**Curso de Plantas Medicinales**

**Propuesta para elaboración de jugos que actúan en el fortalecimiento del sistema inmune**

**Dra. Hermila Brito Palacios** hbrito13@gmail.com

**Mtra. Aurora Rosas**

 El conocimiento de uso plantas con fines medicinales ha sido usado por nuestros ancestros. En la actualidad las plantas se siguen usando con fin terapéutico, remedios para aliviar ciertos males. Los saberes se tramiten de boca a oído, **sobre las propiedades de las plantas que fortalecen el sistema inmunológico.**

**T**odas tienen el poder de actuar positivo o negativamente, por tanto, es conveniente conocerlas, y saber aplicarlas adecuadamente, con el fin de aprovechar mejor sus propiedades**.**

**Muchas formas existen para aprovecharlas:**

Decocción, o infusión, tisanas se preparan usando las partes duras de las plantas (raíces, cortezas, semillas), que precisan de una ebullición, esta es la forma de administración líquida más simple y popular de preparar las plantas medicinales y como resultado de la acción del agua sobre los vegetales, para prepararlas se suele recurrir a uno de los siguientes procesos.

 Se obtendrá una solución acuosa extemporánea que debe ser consumida en el momento, siendo este el procedimiento más adecuado. Para obtener tisanas suele usarse las partes delicadas de las plantas: hojas, flores y tallos tiernos, ya que con ella se extrae suficiente cantidad de sustancias activas. Una nueva corriente de hacer tisanas es usando fruta deshidratada deben consumirse en el momento por ser un medio óptimo para el desarrollo de microorganismos.

Los **Jarabes** Se prepara con agua y azúcar en las proporciones indicadas, calentando la mezcla de las plantas, el agua y el azúcar hasta que se disuelva completamente el azúcar (pero sin que llegue a hervir). Como en el resto de los casos, se filtra al final a través de una tela limpia para obtener un jarabe suave y sin restos de hojas, así como otras partes de las plantas a tratar. Tienen la ventaja de que su sabor dulce enmascara el mal sabor de muchas plantas, por lo que facilitan mucho su consumo por los niños.

Otras formas de administrar son las tinturas, vinos medicinales*,* cápsulas, comprimidos, pomadas, shampoo, jugos, etc.

Hay procesos que se utilizan por vía oral, pero también se pueden emplear por vía tópica, como por ejemplo en compresas, colirios, lociones, como el caso de pomadas, ungüentos y shampoo.

**La Maceración, se prepara en agua** a temperatura ambiente, vinagre, aceite y alcohol. Se deja reposar en un lugar fresco y oscuro, el tiempo requerido. Por lo general, si se trata de partes blandas (como flores y hojas) el tiempo de maceración será de unas 12 horas y, si son partes duras (como raíces y cortezas) será de 24 horas.

Cuando la maceración se realiza en alcohol se obtiene una tintura y se administran por vía interna, también se pueden utilizar para hacer fricciones por vía tópica.

**Objetivo**: valorar el uso tradicional de plantas medicinales en su modalidad de jugos para reforzar el sistema inmune, por los estudiantes del Sistema Universitario del adulto mayor.

El sistema inmunológico realiza la función esencial de proteger el cuerpo contra virus, bacterias y hongos y esta formado por todo un sistema que actúa como defensor: adenoides, amígdalas timo, vasos linfáticos, ganglios vasos sanguíneos, medula ósea entre otros. La salud es el anhelo de la humanidad, de toda persona, pero puede verse afectado por una mala alimentación, no controlar el estrés, no dormir bien, falta de ejercicio físico. La recomendación es volver a lo natural. Sabido es que nuestro cuerpo cuenta con un ejercito de defensores contra enfermedades trasmitidas por virus, bacterias hongos. Hace doscientos cincuenta años que un hombre humilde, llamado Leeuwenhoek, se asomó por vez primera a un mundo nuevo y misterioso poblado por millares de diferentes especies
de seres diminutos, algunos muy feroces y mortíferos, otros útiles y benéficos, e, incluso necesarios para la salud. El sistema inmunológico se refuerza como se citó antes, con alimentación balaceada, por tanto, se propone el consumo de jugos naturales con el fin de reforzar el sistema inmunológico.

