 cucharadita de agua de rosas (opcional)

Preparación:

- Coloca el aloe en un frasco pequeño.
- Añade la menta y el agua de rosas.
- Mezcla bien hasta integrar.

Uso: aplicar una capa fina sobre la zona irritada.

Almacenamiento: refrigerar hasta 1 semana.

SÉRUM REJUVENECEDOR FACIAL



Sérum nutritivo que ayuda a suavizar líneas finas y aportar luminosidad. Los aceites de rosa mosqueta y jojoba hidratan profundamente y dejan la piel con textura más uniforme.

Ideal para: piel seca, líneas suaves, falta de brillo.

Tipo: externo (sérum).

Cuándo usarlo: noche, después de limpiar el rostro.

Precaución: evitar en piel muy grasa o con brotes activos.

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de rosa mosqueta
- 1 cucharada de aceite de jojoba
- 2 gotas de aceite esencial de incienso (opcional)

Preparación:

- Mezcla los aceites en un frasco pequeño.
- Agita suavemente para integrar.

Uso: aplicar 2–3 gotas en rostro y cuello con masajes lentos.

Almacenamiento: guardar en frasco oscuro hasta 2 meses.

UNGÜENTO ANTIFÚNGICO NATURAL



Ungüento suave que ayuda a calmar irritaciones causadas por hongos comunes en la piel. El aceite de árbol de té actúa como purificante y el coco hidrata sin dejar sensación pesada.

Ideal para: pie de atleta leve, irritación entre pliegues, enrojecimiento por humedad.

Tipo: externo (ungüento).

Cuándo usarlo: mañana y noche.

Precaución: evitar en piel muy sensible al árbol de té.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada de cera de abeja
- 3 gotas de aceite esencial de árbol de té
- 1 gota de aceite esencial de lavanda (opcional)

Preparación:

- Derrite el aceite de coco y la cera a baño maría.
- Retira del fuego y añade los aceites esenciales.
- Mezcla bien y vierte en un frasco limpio.
- Deja solidificar.

Uso: aplicar una capa fina sobre la zona limpia y seca.

Almacenamiento: mantener en lugar fresco hasta 2 meses.

SPRAY CALMANTE POST-SOLAR



Spray refrescante que ayuda a bajar la irritación y el calor después de la exposición al sol. El aloe hidrata, la manzanilla calma y la menta aporta un alivio inmediato.

Ideal para: enrojecimiento por sol, piel caliente, sequedad ligera.

Tipo: externo (spray).

Cuándo usarlo: después de la ducha o cuando la piel esté caliente.

Precaución: evitar el contacto con los ojos.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de gel de aloe vera líquido
- 2 cucharadas de infusión de manzanilla fría
- 1 gota de aceite esencial de menta
- Frasco con atomizador

Preparación:

- Mezcla el aloe con la infusión de manzanilla.
- Añade la menta y agita suavemente.
- Pasa la mezcla al frasco atomizador.

Uso: rociar sobre la piel limpia y dejar secar al aire.

Almacenamiento: refrigerar hasta 1 semana.

BÁLSAMO LABIAL HERBAL



Bálsamo nutritivo que ayuda a reparar labios secos y protegerlos del clima. La cera crea una capa suave y el aceite de caléndula calma e hidrata sin dejar sensación pesada.

Ideal para: labios secos, grietas leves, clima frío o seco.

Tipo: externo (bálsamo).

Cuándo usarlo: varias veces al día según necesidad.

Precaución: evitar en alergia a productos de la colmena.

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de caléndula
- 1 cucharada de aceite de coco
- ½ cucharada de cera de abeja
- 1 gota de aceite esencial de lavanda (opcional)

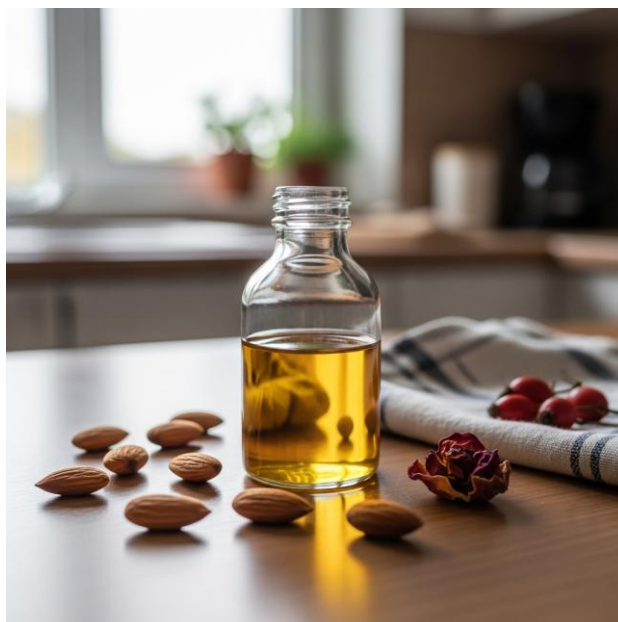
Preparación:

- Derrite los aceites y la cera a baño maría.
- Retira del fuego y añade la lavanda.
- Vierte en un pequeño frasco o tubo.
- Deja solidificar.

Uso: aplicar una capa fina sobre los labios.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco hasta 2 meses.

ACEITE CORPORAL REGENERADOR



Aceite suave que ayuda a hidratar la piel y mejorar su elasticidad. El aceite de almendra nutre en profundidad y la rosa mosqueta aporta un toque reparador para piel cansada o apagada.

Ideal para: piel seca, falta de elasticidad, marcas leves.

Tipo: externo (aceite corporal).

Cuándo usarlo: después de la ducha, con la piel aún tibia.

Precaución: evitar en zonas muy irritadas.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de almendra
- 1 cucharada de aceite de rosa mosqueta
- 2 gotas de aceite esencial de lavanda o geranio

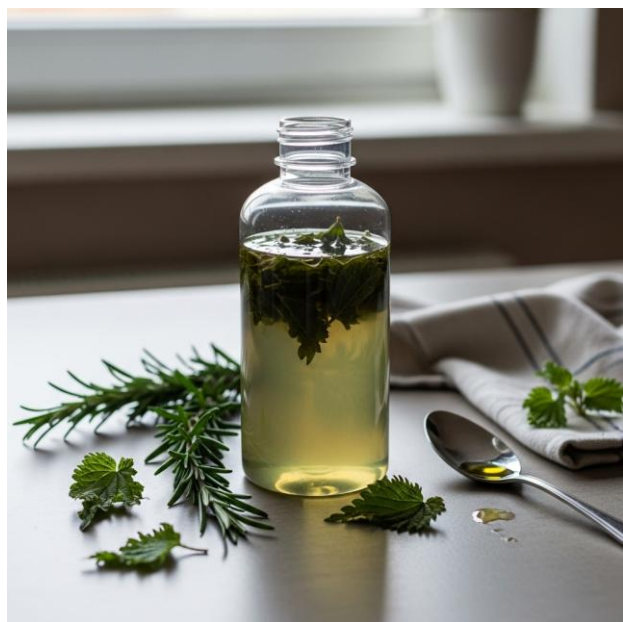
Preparación:

- Combina los aceites en un frasco.
- Agita suavemente para integrar.

Uso: masajear sobre brazos, piernas y torso hasta absorber.

Almacenamiento: guardar en frasco oscuro hasta 2 meses.

CHAMPÚ NATURAL CON ROMERO Y ORTIGA



Champú suave que ayuda a fortalecer el cabello y a estimular el cuero cabelludo. El romero activa la circulación y la ortiga aporta minerales que mejoran la vitalidad y el brillo.

Ideal para: cabello débil, caída ligera, falta de brillo.

Tipo: externo (champú).

Cuándo usarlo: 2–3 veces por semana.

Precaución: evitar si hay irritaciones fuertes en el cuero cabelludo.

