



centro tai

ESCUELA SUPERIOR
DE TÉCNICAS TERAPÉUTICAS
ORIENTALES

Preparación de Remedios Naturales



centrotaicordoba@yahoo.com.ar



PREPARACIÓN

Sistema Centro Tai

centro tai
Avalado por la
Universidad
Médica de
Shanghai

TISANAS

Hipócrates enseñó el método con este nombre, aunque la historia de la tisana se remonta a China, a unos 2700 años a.C, cuando Chi Nung (El Divino Agricultor), descubrió por casualidad el té.

Existen dos formas de preparar las tisanas: infusión y decocción. Se deben usar recipientes de barro, loza o acero inoxidable, nunca aluminio. No deben endulzarse. Pueden tomarse fríos o calientes, si bien para trastornos respiratorios conviene ingerirlas lejos de las comidas o antes de las mismas si queremos lograr una mejor digestión

Las partes de la planta a utilizar deben estar limpias (lavarlas previamente) y estar seguros de que se trata de la droga vegetal correcta.

Infusión: se agrega agua caliente (justo por debajo del punto de ebullición, entre 85 - 90° C) para que penetre en la materia vegetal. La infusión se emplea para extraer los principios activos y la energía de las partes tiernas de las plantas (flores, hojas, tallos pequeños, yemas o brotes). La hierba debe permanecer entre 5 a 10', idealmente 10' en el agua caliente con el recipiente tapado para evitar la evaporación de aceites esenciales; luego se cuele (con un lienzo, mejor) y se toma durante el día. En épocas de calos conviene conservarlo en la heladera. Las infusiones se preparan al 15 por mil y hasta el 30 por mil, dependiendo de la toxicidad de la planta y del efecto que queremos lograr. Esta es la cantidad si usamos plantas secas, si utilizamos plantas frescas (recién cortadas) debemos poner el doble de materia vegetal (hasta 60 por mil). Esto es: de 15 a 30 grs. de planta seca por mil cc. (1 litro) de agua, o bien 60 grs. de planta fresca por 1 litro de agua. Estas cantidades se reparten en 3 - 4 tomas diarias. La dosificación está calculada para adultos, a partir de los 15 años hasta los 70, más o menos, dependiendo de la contextura física de la persona y de su estado de salud. Conviene tener a mano una balanza de cocina para pesar las plantas, sin embargo, de un modo práctico señalaremos que:

- Una cucharada de té puede contener aproximadamente 1 gr. de planta seca.
- Una cucharada de postre, 2 gr. de planta seca.
- Una cucharada sopera 3 gr. de planta seca. (siempre hablando de partes blandas de la planta, aptas para infusión).



PREPARACIÓN

Sistema Centro Tai

Decocción: Consiste en colocar la hierba en agua fría y dejarla hervir a fuego lento entre 5 a 15 minutos, dependiendo de las partes y de la planta que se trate. Se utiliza para extraer los principios activos de las partes duras de la planta (raíces, corteza, ramas, semillas y algunos frutos duros o bayas). Durante la etapa previa al hervor conviene tapar el recipiente, luego puede quedar algo destapado para evitar que se vuelque la decocción. Conviene colarlo y tomar en las 12 hs. Siguiendo a la preparación. La dosis es la misma que para las infusiones.

DOSIFICACIÓN DE TISANAS EN NIÑOS Y ANCIANOS

- Mayores de 70 años: mitad de la dosis de un adulto (15 g/l pasar a 7.5 gr. /l, esta es la proporción).
- Bebés lactantes: El efecto de la planta se obtiene bien si la madre la toma inmediatamente antes de amamantar. No debe tomar el bebé infusiones o decocciones.
- Niños mayores de un año (no lactantes): 1/20 (vigésima parte de la dosis adulta), manejado por un profesional y respetando muy atentamente las precauciones de cada planta. (1.5 gr. /l, toma 250 c.c. 0.38 grs.).
- De 1 - 2 años: 1/10 (décima parte de la dosis adulta manejado por un profesional y respetando muy atentamente las precauciones de cada planta (3 gr. /l = 0.75 gr. los 250 c.c.).
- De 2 -4 años: 1/5 (quinta parte de la dosis adulta) (6gr. /l toma ½ l = 3gr.).
- De 4 a 7 años: ¼ (cuarta parte de la dosis adulta) (7.5 gr. /l toma 3.8 gr. en medio litro).
- De 7 -8 a 10- 12: ½ dosis de un adulto. 15 gr. /l.
- De 13 a 15 años: (75 a 80% de la dosis adulta) 24 gr. /l.

Aclaración importante: Si se mezclan varias hierbas en una tisana, la cantidad total de cada una de ellas no debe superar la proporción establecida; es decir entre 20 - 30 grs. por litro, si se usan 3 hierbas no puede haber más de 10 grs. de cada una, de lo contrario puede resultar tóxica la dosis.



PREPARACIÓN

Preparaciones galénicas

Son preparaciones más ventajosas que las tisanas, ya que nos permite almacenar los remedios vegetales por largo tiempo. Se requiere, sin embargo, una infraestructura adecuada.

TINTURAS

Se trata de una maceración hidroalcohólica de la planta previamente secada y cortada o triturada o bien hecha polvo. El alcohol extrae los principios activos fácilmente y además conserva las tinturas hasta dos años (en frascos de vidrio oscuro).

Los principios activos se extraen fácilmente con graduaciones alcohólicas de 30°, pero no conservan la tintura. Se utiliza alcohol etílico de 50° o de 70° dependiendo del clima (más calor, mayor graduación alcohólica) y de la planta a utilizar; si la misma es muy resinosa y / o rica en aceites volátiles se macera en alcohol de 80°, si carece de resina puede emplearse alcohol de 60 o 70°.

* El alcohol de 60° se obtiene mezclando:
620 cc de alcohol rectificado de 95°