En la elaboración de cada jugo, es necesario que todo este muy lavado y desinfectado y licuar con agua y tomar al momento. A continuación les presento los siguientes jugos, al regreso cada estudiante llevara un jugo y comentara sobre su sabor eficacia.

**Primer Jugo**

Ingredientes para este primer jugo:

Un limón

Tres centímetros de raíz Jengibre

Cúrcuma tres centímetros de la raíz, media cucharada si es en polvo romero una rama tierna de cinco centímetros (preferentemente fresco).

 Tomillo y menta al gusto

Agua necesaria (un vaso).

Una naranja mediana sin cascara solo los gajos, miel al gusto.

Forma de hacerse:

Se trocea todos los ingredientes para facilitar el licuado, después de licuar es recomendable no licuar y toar recién hecho.

Además de indicarse para el sistema inmune, también es antiinflamatorio; mejora artritis; indicado para problemas en el hígado; elimina la soriasis y hongos, cúrcuma molida: combate piedras en el riñón.

 **Segundo jugo con Aloe Vera**

Otra de las plantas medicinales más conocidas es el Aloe Vera. Se trata de una conocida planta con capacidad antiinflamatoria y que se utiliza en diversos productos de higiene personal debido a su acción favorecedora para la regeneración cutánea. Contribuye a mejorar manchas, quemaduras y heridas.

También en algunos alimentos: ingerida, mejora la función intestinal, porque desintoxica, depura, es diurético, fortalece el sistema inmune ayuda a bajar de peso y alcaliniza el cuerpo.

**Jugo número tres con sábila (aloe vera)**

 la preparación de jugo con sábila (Aloe Vera).

Ingredientes:

Una penca de aloe vera extrayendo solo el gel

un limón

Una rebanada de piña

Un tercio de pepino

Agua la necesaria y miel al gusto

Se toma en ayunas, no asustarse en algunas ocasiones afloja el estómago, tomar una semana y se descansa otra

 **Otra opción que fortalece el sistema inmunológico**

Una penca sábila solo el gel

 Sus ingredientes

Dos naranjas

Una rebanada de piña

Miel al gusto

Agua la necesaria

Es regeneradora de la flora intestinal

**Jugo numero cuatro**

Ingredientes:

Una taza de jugo de naranja

Zanahoria

Apio

 Ajo

 Perejil

 Jengibre

 Cúrcuma

manzana verde

Agua y miel la necesaria

En su preparación se licua todo junto si prefiere poner la naranja en gajos se vale.

Nota: no debes guardar el jugo en el refrigerador, se debe consumir al momento de su preparación

**Jugo número cuatro con jitomate**

Ingredientes:

Tres jitomates maduros

Dos manzanas verdes

Tres pimientos rojos

Seis zanahorias peladas

Un Limón con cascara

Tres ramas de apio

Jengibre un trozo de tres centímetros

Miel al gusto

Forma de prepararse

Trocear y licuar y tomarse al momento.

**Jugo con kale o col rizada**

Ingredientes

Un puñado de col, (cuatro hojas)

Una manzana

verde

Un pepino

Un Limón con todo

Apio

Zanahoria

Jengibre

Miel al gusto

Preparación

Licuar todo junto y tomarse al momento

Esta propuesta va con la mejor intención de mejorar y contribuir al bienestar, mucho de pende de usted, no tenga miedo, guarde la calma, duerma bien, consuma alimentos sanos evitar azúcar, grasas, harinas, evitar el tabaco y bebidas alcohólicas. Esta comprobado que el miedo baja defensas.

 Seguiremos en comunicación estoy para servirles para aclarar deudas o preguntas