Ingredientes:

- ½ taza de jabón líquido neutro
- ½ taza de infusión fuerte de romero y ortiga
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 3 gotas de aceite esencial de romero (opcional)

Preparación:

- Prepara una infusión fuerte con romero y ortiga y deja enfriar.
- Mezcla el jabón líquido con la infusión.
- Añade el aceite de oliva y el romero esencial.
- Agita bien antes de usar.

Uso: aplicar sobre el cuero cabelludo, masajear y enjuagar.

Almacenamiento: refrigerar hasta 2 semanas.

ACONDICIONADOR DE VINAGRE DE MANZANA



Acondicionador ligero que ayuda a suavizar el cabello y a equilibrar el pH del cuero cabelludo. El vinagre deja el pelo brillante y fácil de peinar sin apelmazarlo.

Ideal para: cabello apagado, cuero cabelludo pesado, falta de suavidad.

Tipo: externo (acondicionador líquido).

Cuándo usarlo: después del champú.

Precaución: evitar contacto con los ojos.

Ingredientes:

- 1 taza de agua tibia
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 3 gotas de aceite esencial de lavanda o romero (opcional)

Preparación:

- Mezcla el agua con el vinagre.
- Añade el aceite esencial si quieres un aroma suave.
- Pasar la mezcla a un frasco aplicador.

Uso: aplicar después del lavado, dejar 1 minuto y enjuagar.

Almacenamiento: conservar en lugar fresco hasta 1 semana.

CATAPLASMA DE PEPINO Y MIEL



Cataplasma fresco que ayuda a calmar la piel irritada y a reducir la inflamación ligera. El pepino refresca y la miel suaviza, dejando una sensación de alivio inmediato.

Ideal para: irritaciones leves, piel caliente, enrojecimiento.

Tipo: externo (cataplasma).

Cuándo usarlo: mañana o tarde.

Precaución: evitar en alergia a la miel.

Ingredientes:

- ¼ de pepino pelado
- 1 cucharadita de miel
- Gasa o paño fino

Preparación:

- Tritura el pepino hasta obtener una pasta.
- Mezcla con la miel.
- Extiende la pasta sobre la gasa y aplica en la zona.

Uso: mantener 10–15 minutos y retirar con agua tibia.

Almacenamiento: preparar al momento.

CREMA HIDRATANTE CON CALÉNDULA



Crema suave que ayuda a hidratar y calmar la piel seca o sensible. La caléndula aporta un efecto reparador y el aceite base deja una textura ligera y cómoda.

Ideal para: piel seca, rojeces, zonas ásperas.

Tipo: externo (crema).

Cuándo usarla: mañana y noche.

Precaución: evitar si hay alergia a plantas de la familia de las margaritas.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de caléndula
- 1 cucharada de manteca de karité
- 1 cucharada de cera de abeja
- 2 gotas de aceite esencial de lavanda (opcional)

Preparación:

- Derrite el aceite, la manteca y la cera a baño maría.
- Retira del fuego y añade la lavanda si lo deseas.
- Mezcla bien y vierte en un frasco.
- Deja enfriar hasta que solidifique.

Uso: aplicar una pequeña cantidad sobre la piel limpia.

Almacenamiento: guardar en lugar fresco hasta 2 meses.

ACEITE PARA UÑAS Y CUTÍCULAS



Aceite nutritivo que ayuda a fortalecer las uñas y a suavizar las cutículas secas. La mezcla de almendra y vitamina E hidrata en profundidad y mejora el aspecto general de la zona.

Ideal para: uñas frágiles, cutículas secas, manos expuestas al frío o al agua.

Tipo: externo (aceite).

Cuándo usarlo: noche, antes de dormir.

Precaución: evitar si hay heridas abiertas en la zona.

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de almendra
- 1 cucharadita de aceite de jojoba
- 3 gotas de vitamina E líquida
- 1 gota de aceite esencial de limón (opcional)

Preparación:

- Mezcla todos los aceites en un frasco pequeño.
- Agita suavemente para integrar.

Uso: aplicar una pequeña cantidad sobre uñas y cutículas y masajear hasta absorber.

Almacenamiento: guardar en frasco oscuro hasta 2 meses.

TÓNICO CAPILAR REFRESCANTE DE MENTA Y TÉ VERDE



Tónico ligero que ayuda a revitalizar el cuero cabelludo y a mejorar la sensación de frescor en días de calor o fatiga. El té verde aporta antioxidantes y la menta activa la circulación suave de la zona.

Ideal para: cuero cabelludo pesado, falta de frescura, cabello apagado.

Tipo: externo (tónico líquido).

Cuándo usarlo: mañana o antes del lavado.

Precaución: evitar en cuero cabelludo muy sensible a aceites esenciales.

Ingredientes:

- ½ taza de infusión fuerte de té verde (fría)
- 3 hojas de menta fresca o 1 cucharadita seca
- 2 gotas de aceite esencial de menta (opcional)
- Frasco con atomizador

Preparación:

- Prepara un té verde fuerte y deja enfriar.
- Añade la menta fresca o seca y deja reposar 10 minutos.
- Cuela y pasa el líquido al frasco atomizador.
- Si deseas más frescor, añade el aceite esencial de menta.

Uso: rociar sobre el cuero cabelludo y masajear 1 minuto.

Almacenamiento: refrigerar hasta 3 días.

SISTEMA SENSORIAL Y BUCAL

10 RECETAS PARA HIGIENE Y CONFORT

Los ojos, los oídos y la boca son zonas muy delicadas. Cualquier resequedad, irritación o tensión se siente rápido y molesta más de lo que parece. Las plantas pueden acompañar estas áreas con suavidad, siempre desde usos externos o enjuagues, sin preparaciones agresivas.

Aquí encontrarás remedios pensados para calmar irritaciones ligeras, refrescar, reducir tensión y mantener la higiene natural. Son fórmulas simples, seguras y prácticas para el día a día, respetando siempre la sensibilidad de cada zona.

COLIRIO CASERO CON EUFRASIA (USO EXTERNO)



Limpieza ocular suave que ayuda a aliviar irritación leve y sensación de arenilla. La eufrasia es una planta tradicionalmente usada para calmar los ojos cansados.

Ideal para: ojos irritados, sequedad leve, cansancio visual.

Tipo: externo (lavado, no gotas internas).

Cuándo usarlo: mañana o tarde.

Precaución: no introducir dentro del globo ocular; solo uso externo. Preparar siempre fresco.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de eufrasia seca
- Gasa estéril o gotero para aplicar externamente

Preparación:

- Hierve el agua.
- Añade la eufrasia y deja reposar 10 minutos.
- Cuela con una gasa estéril para evitar partículas.
- Deja enfriar completamente.

Uso: aplicar como lavado externo o dejando caer unas gotas sobre el párpado cerrado.

Almacenamiento: usar en el día; descartar el sobrante.

COMPRESA OCULAR REFRESCANTE



Compresa suave que ayuda a bajar la hinchazón y refrescar los ojos cansados. La manzanilla calma y el pepino reduce la sensación de pesadez.

Ideal para: hinchazón, ojos rojos, cansancio por pantallas.

Tipo: externo (compresa).

Cuándo usarla: tarde o noche.

Precaución: evitar si hay infección ocular.

Ingredientes:

- ½ taza de infusión de manzanilla fría
- 2 rodajas delgadas de pepino
- Algodones o gasas

Preparación:

- Humedece los algodones en la infusión fría.
- Coloca una rodaja de pepino sobre cada algodón.
- Aplica sobre los ojos cerrados.

Uso: mantener 10 minutos recostado.

Almacenamiento: preparar al momento.

ENJUAGUE BUCAL CON SALVIA Y CLAVO



Enjuague suave que ayuda a refrescar la boca y a reducir la sensación de inflamación en encías. La salvia aporta limpieza natural y el clavo deja una sensación cálida y aromática.

Ideal para: encías sensibles, mal aliento leve, higiene diaria.

Tipo: externo (enjuague).

Cuándo usarlo: mañana y noche.

Precaución: no ingerir.

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de salvia seca
- 2 clavos de olor

Preparación:

- Hierve el agua.
- Añade la salvia y los clavos.
- Tapa y deja reposar 10 minutos.
- Cuela y deja enfriar.

