



# ANTIBIÓTICOS NATURALES



### *TISANA para el asma:*

En un litro de agua hirviendo poner un diente de ajo machacado, dos pizcas de tomillo, dos pizcas de lavanda, una pizca de semillas de anís. De dos a cuatro tazas al día.



## VINAGRE DE LOS CUATRO LADRONES:

- Vinagre ecológico de manzana
- Cebolla, Limón, Jengibre, Ajo
- Cayena
- Lavanda, Laurel, Salvia, Romero
- Tomillo, Hierbabuena
- Clavo
- Pimienta negra

Mezclar, macerar al menos 28 días.  
Filtrar.

Usos: En ensaladas, efecto digestivo  
antiséptico.

Preventivo de catarros: 15-20 gotas  
en un vaso de agua 3 veces/día antes de  
las comidas.



## TINTURA DE PROPÓLIS

- Inmunoestimulante
- Antibiótico natural
- Anti-inflamatorio
- Analgésico
- Anestésico.
- Antiséptico

# PLANTAS MEDICINALES

## FITOTERAPIA

# EL PROCESO DE CURACIÓN CON PLANTAS MEDICINALES

PERMITEN AL ORGANISMO SANARSE A SÍ MISMO

NO DAÑAN LAS FUNCIONES PROPIAS DEL ORGANISMO

SE METABOLIZAN

RESPETAN LA FLORA INTESTINAL

NO PRODUCEN DEPENDENCIA

NO BAJAN LAS DEFENSAS



**LO NATURAL NO ES INOCUO**

# TOMILLO

HERBETA AÑADIDO EN LAS SOPAS DE INVIERNO, FUERA DE LA ESTACION.

Contribuye a prevenir enfriamientos y catarros invernales.

Es buen broncodilatador y expectorante, ideal para eliminar el moco atrapado en la zona del pecho. Es buen antiséptico de la zona respiratoria, limpia esta zona y la deja libre de infección y contaminación, para bronquitis, fiebre, resfriados, tos y cualquier infección del aparato respiratorio.

Es antiespasmódico, y, por lo tanto, indicado para tos, asma.

**RECOMENDACIÓN para IRRITACIONES Y MOLESTIAS LEVES DE GARGANTA:**

Escaldar 1 cucharada de tomillo en un vaso de agua. Dejar reposar diez minutos y colar. Añadir zumo de ½ limón, y una cucharada de miel de romero. Beber lentamente, varias veces al día.



# HIERBALUISA

- ◇ DIGESTIVA.
- ◇ PARA EXPULSAR LA MUCOSIDAD.
- ◇ UTIL PARA BRONQUITIS, Y
- ◇ PARA COMBATIR LA TOS.





# MELISA

- ◇ ES DIAFORÉTICA -PROVOCA EL SUDOR- Y CALMANTE
- ◇ IDEAL EN CASO DE FIEBRE, Y
- ◇ MUY EMPLEADA PARA TRATAR A LOS NIÑOS POR SU SABOR.

# SALVIA

- ◇ RECETA PARA PREVENIR Y EVITAR CONTAGIOS POR VÍA AÉREA:  
Vaporizaciones ambientales antisépticas de salvia, eucalipto, hisopo, incienso, o de aceites esenciales de pomelo y limón (10 gotas de cada para 200 ml. de agua en spray)





Antisépticas (impiden o destruyen los gérmenes): tomillo, lavanda, romero, pino, salvia, niaouli...



Balsámicas (suavizan el aparato respiratorio): eucalipto, pino, abeto...



Expectorantes (mucolíticas, facilitan la expulsión del moco, fluidificándolo): pulmonaria, tusilago, hisopo, gordolobo...



Emolientes (suavizan y desinflan las mucosas): malva, malvavisco, llantén...



Astringentes (secan las mucosas): Agrimonia, milenrama, nogal, llantén...

# FITOTERAPIA: EL ARTE DE COMBINAR LAS PLANTAS PARA LA SINERGIA DE SUS VIRTUDES

PARA UNA ENFERMEDAD CRÓNICA, EN LA QUE ESTÁN AFECTADOS VARIOS SISTEMAS ORGÁNICOS, SE REALIZA UNA FÓRMULA COMPLEJA:

## EJEMPLO: UNA BRONQUITIS CRÓNICA

REMEDIO BASE (ESPECÍFICO): HISOPO: expectorante-antiespasmódica, bronquitis agudas y crónicas.

COADYUVANTE DE REFUERZO: TOMILLO (antiséptico, antiespasmódico, inmunoestimulante)

COADYUVANTE DE REFUERZO: LLANTÉN (aporta su poder astringente y descongestionante)

4. COADYUVANTE DE REFUERZO: TUSÍLAGO (expectorante)

5. COMPLEMENTO: MALVA (emoliente)

6. CORRECTORES MEJORA SABOR (ej.: anís, melisa, menta, regaliz)



# FITOTERAPIA: EL ARTE DE COMBINAR LAS PLANTAS PARA LA SINERGIA DE SUS VIRTUDES

EN UNA ENFERMEDAD AGUDA, CUANDO LA ENERGÍA VITAL AÚN ES FUERTE, SE COMBINAN PLANTAS DE ACCIÓN CURATIVA FUERTE CON OTRAS QUE ESTIMULEN LAS DEFENSAS:

