

# Taller *Remedios Naturales*

Con Claudia Quiceno de [Vitaleduca.com](http://Vitaleduca.com)

Bienvenidos





## Jarabes medicinales y especias

# Jarabe

Los jarabes sirven para conservar sin alteración las propiedades terapéuticas de las sustancias activas que de ellos forman parte. Se utiliza miel de abejas pura o cruda, no pasteurizada y que sea ecológica.

ADVERTENCIA: la miel cruda es una fuente potencial de **esporas del botulismo** por lo que no debe usarse en niños menores de 1 año cuyos intestinos no están del todo formados para hacer frente a este tipo de bacterias.

Consumir máximo hasta 10 días después de su preparación.



# Jarabe de tomillo

Expectorante, digestivo,  
antioxidante, síndrome  
del colon irritable.

Tos convulsiva

Mejora la circulación y el  
sistema nervioso, elimina  
toxinas.

Antiinflamatorio



# Tomillo

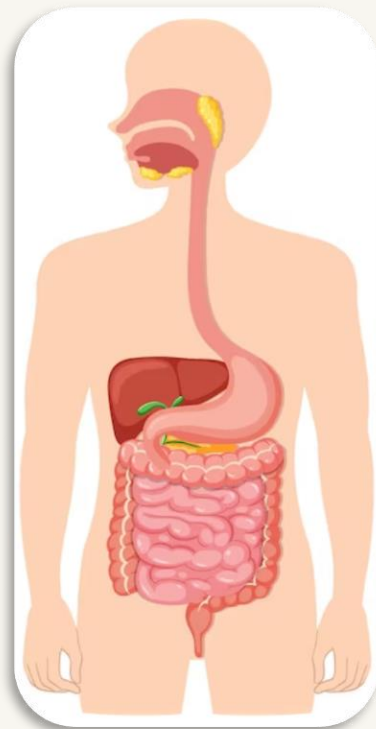
Ayuda a combatir el estreñimiento y regula el tránsito intestinal.

Antibiótico natural (**timol y carvacrol**).

Tiene acción antibacteriana.

Espasmos gastrointestinales, cólicos y flatulencias.

**Es rico en polifenoles**, una sustancia antioxidante que, además de combatir los radicales libres que producen el envejecimiento de las células, también tienen propiedades antiinflamatorias.



# Tomillo

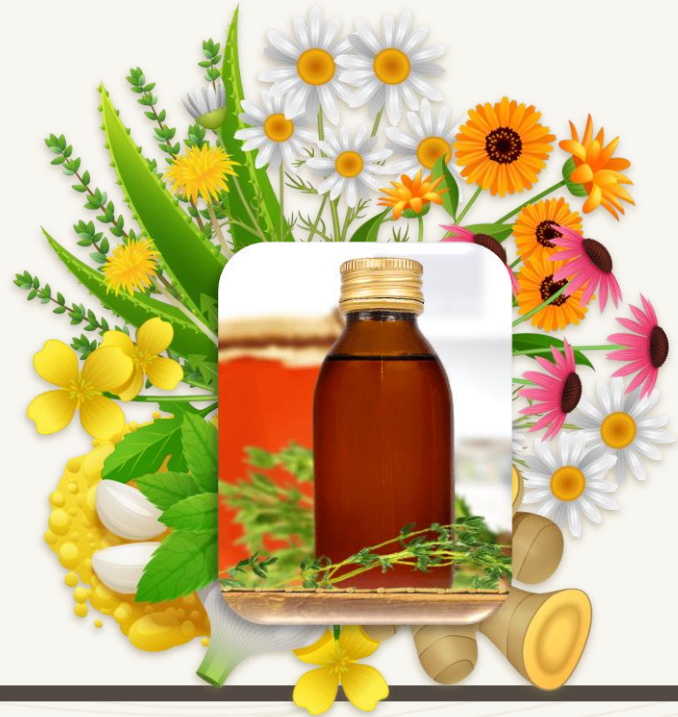
## Contraindicaciones

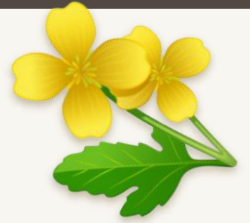
No usarse en embarazo o lactancia, niños menores de 6 años, pacientes con insuficiencia renal o cardíaca, gastritis, úlceras estomacales, colitis, epilepsia, Parkinson o cualquier tipo de enfermedad neurológica, no deben consumir tomillo.