Uso: enjuagar durante 20–30 segundos y escupir.

Almacenamiento: refrigerar hasta 24 horas.

PASTA DENTAL MINERAL NATURAL



Pasta simple que ayuda a limpiar los dientes sin agentes agresivos. El bicarbonato aporta una limpieza suave y la arcilla blanca ayuda a pulir con delicadeza.

Ideal para: limpieza diaria suave, encías sensibles, boca seca.

Tipo: externo (pasta).

Cuándo usarla: mañana y noche.

Precaución: no usar si hay lesiones abiertas en encías.

Ingredientes:

- 1 cucharada de arcilla blanca comestible
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de aceite de coco
- 1 gota de aceite esencial de menta (opcional)

Preparación:

- Mezcla la arcilla con el bicarbonato.
- Añade el aceite de coco hasta formar una pasta suave.
- Agrega la menta si deseas frescor.

Uso: tomar una pequeña cantidad con el cepillo y lavar de forma normal.

Almacenamiento: guardar en frasco cerrado hasta 1 semana.

ACEITE PARA LIMPIEZA ORAL (OIL PULLING)



Técnica tradicional que ayuda a limpiar la boca de forma suave y a dejar una sensación de frescor duradero. El aceite actúa como base purificante y ayuda a mover impurezas sin irritar.

Ideal para: boca seca, halitosis leve, sensación de pesadez bucal.

Tipo: externo (enjuague con aceite).

Cuándo usarlo: mañana, antes del desayuno.

Precaución: no tragar el aceite.

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de coco o sésamo
- 1 gota de aceite esencial de menta (opcional)

Preparación:

- Coloca el aceite en la boca.
- Si deseas, añade la menta para un frescor suave.

Uso: mover el aceite en la boca durante 5–10 minutos y escupir. Enjuagar después con agua tibia.

Almacenamiento: mantener el aceite en frasco cerrado a temperatura ambiente.

GOTAS PARA OÍDO CON AJO Y OLIVA



Preparación suave que ayuda a calmar molestias externas en el oído y a suavizar la sensación de presión leve. El ajo aporta un toque purificante y el aceite tibio relaja la zona.

Ideal para: oído irritado por frío o viento, sensación de molestia suave.

Tipo: externo (gotas).

Cuándo usarlo: noche.

Precaución: no usar si hay dolor fuerte, fiebre, supuración o perforación del tímpano.

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ diente de ajo machacado
- Gasa limpia

Preparación:

- Calienta el aceite a baño maría muy suave.
- Añade el ajo y deja reposar 10 minutos fuera del fuego.
- Cuela con gasa para retirar cualquier partícula.

Uso: aplicar 1–2 gotas tibias en el oído afectado y recostarse unos minutos.

Almacenamiento: desechar después de 48 horas.

ROLL-ON PARA MAREO Y VÉRTIGO



Roll-on aromático que ayuda a despejar la mente y a reducir la sensación de mareo leve. La menta refresca y el jengibre aporta un apoyo suave en momentos de inestabilidad.

Ideal para: mareo ligero, náuseas suaves, vértigo ocasional.

Tipo: externo (roll-on).

Cuándo usarlo: al primer signo de mareo.

Precaución: no aplicar cerca de los ojos ni en piel irritada.

Ingredientes:

- 10 ml de aceite de jojoba
- 3 gotas de aceite esencial de menta
- 1 gota de aceite esencial de jengibre
- Frasco roll-on

Preparación:

- Llena el frasco con el aceite base.
- Añade los aceites esenciales.
- Agita suavemente.

Uso: aplicar en sienes, nuca y muñecas; inhalar el aroma unos segundos.

Almacenamiento: guardar en lugar fresco hasta 3 meses.

SPRAY BUCAL ANTISÉPTICO



Spray fresco que ayuda a mantener la higiene bucal y a reducir la sensación de mal aliento. La mezcla de menta y tomillo aporta limpieza suave y un aroma herbal agradable.

Ideal para: halitosis leve, sensación de boca pesada, higiene diaria.

Tipo: externo (spray).

Cuándo usarlo: después de las comidas o cuando se necesite frescor.

Precaución: no tragar; evitar si hay irritaciones fuertes en la boca.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de agua filtrada
- 1 cucharada de infusión fuerte de tomillo (fría)
- 2 gotas de aceite esencial de menta
- Frasco con atomizador pequeño

Preparación:

- Mezcla el agua con la infusión de tomillo.
- Añade la menta y agita bien.
- Vierte en el frasco atomizador.

Uso: rociar 1 o 2 veces en la boca y escupir el exceso.

Almacenamiento: refrigerar hasta 3 días.

BÁLSAMO REFRESCANTE PARA LABIOS SECOS



Bálsamo ligero que ayuda a hidratar los labios y a suavizar la tirantez causada por el clima o la deshidratación. La menta refresca y el aloe aporta una hidratación rápida sin dejar sensación grasa.

Ideal para: labios secos, tirantes, falta de suavidad.

Tipo: externo (bálsamo).

Cuándo usarlo: varias veces al día.

Precaución: evitar en piel muy sensible a aceites esenciales.

Ingredientes:

- 1 cucharada de gel de aloe vera
- 1 cucharadita de aceite de coco
- 1 gota de aceite esencial de menta
- ½ cucharadita de miel (opcional)

Preparación:

- Mezcla el aloe con el aceite de coco.
- Añade la menta y la miel si deseas mayor suavidad.
- Remueve hasta integrar y guarda en un frasco pequeño.

Uso: aplicar una capa fina sobre los labios limpios.

Almacenamiento: refrigerar hasta 1 semana.

TÓNICO OCULAR CON MANZANILLA Y TÉ VERDE



Tónico frío que ayuda a refrescar los ojos cansados y a reducir la sensación de pesadez. La manzanilla calma y el té verde aporta un toque antioxidante suave.

Ideal para: ojos pesados, irritación ligera, fatiga visual.

Tipo: externo (compresas o lavado superficial).

Cuándo usarlo: tarde o noche.

Precaución: no aplicar dentro del globo ocular; evitar si hay infección.

Ingredientes:

- ½ taza de infusión de manzanilla fría
- ½ taza de infusión de té verde fría
- Algodones o gasas estériles

Preparación:

- Mezcla ambas infusiones en un recipiente limpio.
- Humedece los algodones con la mezcla.

Uso: colocar los algodones sobre los párpados cerrados durante 10 minutos.

Almacenamiento: refrigerar hasta 24 horas.

TERCERA PARTE

PERSONALIZA TU CUIDADO NATURAL

Identifica tu tipo corporal y tus patrones de reacción

Cada persona responde de forma distinta al estrés, al clima, a la comida y al cansancio. No todos sentimos las molestias igual, y por eso es útil reconocer el propio “terreno”.

Observar el cuerpo sin prisa ayuda a entender qué necesita y qué le cae pesado.

Hay personas que se tensan rápido, otras retienen líquidos, otras se inflaman con facilidad y otras se enfrían aunque afuera haya calor. Estos patrones no son problemas, son señales.

Cuando aprendes a leerlas, eliges mejor qué plantas usar y cuándo hacerlo.

Fíjate en puntos simples:

- Cómo duermes cuando estás estresado.
- Si tu digestión se vuelve lenta o se acelera.
- Si tu piel se seca o se engrasa según el clima.
- Si te inflamas después de ciertos alimentos.
- Si tu energía sube por la mañana o por la tarde.

El objetivo no es “encajar” en una categoría fija, sino reconocer cómo cambia tu cuerpo y qué remedios te sientan mejor según esos cambios. Esta parte del libro te guiará a construir una pequeña estructura personal para escuchar lo que tu cuerpo intenta decir.

Plan de bienestar semanal: rutina en 10 minutos al día

Una rutina sencilla puede sostener tu equilibrio sin grandes esfuerzos. Diez minutos bastan para dar un pequeño apoyo diario al cuerpo, siempre con la idea de no sobrecargarlo.

