

Fecha: 8 de noviembre 2014

Objetivo: Hacer caramelos para la tos y dolor de garganta.

Conocer las plantas que nos pueden ayudar en los resfriados, gripes y otros malestares propios de la estación.

Receta de caramelos

100 ml de líquido (por ejemplo 70 ml agua mineral o filtrada 30 ml zumo de limón. Esta proporción según gusto personal)

60 grs de azúcar mejor morena

En vez de azúcar podemos emplear miel de caña (en este caso la proporción con el agua es 1:1)

Preparamos una infusión poniendo el agua a hervir añadir 1 cucharadita de tomillo (antivirico, resfriados, las flores tienen más principios activos) y una de orégano (antibiótico, no abusar en uso interno) En la infusión según gusto personal podemos añadir la piel amarilla del limón para añadir más sabor.

Retirar y tapar dejando reposar unos 20 minutos.

Colar y poner en un cacharro para llevar al fuego, añadirle el azúcar y el zumo de limón filtrado, mantener a fuego lento removiendo hasta obtener un punto de caramelo.

Un truco para saber si está listo es introducir un palito tipo pinchito en el almíbar primero y luego rápidamente en un vaso que tenga un poco de agua fría si el caramelo se endurece es que esta listo

Una vez listo el caramelo la añadimos 24 gotas de **própolis** (tintura de propóleo, antibiótico y antiséptico natural que además favorece la capacidad de defensa de nuestro organismo) y 24 gotas de tintura de **llantén** (esta planta está indicada en heridas, mucílago, propiedades contra la tos)

Poner el caramelo en los moldes y dejar enfriar

Otras plantas que nos ayudan en los procesos de resfriados, gripes, problemas de garganta.

**Mejorana** muy similar al orégano, antimicrobiana, antigripal, tos, bronquitis y asma. El Aceite Esencial (AE) es relajante y antiinflamatorio. Las personas hipertensas deben utilizar este en vez del romero.

**Boldo** Regulador de las defensas y del sistema inmunológico, se usa la raíz, similar a la Equinácea.

**Níspero** Con sus hojas se prepara un extracto mucolítico. Muy indicado en los bronquios inflamados, bronquitis crónicas por su contenido en ácido ursólico y triterpenos.

**Abedul** Indicado si hay fiebre. Tanto en tintura como en decocción.

**Regaliz** Es una rama (palodú) Para el crecimiento del virus. Usar conjuntamente con otra planta que ataque el virus: orégano, mejorana, tomillo. Ojo las personas con hipertensión.

**Jengibre** Antiinflamatorio. Congestión nasal

**Drosera** Se emplea mucho para jarabe. El extracto de drosera contiene plumbagina, que es un principio antibiótico contra una amplia gama de bacterias y virus. Se utiliza como remedio contra gripe y resfriados.

**Equinácea** Planta con propiedades antibióticas y para aumentar las defensas. Propiedades antimicrobianas en contra de bacterias, hongos e infecciones. Estimula el sistema inmunitario produciendo más glóbulos blancos

**Genciana** Estado gripales Estimular la producción de glóbulos blancos y aumentar las defensas. Se usa la maceración en frío 12/24 horas.

**Menta** Antiinflamatoria, expectorante y favorecedora de la circulación sanguínea.

**Hibisco** Usamos la flor (propiedades similares a la raíz del malvavisco). Excelente para la piel y mucosas. Su mucílago suaviza la garganta.

**Lavanda** Nuestra amiga lavanda lo cura todo. Usamos las flores. Preparamos aceite transportador con unas gotas de AE de lavanda y nos masajeamos los pies suavizamos la tos.

**Eucalipto** Bueno contra el resfriado. Expectorante. Usar las hojas verdes.

**Ajo** Antiséptico, anticatarral. Nos conviene comprar los ajos de producción ecológica que son los que tienen las propiedades medicinales.

**Llantén y Agrimonia** Contra la afonía

*Flores de Sauco Calmante, mucílago, antiinflamatorio.*

*TODAS las personas con enfermedades autoinmunes, o con problemas en el sistema inmunológico no deben usar plantas que lo regulen.*

*OJO todas las personas y mucho más las que estén bajo tratamientos médicos, debemos aprender sobre si una planta nos puede venir bien o no. Las plantas no son inocuas, nos pueden ayudar o perjudicar y es nuestra responsabilidad aprender sobre sus propiedades y su toxicidad antes de usarlas.*