# Materiales

$\frac{3}{4}$  de taza de tomillo (hojas y flores)  
4 tazas de agua (manantial)  
1 taza de miel pura o cruda, ecológica  
Recipiente (no de aluminio)  
Estufa





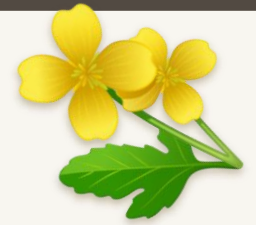
# Preparación

## Procedimiento

Extraer principios activos de la planta:

Mezclar el tomillo y el agua a fuego muy bajo. Mantenga la tapa de la sartén ligeramente abierta para permitir que escape el vapor y cocine a fuego lento hasta que el líquido se reduzca a la mitad. *(10 minutos)*





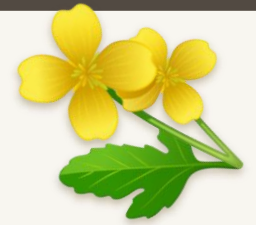
# Preparación 1

## Procedimiento

Colar y mezclar con la miel. Revolver muy bien hasta que todo se disuelva. Guardar en frasco de vidrio con tapa.

Usar para resfriados y tos: 1 cucharadita cada dos horas hasta que mejore.  
Como dosis de mantenimiento: 1 cucharadita 2 veces al día  
No usar en diabéticos.





# Preparación 2

## Procedimiento

En un recipiente grande, hervir por 2 o 3 horas, a fuego bajo, en 3 litros de agua, 3 partes de llantén, 1 ½ partes de ortiga, ½ parte de amargón (achicoria), pueden ser verdes o secas.

Colar y poner a hervir nuevamente por 3 horas con la miel pura, hasta que espese.

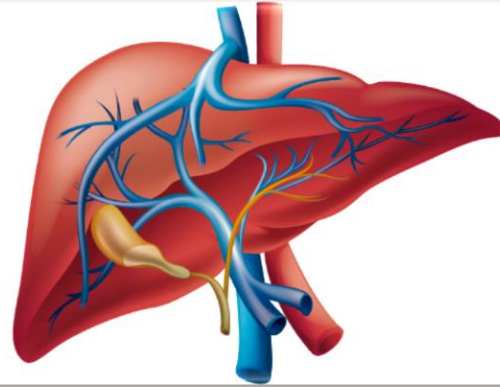
Guardar en frasco de vidrio.

Tomar una o dos cucharadas al día



# Beneficios

Hepatoprotector  
Expectorante  
Digestivo  
Purifica la sangre, elimina toxinas  
Pérdida de apetito  
Previene enfermedades del corazón  
Regula el metabolismo



# Otras recetas para la tos y resfriados

Miel, limón, jengibre, cúrcuma y agua (hervir el jengibre con el limón en rodajas), dejar hervir y apagar, mezclar los demás ingredientes y reposar por 30 minutos.

Miel, cebolla y limón (rallar la cebolla y extraer el agua), mezclar todo.

Miel, sauco, propóleo, eucalipto y totumo.



# Sal de cebolla

Sal de mar  
Cáscaras de cebolla

Procedimiento:  
Secar al sol por 3 días las cáscaras de cebolla o colocarlos al horno con la puerta entre abierta para que se deshidraten.  
Licuar con sal de mar. Listo para disfrutar en tus preparaciones.



# Sal de ajo



Sal de mar  
Cáscaras de ajo

Procedimiento:

Secar al sol por 3 días las cáscaras de ajo o colocarlos al horno con la puerta entre abierta para que se deshidraten.

Licuar con sal de mar. Listo para disfrutar en tus preparaciones.



# Sal de lo que quieras...

Perejil  
Orégano  
Tomillo  
Romero  
Salvia  
Piel de limón



# GRACIAS

Vitaleduca.com