Aquí tienes una sugerencia práctica:

Lunes

Infusión suave para iniciar la semana. Algo que ayude a despejar la mente y activar el cuerpo con calma.

Martes

Compresa rápida en la zona que más se tensa. Cuello, hombros o abdomen.

Miércoles

Tónico digestivo ligero antes del almuerzo. Mantiene la energía estable.

Jueves

Baño de pies tibio con sal y una hierba aromática. Descarga la tensión.

Viernes

Infusión calmante para cerrar la semana. Algo simple que te ayude a bajar el ritmo.

Sábado

Masaje breve con un aceite nutritivo después de la ducha.

Domingo

Un momento de descanso real. Escuchar tu cuerpo, notar qué pide y preparar la semana siguiente con una sensación más clara.

Este esquema es flexible. Puedes cambiar hierbas, días o intensidades según lo que notes en tu cuerpo. Lo importante es mantener una forma de cuidado constante y ligera, sin complicaciones. Cada pequeño gesto suma.

Rituales estacionales: adaptarte a cada época del año

El cuerpo no vive igual en invierno que en verano. Cambia con el frío, con el calor, con la humedad y con los días largos o cortos. Ignorar esos cambios suele traer pequeñas molestias: digestión lenta en invierno, irritaciones en primavera, cansancio en verano o piel seca en otoño.

Adaptarse a las estaciones no significa seguir reglas complejas. Basta con observar cómo reacciona el cuerpo y ajustar algunos hábitos simples. Estos rituales estacionales están pensados para dar al organismo el apoyo justo en el momento en que más lo necesita.

Primavera: desahogar, aclarar, despertar

La primavera mueve todo: la energía, la circulación y las emociones. Muchas personas sienten más sensibilidad, alergias suaves o digestión irregular.

Un pequeño ritual ayuda a “despejar”:

Ritual recomendado

- Infusión depurativa suave por la mañana (diente de león, ortiga).
- Paseo diario de 10 minutos para activar la circulación.
- Compresa tibia de manzanilla en la zona del vientre si hay molestias digestivas.

Objetivo: liberar lo que el cuerpo acumuló en el invierno y entrar en la nueva estación con ligereza.

Verano: hidratar, refrescar, proteger

El calor expande, acelera y agota. La piel pierde agua con facilidad y el sueño puede volverse ligero.

Un ritual simple para los días cálidos:

Ritual recomendado

- Agua fresca con limón a primera hora.
- Spray facial calmante con aloe y menta después de la ducha.
- Infusión fría ligera (manzanilla o tilo) al final de la tarde.

Objetivo: mantener la hidratación y bajar el exceso de calor interno.

Otoño: sostener, calmar, fortalecer

El cambio a días más fríos trae sequedad, cansancio y más necesidad de descanso. La piel se vuelve sensible y el estado de ánimo puede volverse más lento.

Ritual para volver a la estabilidad:

Ritual recomendado

- Infusión tibia con canela o jengibre para activar la energía suave.
- Aceite corporal nutritivo (almendra o caléndula) después del baño.
- Atemporal: una pausa de respiración lenta antes de dormir.

Objetivo: recuperar el equilibrio y preparar el cuerpo para el invierno.

Invierno: calentar, proteger, simplificar

El frío contrae y puede hacer que la digestión se vuelva más lenta. El sistema inmune necesita más atención y el cuerpo pide descanso.

Ritual para sostener la temporada fría:

Ritual recomendado

- Tónico caliente de limón y miel al despertar.
- Baño de pies tibio con romero una vez por semana.
- Infusión nutritiva de jengibre y cúrcuma al final de la tarde.

Objetivo: mantener el calor interno y proteger la energía general.

Una idea clave

Los rituales estacionales no buscan cambiar toda tu vida. Buscan ajustar pequeños gestos diarios para que el cuerpo trabaje con la estación, no contra ella.

Cuando te mueves al mismo ritmo que el año, el cuidado natural funciona mejor y tu propio cuerpo te lo confirma con señales claras: más calma, mejor digestión, menos irritaciones y una energía más estable.

Guía de preparaciones por lotes (batch herbal)

Hay días en que preparar un remedio casero es un placer. Y hay otros en los que no tienes tiempo para hervir agua, medir hierbas o esperar reposos. Ahí es donde las preparaciones por lotes ayudan: haces una sola mezcla grande, la guardas bien y la usas cuando la necesitas.

Preparar remedios en “batch” no es solo práctico. También ayuda a mantener una rutina constante porque elimina la barrera del tiempo. Cuando ya tienes un frasco listo, es más fácil cuidarte.

Esta guía te muestra qué remedios se prestan bien para preparar con antelación, cómo conservarlos y cómo mantener su eficacia sin perder calidad. No necesitas equipamiento especial, solo organización y sentido común.

Cómo elegir qué preparar por lotes

No todos los remedios se guardan igual. Algunos se mantienen perfectos durante semanas, mientras que otros, como infusiones frescas, deben hacerse siempre al momento.

Los mejores candidatos para preparar en grandes cantidades son:

- Aceites herbales
- Bálsamos y ungüentos
- Sales de baño
- Tinturas alcohólicas
- Jarabes espesos con miel
- Sérums y aceites corporales

Estas preparaciones se conservan bien y requieren tiempo inicial, así que hacer varias raciones a la vez te ahorra esfuerzo en el día a día.

Método básico para preparar por lotes

La clave es mantener higiene, constancia y recipientes adecuados. Piensa en tres pasos:

1. **Preparar**
Medir, calentar, mezclar o macerar según la receta. Trabaja con paciencia y en un lugar limpio.
2. **Envasar**
Usa frascos de vidrio limpios y bien cerrados. El vidrio oscuro protege mejor los extractos sensibles.
3. **Etiquetar**
Anota fecha, ingredientes y tiempo recomendado de uso. Evita confusiones y mantiene tu rutina ordenada.

Parece simple, y lo es. Lo que marca la diferencia es repetir estos pasos siempre igual.

Preparaciones que duran más tiempo

A continuación tienes una referencia que te ayudará a planificar tus lotes. Siempre revisa aroma, textura y color antes de usar.

Tinturas alcohólicas

Duración: hasta 3 meses

Por qué: el alcohol conserva las plantas y mantiene su potencia.

Aceites herbales

Duración: 1–2 meses

Por qué: los aceites se oxidan con el tiempo, pero aguantan bien si están en frasco oscuro y fresco.

Ungüentos y bálsamos

Duración: 2 meses

Por qué: la cera de abeja actúa como conservante suave.

Sales de baño

Duración: 1 mes

Por qué: absorben humedad, pero son muy estables si se guardan bien.

Jarabes con miel

Duración: 1–2 semanas en refrigeración

Por qué: la miel conserva, pero el agua de las infusiones reduce su vida útil.

Cómo mantener la frescura del lote

Pequeños hábitos marcan la diferencia:

- Usa siempre cucharas limpias para sacar el producto.
- Guarda los frascos lejos de luz directa o calor.
- No metas los dedos en ungüentos o cremas.
- Si ves cambio de olor o textura, mejor descartar.

El objetivo es que tus preparaciones sigan siendo seguras y efectivas durante todo su tiempo útil.

Ideas de lotes para tener siempre listos

Para facilitar el día a día, estas son mezclas que casi siempre conviene preparar en gran cantidad:

- Aceite relajante para masaje muscular
- Bálsamo labial nutritivo
- Sales aromáticas calmantes
- Tintura digestiva básica
- Aceite corporal regenerador
- Spray post-solar o refrescante (en pequeños lotes semanales)

Son preparaciones versátiles, útiles en varias épocas del año y fáciles de adaptar según cómo te sientas.

Un enfoque práctico

El batch herbal no busca llenar tu casa de frascos. Busca que tu cuidado natural sea sencillo.

Tener un par de remedios listos puede convertir un día cargado en un momento de pausa.

Y sobre todo, evita que abandones tu bienestar cuando más lo necesitas.