## EJEMPLO: BRONQUITIS AGUDA

70-80% HIERBAS ESPECÍFICAS (ej. Expectorante para la tos, antibióticas y depurativas para infecciones, etc.) SALVIA

10% HIERBAS ESTIMULANTES (que promueven la acción de las primeras, ej. Jengibre, pimienta cayena)

10% HIERBAS ANTIESPASMÓDICAS ( para calmar y reducir las tensiones del cuerpo, ej. Valeriana, pasiflora) AMAPOLA Y TUSÍLAGO

5-10% HIERBAS EMOLIENTES O CARMINATIVAS (parar proteger los sistemas, reduciendo el efecto irritante de algunas plantas, ej. malva, malvavisco, anís, hinojo) MALVAVISCO



# AROMATERAPIA

# ACCIÓN ANTI-INFECCIOSA DE LOS ACEITES ESENCIALES

## ANTIBIÓTICOS



## EUBIÓTICOS

Destruyen la flora saprófita

Efectos secundarios:

Diarreas

El desequilibrio del sistema inmunitario, que puede traducirse en:

- ◇ infecciones urinarias o vaginales.
- ◇ Bajada de defensas
- ◇ Facilidad de recaídas

Entorno sanitario donde aumenta la resistencia a los antibióticos convencionales, que son químicamente sintéticos.

A muchas veces, se recetan antibióticos sin saber si la infección es bacteriana o no.

◇ Regulan la flora bacteriana del organismo en vez de eliminarla.

◇ Estimulan la producción de inmunoglobulinas que nos ayudarán a evitar las recaídas.

◇ Propiedades antiinfecciosas de amplio espectro, actúan frente a **bacterias, virus, parásitos y hongos**

◇ El uso de un aceite esencial antiinfeccioso de amplio espectro, como puede ser el OREGANO, permite tratar una amigdalitis sin necesidad de saber qué microorganismo la produce, puesto que son activas frente a bacterias y virus. Además no necesitan receta médica debido a la seguridad de su uso. Y acertaremos de fijo en función de la posología correcta.

# Familias bioquímicas de moléculas de los aae con acción anti-infecciosa

FENOLES

CARVACROL, TIMOL,  
EUGENOL

A.E. Orégano, Ajedrea,  
Tomillo timol, Clavo,  
Canelas

ALCOHOLES  
TERPÉNICOS

LINALOL, GERANIOL,  
MENTOL, TUJANOL

A.E. Árbol del Te, Mejorana,  
Tomillo tujanol, Menta  
piperita, Palo de rosa

ÓXIDOS  
TERPÉNICOS

1,8 CINEOL, CETONA  
VERBENONAS,  
ALCANFOR

A.E. Ravintsara, Eucal  
radiata, Saro, Laure  
Niaulí, Romero, Laur

# LAS PROPIEDADES ANTI-INFECCIOSAS DE LOS ACEITES ESENCIALES

CIÓN ANTI-INFECCIOSA DE AMPLIO ESPECTRO: BACTERICIDAS, FUNGICIDAS, ANTIVIRALES Y ANTIPARASITARIOS  
MUNOESTIMULANTES

ANTICATARRALES, EXPECTORANTES, MUCOLÍTICOS, DESCONGESTIONANTES RESPIRATORIOS,  
ANTI-INFLAMATORIOS, ANTIESPASMÓDICOS

Estudios científicos han demostrado que estos aceites son capaces de destruir micro-organismos patógenos o evitar que se multipliquen.

En el caso del **a.e. del árbol del té**, se ha demostrado su acción antiviral frente al virus de la gripe A (H1N1) en el año 2009.

Otros estudios científicos han demostrado cómo estos aceites destruyen la envoltura que crean en torno a la célula huésped y con la cual se vuelven indetectables por los sistemas de defensas del organismo, y despojan de esta manera al virus de su invisibilidad, y es cuando nuestros sistemas de defensa lo detectan y destruyen. **Virus del herpes labial.**



*En familiar*

- ◇ Estimulante inmunitario
- ◇ Expectorante
- ◇ Antiviral.
- ◇ Antigripal, anticatarral

# RAVINTSARA

## Cinnamomum

### camphora qt. cineol



Protección invierno: ravintsara + limón, 2 gotas.  
Previene



Para embarazadas, desde el 1º día, sin contraindicación, en muñecas e inhalación –si no es asmática-, estimula la producción de anticuerpos.

Para niños en la planta de los pies, para recién nacidos y ancianos. Diluir en aceite vegetal.



Descongestión vías respiratorias: en muñecas varias veces al día, inhalaciones, fricciones en el pecho, vapor. Se puede aplicar puro. Para toda afección vírica.

Verrugas: Ravintsara + árbol del te.

Estimulación sistema inmunitario en invierno y alejar los virus: 2 gotas en nuca, cara interna de muñecas e inhalación profunda.



Faringitis: 2 gotas 3 veces al día, aunque es suficiente por vía tópica.



# TALLER

## REMEDIOS NATURALES PARA RESFRIADOS

Sábado, 9 noviembre. 10:30 a 12:30 h.

Centro Etnobotánico- vivero El Pendo,  
B. El Churi, s/n, 39609 Escobedo

Inscripciones: Por WhatsApp al **608276356**



25€



FUNDACIÓN  
NATURALEZA Y HOMBRE

- ✓ Cuadernillo con más de 30 recetas.
- ✓ Regalo de productos elaborados
- ✓ Dulce e infusión



Azú  
Factoría Natural