Cómo registrar síntomas, dosis y resultados

La mayoría de las molestias del cuerpo no aparecen de un día para otro. Se construyen poco a poco: un mal sueño, una comida pesada, estrés acumulado o falta de descanso.

Registrar lo que sientes y cómo respondes a los remedios te ayuda a ver patrones que, sin ese seguimiento, pasarían desapercibidos.

Tomar notas no es complicado. No necesitas un cuaderno especial ni apps. Basta con observar y escribir lo esencial. La idea es que puedas responder a una pregunta simple: *¿esto me ayudó?*

Qué registrar cada día

Un registro útil se mantiene simple. Tres cosas bastan para entender cómo va cambiando tu cuerpo:

1. Síntoma principal
Qué sientes y dónde.

Breve y directo: “dolor de cabeza suave”, “pesadez en piernas”, “digestión lenta”.

2. Qué tomaste o aplicaste

Remedio, dosis y momento del día.

Por ejemplo: “infusión de melisa, 1 taza, tarde”.

3. Resultado en las siguientes horas

Mejóro, se mantuvo igual o empeoró.

No hace falta detalle excesivo, solo claridad.

En pocas líneas puedes ver una foto real de cómo responde tu cuerpo.

Cómo organizar un seguimiento sencillo

Puedes hacer un registro de una página para toda la semana. Algo tan simple como esto:

Día	Síntoma	Remedio	Dosis	Resultado
Lunes	tensión en cuello	roll-on de menta	aplicado noche	alivio moderado
Martes	tensión leve	compresa tibia	10 min	alivio total

Esta estructura mantiene el control sin esfuerzo.

Con pocos días de seguimiento, los patrones empiezan a volverse obvios.

Por qué es útil registrar

Registrar síntomas ayuda a:

- Entender si un remedio funciona para ti.
- Evitar repetir algo que no ayudó.
- Ajustar dosis sin adivinar.
- Identificar si un síntoma aparece siempre en el mismo contexto.
- Saber cuándo algo merece consulta médica porque no mejora.

El cuerpo habla siempre, pero escribirlo hace que lo escuches mejor.

Cuándo revisar tu registro

Una vez por semana es suficiente.

No revises cada día, porque es normal que haya variaciones pequeñas.

El progreso real se nota cuando miras varios días juntos y te das cuenta de que:

- duermes mejor,
- digieres con más calma,
- o una molestia aparece siempre después del mismo detonante.

Esa es la información que te ayuda a tomar decisiones más acertadas.

Una recomendación final

El registro no es para controlar todo. Es para entenderte mejor.

Cuando sabes qué te sienta bien, eliges mejor tus remedios y usas menos cantidad.

Ese es el verdadero sentido del cuidado natural: trabajar junto al cuerpo, no imponerle un ritmo que no puede seguir.

Hojas imprimibles de seguimiento y control

Llevar un registro no sirve de nada si resulta incómodo o confuso. Por eso estas hojas imprimibles están pensadas para usarse tal como vienen: claras, rápidas y sin exceso de información.

Son plantillas simples que puedes imprimir cada semana y completar en pocos minutos.

La idea es ayudarte a ver tu progreso de una forma ordenada, sin obligarte a llenar páginas completas. Solo lo esencial para entender qué funciona para ti, cuándo te sientes mejor y qué remedios te acompañan de forma más natural.

1. Hoja de seguimiento diario

Pensada para anotar lo básico y no perderte en detalles. Útil si estás probando un remedio nuevo o si quieres entender cómo responde tu cuerpo a cierta planta.

Incluye:

Fecha	Síntoma principal	Intensidad (1–5)	Remedio usado	Dosis	Momento del día	Resultado (mejoró, igual, empeoró)
-------	-------------------	------------------	---------------	-------	-----------------	------------------------------------

Esta estructura te da una visión clara en pocas líneas.

Puedes imprimir varias copias y usarlas según necesidad.

2. Hoja semanal de control general

Pensada para ver toda la semana de un vistazo. Ayuda a notar patrones, como días de más inflamación, tensiones repetidas o mejoras constantes.

Incluye:

Día	Síntoma dominante	Energía general (baja/media/alta)	Remedios aplicados	Observaciones clave
-----	-------------------	-----------------------------------	--------------------	---------------------

Este formato evita saturación y te permite descubrir tendencias sin esfuerzo.

3. Hoja de registro de remedios

Sirve para recordar qué preparaciones hiciste, cuáles te funcionaron mejor y cada cuánto tiempo debes renovarlas o preparar un nuevo lote.

Incluye:

Remedio	Fecha de preparación	Cómo lo usaste	Efecto principal	¿Lo repetirías? (sí/no)
---------	----------------------	----------------	------------------	-------------------------

Es una hoja que muchos lectores valoran porque evita improvisar y permite ver claramente qué remedios son tus favoritos.

4. Hoja de señales del cuerpo

Una hoja diseñada para observar sin juicio: cómo reacciona tu cuerpo, qué comidas te ayudan, cuáles te cargan, y qué días necesitas más descanso.

Incluye:

Señal del cuerpo	Cuándo aparece	Posible causa	Qué ayuda	Nota para la próxima vez
------------------	----------------	---------------	-----------	--------------------------

Es una herramienta práctica para quienes quieren un cuidado más consciente sin complicarse.

Cómo usarlas

- Imprime las hojas al inicio de cada mes.
- Guarda las completadas en una carpeta.
- Revisa tu progreso cada 7 o 10 días.
- Si un remedio no muestra efecto después de varias anotaciones, cámbialo o usa otra preparación.
- Si un síntoma se repite sin mejora, es momento de consultar a un profesional.

Estas hojas no buscan llenar tu vida de formularios.

Buscan facilitarte el cuidado natural, ayudarte a ver lo que a veces se escapa en la rutina y darte claridad para usar los remedios de forma más segura y consciente.

CUARTA PARTE

TABLAS Y REFERENCIAS FINALES

Tabla maestra de seguridad por edad, peso y condición

La seguridad siempre va primero. Las plantas pueden ayudar mucho, pero no todas son adecuadas para todas las personas.

Esta tabla sirve como referencia rápida para saber **cuándo un remedio es seguro, cuándo ajustarlo y cuándo evitarlo**.

No reemplaza la consulta médica, pero sí te da una guía clara para usar el libro con criterio.

Las recomendaciones están pensadas para uso casero, dosis suaves y duraciones cortas.

1. Seguridad según edad

Grupo	Qué es seguro	Precaución	Evitar
Bebés (0–1 año)	Uso externo muy suave: cataplasmas tibias, baños con manzanilla.	No usar aceites esenciales. Vigilar irritaciones.	Miel, tinturas alcohólicas, plantas fuertes (menta, eucalipto).
Niños (1–6 años)	Infusiones muy suaves (manzanilla, tila), lavados, ungüentos simples.	Aceites esenciales en dosis mínimas.	Menta fuerte, eucalipto, jengibre concentrado, alcohol.
Niños mayores (7–12 años)	Infusiones ligeras, jarabes suaves, sprays herbales.	Tinturas muy diluidas.	Plantas muy picantes, preparaciones muy calientes.
Adolescentes (13–17 años)	Uso general del libro, dosis reducidas.	Ajustar dosis según peso.	Abusar de estimulantes (café verde, guaraná).

Adultos	Uso completo del libro.	Tomar en cuenta peso y sensibilidad digestiva.	Combinar varios remedios fuertes sin necesidad.
Adultos mayores	Infusiones suaves, tónicos ligeros, ungüentos.	Más sensibilidad a alcohol y especias.	Tinturas fuertes, exceso de cúrcuma, diuréticos potentes.

2. Seguridad según peso corporal

Estas pautas ayudan a ajustar dosis cuando el remedio es interno (infusión, tónico, jarabe, tintura).

Peso	Ajuste recomendado	Comentario
Menos de 50 kg	Usar 70 por ciento de la dosis indicada.	Mayor sensibilidad a plantas estimulantes.
50–75 kg	Dosis estándar del libro.	Punto medio para la mayoría de adultos.
Más de 75 kg	100–120 por ciento de la dosis si es necesario.	Solo aumentar si el cuerpo lo tolera.
Más de 100 kg	Dosis estándar pero más constancia.	Mejor insistir en 2–3 días que aumentar demasiado.

Este esquema evita excesos y reduce irritaciones innecesarias.

3. Seguridad según condición específica

Condición	Seguros	Precaución	Evitar
Embarazo	Manzanilla suave, lavanda externa, compresas tibias.	Infusiones depurativas.	Salvia, ruda, boldo, tinturas alcohólicas.
Lactancia	Avena, hinojo suave, bálsamos externos.	Plantas estimulantes.	Salvia, menta fuerte, alcohol.
Presión alta	Manzanilla, tila, lavanda, hibisco.	Romero.	Regaliz (sube la presión).
Presión baja	Jengibre, té verde suave.	Infusiones sedantes.	Tilo en exceso, pasiflora muy fuerte.
Gastritis	Avena, malvavisco, manzanilla.	Cítricos, cúrcuma ligera.	Jengibre fuerte, limón puro.
Problemas renales	Malva, manzanilla, infusiones suaves.	Cola de caballo en poca cantidad.	Diente de león, gayuba, diuréticos potentes.
Diabéticos	Infusiones sin miel.	Jarabes con frutas.	Preparaciones con azúcar o miel en exceso.
Alergias frecuentes	Avena, aloe, caléndula.	Plantas aromáticas.	Flores intensas como manzanilla si hay alergia previa.

4. Cómo usar esta tabla

- Elige primero el remedio.
- Revisa la edad, peso y condición.
- Ajusta la dosis o cambia la planta si algo no encaja.
- Si surge irritación, suspende y prueba una alternativa más suave.
- Consulta si un síntoma no mejora con remedios suaves en pocos días.

Esta tabla no pretende limitarte. Busca que te sientas seguro mientras exploras el cuidado natural con calma y sentido común.

Interacciones más relevantes entre plantas y fármacos

La mayoría de las plantas son seguras cuando se usan con criterio, pero algunas pueden potenciar o disminuir el efecto de ciertos medicamentos.

Saberlo te ayuda a evitar molestias y a usar los remedios naturales con más tranquilidad.

Esta guía resume las interacciones más comunes que pueden darse en casa. No pretende reemplazar un consejo profesional, pero sí darte una referencia clara para prevenir combinaciones que no convienen.

Plantas que pueden aumentar el efecto de un medicamento

Estas plantas hacen que algunos fármacos actúen más fuerte de lo esperado.

Cúrcuma

- Puede aumentar el efecto de anticoagulantes.
- Evitar si tomas warfarina, heparinas o aspirina diaria.

Jengibre

- También potencia anticoagulantes y antiinflamatorios.
- Úsalo con moderación si tomas ibuprofeno o aspirina.

Ajo (en tinturas o dosis altas)

- Puede aumentar el efecto de medicamentos para la circulación.
- Evitar si tomas anticoagulantes.

Valeriana

- Refuerza el efecto de sedantes, ansiolíticos y antihistamínicos.
- Puede causar somnolencia excesiva.

Pasiflora

- Similar a la valeriana: amplifica medicamentos que relajan el sistema nervioso.

Plantas que pueden reducir el efecto de un medicamento

Aquí entran plantas que aceleran el metabolismo del fármaco y lo vuelven menos efectivo.

Hierba de San Juan (hipérico)

- Reduce la eficacia de anticonceptivos orales.
- Disminuye el efecto de antidepresivos, ansiolíticos y varios fármacos crónicos.
- Es una de las plantas que exige más precaución.

Ginseng

- Puede reducir el efecto de anticoagulantes y algunos medicamentos para la presión.

Té verde en grandes cantidades

- Disminuye el efecto de ciertos ansiolíticos.
- Puede interferir con fármacos que actúan sobre el sistema nervioso.

Plantas que alteran la presión arterial cuando se combinan con fármacos

Regaliz

- Sube la presión.
- Evitar si tomas medicamentos para la hipertensión.

Romero (dosis altas o extractos fuertes)

- Puede elevar ligeramente la presión.
- Usar con moderación si ya tomas antihipertensivos.

Hibisco

- Baja la presión.
- Tomarlo con medicamentos antihipertensivos puede causar mareos.

Plantas con efecto sobre el azúcar en sangre

Canela y fenogreco

- Bajan la glucosa.
- Si tomas medicamentos para la diabetes, pueden potenciar demasiado el efecto.

Aloe vera interno

- Puede bajar el azúcar más de lo necesario si se combina con fármacos hipoglucemiantes.

Plantas diuréticas y su interacción con medicamentos

Cola de caballo, diente de león, gayuba

- Pueden potenciar el efecto de diuréticos.
- Esto puede causar deshidratación, calambres o presión baja.

Cuándo tener especial precaución

- Si tomas medicación diaria o crónica.
- Si estás con un tratamiento reciente para ansiedad, depresión o hipertensión.
- Si usas anticoagulantes, anticonceptivos o antidiabéticos.
- Si notas mareos, palpitaciones, somnolencia exagerada o cambios bruscos en la energía.

En esos casos, el principio es simple: **menos es más**.

Usa las plantas de forma suave, observa y ajusta.

Una regla fácil para recordar

Si un medicamento afecta la sangre, la presión, el sueño o el azúcar, revisa siempre si la planta que vas a usar tiene un efecto parecido.

Si coincide, existe interacción potencial.

Si se opone, también puede haber problema.

El cuerpo agradece cuando actuamos con calma y criterio.

El cuidado natural funciona mejor cuando lo acompañas con observación y sentido común.

Guía de sustitutos domésticos y equivalentes

No siempre tienes la planta exacta que pide una receta. A veces falta una hierba específica, no encuentras un aceite o simplemente no quieres salir a comprar.

Por eso esta guía ofrece sustitutos domésticos fiables que mantienen la función del remedio sin perder su propósito. No son reemplazos “perfectos”, pero sí equivalentes útiles para el día a día.

El objetivo es que puedas adaptar cualquier preparación a lo que tengas en casa sin comprometer la seguridad ni el sentido del remedio.

1. Equivalentes para plantas aromáticas comunes

Las plantas aromáticas suelen tener acciones parecidas entre sí (calmar, refrescar, activar). Aquí tienes sustituciones seguras cuando alguna falta.

Planta original	Función	Sustituto doméstico	Comentario
Menta	refrescar, aliviar tensión	hierbabuena	efecto muy parecido y suave
Romero	activar circulación	tomillo	acción cálida y estimulante
Manzanilla	calmar, desinflamar	tila	más suave pero útil para irritación
Lavanda	relajar, suavizar piel	mezcla menta + manzanilla	imita tono calmante
Eucalipto	despejar respiración	hojas de pino	aroma similar y efecto suave

Estas sustituciones no cambian el propósito general del remedio, solo ajustan la intensidad.

2. Sustitutos para plantas depurativas y digestivas

En preparaciones digestivas o depurativas, lo importante es la función, no la planta exacta.

Planta original	Función	Sustituto doméstico
Diente de león	depurar, activar hígado	boldo muy suave o una rodaja de limón
Hinojo	reducir gases	semillas de anís o comino
Jengibre	calentar y activar digestión	pizca de canela o un clavo
Cúrcuma	antiinflamatorio	pizca de pimienta + jengibre suave
Boldo	digestivo amargo	hoja de laurel (menos intensa)

Si el remedio pedía un amargo y no lo tienes, busca cualquier aroma ligeramente amargo en la cocina.

3. Equivalentes para ungüentos y bálsamos

Cuando se trata de preparaciones externas, los aceites base pueden reemplazarse sin problema siempre que sean aptos para piel sensible.

Ingrediente original	Función	Sustituto seguro
Aceite de almendra	nutrir piel	aceite de oliva ligero o coco
Aceite de coco	hidratación rápida	manteca de karité (pequeña cantidad)
Cera de abeja	solidificar	manteca de cacao (menos firme)
Rosa mosqueta	regenerar	aceite de oliva con unas gotas de vitamina E
Jojoba	equilibrar piel	oliva muy ligero o almendra en poca cantidad

En ungüentos, la consistencia puede variar, pero la función principal se mantiene.

4. Sustitutos para medios líquidos en infusiones y tónicos

Cuando la receta pide una base líquida y no la tienes, puedes adaptar sin perder el efecto.

Base recomendada	Sustituto adecuado	Comentario
Agua de rosas	agua tibia + gota de limón	mantiene ligereza y frescor
Infusión de manzanilla	infusión de tila	efecto calmante similar
Infusión de romero	infusión de salvia	ambas tonifican
Agua tibia con miel	agua tibia con azúcar morena mínima	endulzante casero aceptable
Leche vegetal	agua tibia	pierde cremosidad pero mantiene hidratación

Siempre es mejor usar sustitutos limpios y simples antes que mezclar muchos ingredientes.

5. Equivalentes cuando faltan aceites esenciales

Muchos lectores no tienen aceites esenciales en casa, o prefieren evitarlos. Estos sustitutos mantienen el espíritu del remedio sin añadir aroma concentrado.

Aceite esencial	Función	Sustituto doméstico
Menta	refrescar y despejar	té de menta muy concentrado
Lavanda	relajar	infusión fuerte de lavanda (externa)
Romero	activar	infusión de romero reducida a la mitad
Eucalipto	abrir respiración	vapores de pino o hierbabuena
Incienso	tonificar piel	mezcla de aceite de oliva + rosa mosqueta

No sustituyas aceites esenciales por perfumes o aromas sintéticos.

6. Equivalencias de medidas prácticas

Muchas recetas requieren medidas que no todos manejan. Aquí un cuadro rápido para usar herramientas caseras.

Medida	Equivalente casero
1 cucharadita	tamaño de media tapa de botella de agua
1 cucharada	volumen de una cuchara sopera común
1 taza	vaso estándar de cocina
10 ml	dos tapas de botella pequeñas
30 ml	un cuarto de vaso pequeño

El objetivo es mantener la receta simple y accesible.

7. Cómo elegir un sustituto sin complicarte

Sigue esta regla:

Sustituye por algo que cumpla la misma función, no por algo con el mismo nombre.

- Si la receta pide una planta para calmar, elige otra que calme.
- Si pide calor, busca algo cálido (jengibre, canela).
- Si pide frescor, usa menta o limón.
- Si pide hidratación, prioriza aceites o geles suaves.

No hace falta que el resultado sea idéntico.

Lo importante es que el remedio mantenga su propósito y se sienta bien en tu cuerpo.

Índice cruzado: síntomas / plantas / preparaciones

Este índice cruzado está pensado como una herramienta rápida para usar el libro sin perder tiempo.

Reúne los síntomas más comunes y los conecta con las plantas que mejor los apoyan y con las preparaciones concretas que ya están descritas en el libro.

No sustituye criterio médico. Sirve para orientar.

La clave es elegir algo **suave**, usarlo **pocos días**, y observar cómo responde el cuerpo.

1. Molestias digestivas

Síntoma	Plantas de apoyo	Preparaciones recomendadas
Digestión lenta	hinojo, menta, jengibre	infusión ligera para digestión lenta, tónico herbal postcomida, shot matinal de jengibre y limón
Acidez leve	manzanilla, avena, regaliz	té calmante para la acidez, jarabe digestivo con miel y limón
Gases	menta, anís, cardamomo	cataplasma de menta para gases, infusión de boldo y anís
Pesadez abdominal	jengibre, romero, cardamomo	infusión de menta y cardamomo para digestiones pesadas
Náuseas suaves	jengibre, limón	shot matinal de jengibre y limón

2. Sistema nervioso y mental

Síntoma	Plantas de apoyo	Preparaciones recomendadas
Estrés leve	melisa, lavanda, pasiflora	infusión relajante de melisa y lavanda, tintura de pasiflora antiestrés
Ansiedad	tila, lavanda, hierbas calmantes	baño de hierbas para ansiedad, jarabe nocturno de tilo
Falta de enfoque	avena verde, romero	té de avena verde para concentración, roll-on de romero y bergamota
Insomnio suave	valeriana, tilo, manzanilla	spray aromático para insomnio, infusión de valeriana equilibrada
Cefalea leve	menta	compresa de menta para cefaleas

3. Sistema respiratorio

Síntoma	Plantas de apoyo	Preparaciones recomendadas
Congestión nasal	eucalipto, pino, menta	vaporización con eucalipto, inhalación con aceite de pino
Dolor de garganta	salvia, miel, limón	gárgaras de salvia, pastillas de limón y jengibre
Tos suave	tomillo, cebolla, malva	jarabe natural de tomillo y miel, jarabe de cebolla y miel
Mucosidad	regaliz, gordolobo	té expectorante con regaliz y malva, infusión descongestiva de gordolobo

4. Sistema inmunitario

Síntoma	Plantas de apoyo	Preparaciones recomendadas
Bajón de defensas	equinácea, saúco, cúrcuma	infusión de equinácea y saúco, leche dorada
Primeros síntomas de resfriado	jengibre, miel, limón	shot inmunitario de jengibre y miel, infusión preventiva para el invierno
Fatiga general	reishi, astrágalo	tónico adaptógeno de reishi, infusión de astrágalo
Inflamación suave	cúrcuma, jengibre	tónico con cúrcuma y vinagre, jarabe antioxidante de bayas

5. Sistema cardiovascular y metabólico

Síntoma	Plantas de apoyo	Preparaciones recomendadas
Circulación lenta	romero, cayena, espino blanco	infusión de espino blanco, mezcla de semillas energéticas
Tensión muscular por estrés	jengibre, limón	tónico de ajo y limón, extracto antioxidante de cúrcuma
Retención ligera	romero, canela	agua de canela, infusión depurativa con romero
Cansancio metabólico	hojas de olivo, hibisco	té de hibisco con jengibre, infusión de hojas de olivo

6. Sistema hormonal y reproductivo

Síntoma	Plantas de apoyo	Preparaciones recomendadas
Síndrome premenstrual	salvia, melisa, lavanda	infusión reguladora con salvia y melisa, baño relajante para cólicos
Sofocos	trébol rojo, maca	infusión de trébol rojo, elixir de maca y cacao
Ciclos irregulares	vitex, diente de león	tintura equilibrante de vitex, infusión depurativa de diente de león
Libido baja	maca, canela	tónico herbal para libido, infusión de canela y miel

7. Sistema músculo-esquelético

Síntoma	Plantas de apoyo	Preparaciones recomendadas
Tensión muscular	jengibre, romero, árnica	compresa caliente de jengibre, bálsamo de árnica y romero
Dolor articular leve	cúrcuma, laurel	tintura de cúrcuma, infusión de laurel
Inflamación suave	cúrcuma, jengibre	jarabe antiinflamatorio natural, aceite tibio para masaje
Golpes o esguinces	árnica, arcilla	cataplasma para esguinces leves

8. Sistema urinario y renal

Síntoma	Plantas de apoyo	Preparaciones recomendadas
Retención de líquidos	ortiga, perejil, diente de león	infusión diurética de ortiga, tónico depurativo con perejil
Irritación urinaria	caléndula, manzanilla	agua de cebada con caléndula, infusión para vejiga sensible
Pesadez renal	cola de caballo, gayuba	infusión de gayuba y cola de caballo, tintura renal purificante

9. Sistema dérmico (piel y cabello)

Síntoma	Plantas de apoyo	Preparaciones recomendadas
Irritación leve	aloe, caléndula	gel de aloe y menta, crema hidratante con caléndula
Piel grasa o mixta	arcilla, avena	mascarilla purificante de arcilla y avena
Quemadura solar suave	manzanilla, aloe	spray calmante post-solar
Cabello débil	romero, ortiga	champú natural de romero y ortiga

10. Sistema sensorial y bucal

Síntoma	Plantas de apoyo	Preparaciones recomendadas
Ojos cansados	manzanilla, té verde	compresa ocular refrescante, tónico ocular
Halitosis leve	salvia, menta	enjuague bucal con salvia y clavo, spray bucal antiséptico
Molestia en oído externo	ajo, oliva	gotas para oído con ajo y oliva
Mareo o vértigo suave	menta, jengibre	roll-on para mareo y vértigo

Cómo usar este índice

1. Identifica tu síntoma.
2. Busca la planta asociada.
3. Elige la preparación que mejor encaje con tu tiempo y tu preferencia.
4. Úsala durante 1–3 días y registra el resultado.
5. Si no mejora, cambia a una opción más suave o consulta.

Este índice no pretende diagnosticar.

Pretende ayudarte a orientarte con seguridad y a sacar el máximo provecho del libro.

Glosario de términos y referencias científicas

Este glosario reúne los términos que aparecen a lo largo del libro y que pueden generar dudas. La idea es explicarlos con claridad, sin tecnicismos, y mantener siempre el enfoque práctico del cuidado natural.

Incluye también referencias científicas generales que respaldan el uso tradicional de algunas plantas en contextos seguros y domésticos.

Adaptógeno

Planta que ayuda al cuerpo a manejar mejor el estrés físico o mental sin forzarlo. No actúa como un estimulante, sino como un apoyo suave.

Ejemplos: ashwagandha, reishi, astrágalo.

Aceite base

Aceite vegetal utilizado para diluir aceites esenciales o preparar ungüentos. Nutre la piel y evita irritaciones.

Ejemplos: almendra, oliva, coco.

Aceite esencial

Extracto muy concentrado de una planta aromática. Se usa en gotas y casi siempre de forma externa.

No es lo mismo que un aceite vegetal.

Alcaloide

Sustancia natural presente en algunas plantas con efectos activos en el cuerpo. En este libro solo se mencionan plantas suaves y seguras, sin alcaloides fuertes.

Decocción

Preparación donde se hierven raíces, cortezas o semillas durante varios minutos para extraer sus compuestos. Es más fuerte que una infusión.

Depurativo

Planta o preparación que ayuda al cuerpo a eliminar líquidos o apoyar el trabajo del hígado y la digestión.

Su efecto suele ser suave.

Dosis suave

Cantidad pequeña que busca aliviar sin sobrecargar al cuerpo. Es el enfoque principal del libro.

Extracto

Preparación concentrada donde se usa alcohol, agua o aceite para extraer compuestos de una planta. Puede ser interno o externo según el método.

Fibra soluble

Tipo de fibra presente en plantas como la avena o la linaza. Ayuda a regular la digestión y protege la mucosa gástrica.

Fitoterapia

Uso de plantas con fines de bienestar. Este libro se basa en su versión doméstica, casera y segura.

Infusión

Preparación donde se vierten agua caliente sobre plantas suaves como flores y hojas. Se deja reposar unos minutos y se bebe o se usa externamente.

Jarabe herbal

Líquido espeso hecho con infusión y miel. Se usa para suavizar la garganta o apoyar la respiración.

Maceración

Técnica donde una planta reposa en aceite, alcohol o agua durante un tiempo para que sus compuestos pasen al líquido.

Mucílago

Sustancia suave y protectora presente en plantas como malva, linaza u ortiga. Ayuda a calmar irritaciones internas o externas.

Planta aromática

Hierba con aceites naturales que aportan aroma y efecto suave en el cuerpo.

Ejemplos: menta, romero, lavanda.

Sedante suave

Planta que ayuda a relajar sin producir somnolencia intensa.

Ejemplos: melisa, tilo.

Tónico

Preparación que apoya una función del cuerpo sin estimular demasiado. Puede ser digestivo, respiratorio, nervioso o inmunitario.

Tópico

Remedio que se aplica sobre la piel, no se ingiere.

ÍNDICE DE RECETAS

(ORDEN ALFABÉTICO POR SUBCAPÍTULO)

(Páginas calculadas con 2 recetas por página a partir de p. 21)

SISTEMA DIGESTIVO — 16 recetas

Páginas 21–28

Receta	Página
Aceite para masaje abdominal	24
Agua digestiva de perejil y canela	25
Batido con papaya y lino	23
Cataplasma de menta para gases	24
Compresa tibia de jengibre para el abdomen	22
Elixir de manzanilla amarga	23
Infusión de boldo y anís	24
Infusión depurativa de ortiga	23
Infusión ligera para digestión lenta	21
Infusión de menta y cardamomo para digestiones pesadas	25
Jarabe digestivo con miel y limón	22
Polvo herbal digestivo exprés (versión seca para viajes)	25
Shot matinal de jengibre y limón	25
Té calmante para la acidez	22
Tintura de hinojo y angélica	22
Tónico herbal postcomida	21

SISTEMA HORMONAL Y REPRODUCTIVO — 14 recetas

Páginas 55–62

Receta	Página
Aceite uterino con lavanda	57
Batido revitalizante con avena	59
Elixir de maca y cacao	58
Infusión calmante de hinojo y rosa	62
Infusión depurativa de diente de león	58
Infusión de canela y miel para energía	60
Infusión de trébol rojo para sofocos	58
Infusión reguladora con salvia y melisa	55
Infusión para regular el ciclo	61
Tintura armonizante con regaliz y ortiga	61
Tintura equilibrante de vitex	56
Tónico herbal para libido	60
Ungüento de caléndula postparto	60
Baño relajante para cólicos	57

SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO — 16 recetas

Páginas 63–71

Receta	Página
Aceite tibio para masaje muscular	67
Bálsamo caliente para espalda	69
Bálsamo de árnica y romero	63
Baño relajante con sales de magnesio	64
Cataplasma para esguinces leves	66
Compresa caliente de jengibre	63
Crema para articulaciones con cayena	65
Infusión de cola de caballo	65

Infusión de ortiga para huesos fuertes	67
Infusión relajante de hojas de laurel	71
Jarabe antiinflamatorio natural	68
Roll-on para dolor cervical	68
Sales herbales para baño muscular	70
Tintura antiinflamatoria de cúrcuma	64
Tónico de romero y limón	66
Ungüento deportivo postentrenamiento	65

SISTEMA URINARIO Y RENAL — 11 recetas

Páginas 72–77

Receta	Página
Agua de cebada con caléndula	73
Agua tibia de pepino y manzanilla	77
Cataplasma para cólicos renales	74
Infusión de gayuba y cola de caballo	76
Infusión de hinojo y diente de león	73
Infusión diurética con ortiga	72
Infusión para vejiga sensible	75
Jarabe drenante con apio y menta	75
Tintura renal purificante	76
Tónico depurador nocturno	75
Tónico depurativo con perejil y limón	72

SISTEMA DÉRMICO (PIEL Y CABELLO) — 13 recetas

Páginas 78–84

Receta	Página
Aceite corporal regenerador	81
Aceite para uñas y cutículas	83
Acondicionador de vinagre de manzana	82

Bálsamo labial herbal	81
Cataplasma de pepino y miel	82
Crema hidratante con caléndula	82
Champú natural con romero y ortiga	82
Gel de aloe y menta para irritaciones	79
Loción de hamamelis y rosa mosqueta	78
Mascarilla purificante de arcilla y avena	78
Sérum rejuvenecedor facial	79
Spray calmante post-solar	80
Tónico capilar refrescante de menta y té verde	84
Ungüento antifúngico natural	80

SISTEMA SENSORIAL Y BUCAL — 10 recetas

Páginas 85–89

Receta	Página
Aceite para limpieza oral (oil pulling)	87
Bálsamo refrescante para labios secos	89
Colirio casero con eufrasia (uso externo)	85
Compresa ocular refrescante	85
Enjuague bucal con salvia y clavo	86
Gotas para oído con ajo y oliva	87
Pasta dental mineral natural	86
Roll-on para mareo y vértigo	88
Spray bucal antiséptico	88
Tónico ocular con manzanilla y té verde	89