

Jarabes, infusiones y tés que ayudan a eliminar molestias de tos, resfriado y flemas

Dra. Hermila Brito Palacios

Maestra Aurora Rosas

Introducción:

Este trabajo es un material didáctico para estudiantes del Sistema Universitario del Adulto Mayor corresponde al miércoles 7 de octubre del 2020

Como lo hemos dicho anteriormente, estas clases se imparten con la finalidad de promover el uso de plantas medicinales, en esta ocasión es cerrar el tema de maceraciones y continuar con los jarabes, los cuales también conservan todos los principios activos de la planta medicinal si se realizan y conservan de la manera adecuada.

Advertencia el uso de plantas medicinales no reemplaza la atención medica calificada.

Jarabes que ayudan a eliminar o curar las enfermedades del sistema respiratorio, como resfriados, tos, gripe, inflamaciones de la garganta, se calman utilizando plantas tipo eucalipto (*Eucalyptus urograndis*), llantén (*Plantago major*), ajo (*Allium sativum*), hoja del aire (*Kalanchoe pinnata*), limón (*Citrus limón*), carambola (*Averrhoa carambola*), empleados en forma de infusión y jarabe, siendo la tos, gripe y resfriados las afecciones más frecuentes que son atendidas con extractos de plantas, como lo reportan varios estudios.

En este caso, se trabajará con la técnica de la extracción de los principios activos de la planta por medio de infusiones y jarabes.

Existen varias formas.

pero la base generalizada es la siguiente:

Se pone a hervir el agua, se agrega la planta o plantas elegidas dejar que hierva por unos 20 minutos para extraer de las plantas sus componentes continuación se

agrega el azúcar, pero preferentemente miel a razón de medio kilo por litro de agua de la decocción mover si vemos que quedan grumos, se puede continuar en fuego lento. Para obtener una mezcla muy homogénea.

Las cantidades también pueden variar si se desea, para que quede un jarabe más espeso y dulce lo que haremos es rebajar la cantidad de 1 litro de líquido a medio litro con el medio kilo de azúcar integral o miel.

- Una vez hecho todo esto lo conservaremos en un frasco de cristal y listo para utilizar. Puede conservarlo por varios días si agrega el jugo de dos limones, la dosis ideal de jarabe varía entre dos o tres cucharadas al día dependiendo de la dolencia a tratar agitándolo siempre un poco antes de usarlo.

Jarabe de cebolla para tos y resfriados

Este, jarabe no solo es útil para la tos, también es útil como expectorante. La elaboración es sencilla:

- Cortar 1 kg de cebollas en trozos medianos y cocerla a fuego lento durante tres horas en 1 litro de agua, a la que además añadiremos 250 gr de miel y 250-300 gr de azúcar integral.

Cuando se enfríe lo filtraremos y lo guardaremos en un tarro de vidrio. Tomar 3 cucharas repartidas durante el día.

A continuación, se describen otras formas de recetas de jarabe para tos:

1. Malva y llantén. Las flores de malva y las hojas de llantén, bugambilia, son plantas muy conocidas para tratar la tos.
2. Tomillo. El tomillo tiene muchas propiedades para la salud, por lo cual es útil para combatir esta alteración.
3. Limón y cúrcuma. El limón y la cúrcuma son dos superalimentos curativos que todos deberíamos saber y hacer este jarabe o té para combatir la tos.
4. Cebolla. Aunque nos sorprenda el uso de una hortaliza, el jarabe de cebolla es un antiguo remedio.

- ✓ Aquí las recetas: un diente ajo, tres cucharadas miel, medio litro agua y el jugo de un limón. (miel al gusto). Poner todo a hervir el limón se agrega hasta que esta frio y listo.
- ✓ Poner el ajo, jengibre y piel limón a hervir o cocer con dos tazas de agua por diez minutos dejar enfriar y agregar miel el limón al gusto.
- ✓ Tres ramas de romero o dos cucharadas de romeros seco, un puñado como diez gramos o veinte hojas de eucalipto, una pizca de cúrcuma, canela cuatro centímetros, cinco clavos de olor, diez gramos de o tres cucharadas si esta de menta fresca, planta de vaporrum, una cucharada de orégano orejón y una cucharada de orégano de cerro. Todo hervir con medio litro agua y medio kilo de miel, dejar enfriar y agregar limón o un chorrito de vino esto es, para conservar por un mes muy poco si es para niños.

También se dice que el tomillo, es una planta que tiene propiedades antisépticas y expectorantes que nos ayudan a despejar las vías respiratorias en caso de tos con flemas e infecciones virales.

Sus compuestos activos reducen la irritación de la garganta y la respiración. El Té de Tomillo es conocido como el Té de Dios. nombre, que tiene bien merecido por todo lo que es capaz de hacer por la salud. Por siglos esta infusión ha sido sumamente valorada. Muchos hablan del **té de tomillo** y sus beneficios, especialmente en el tratamiento de enfermedades crónicas.

Preparación

Agregue una cucharada de tomillo en una taza con agua hirviendo, y miel al gusto. Dejar reposar diez minutos para que libere los compuestos químicos, colar y beber. Ingiera una taza de infusión a media mañana y, si es necesario, repite su consumo unas dos horas antes de dormir.

La planta de ortiga es un remedio natural para la tos muy antiguo. De hecho, se ha usado también para aliviar los resfríos, la tos ferina y la tuberculosis.

Aliviar la tos con eucalipto y comino

El eucalipto y el comino son plantas aromáticas que no solo sirven para calmar la tos, sino que también matan gérmenes y ayudan a respirar mejor. Estas plantas contienen compuestos antimicrobianos y relajantes musculares que pueden ayudar a aliviar los espasmos causados por la tos.

Gordolobo para la tos

El gordolobo contiene unos químicos llamados saponinas que tienen un efecto expectorante.

Como expectorante

Anís y comino, además de que alivia la tos. Se puede hacer en té usando una o dos cucharaditas de anís molido y una cucharadita de comino en una taza de agua hirviendo. Se deja en el agua caliente por 10 o 15 minutos y se cuela. Se pueden tomar una taza en la mañana y otra en la noche.

Referencias:

1. Atlas ilustrado de las plantas medicinales. David Hoffmann

2. El tutor de las plantas medicinales. Autora: Anne McIntyre

<https://www.mis-remedios-caseros.com/plantas-medicinales-para-la-tos.htm>

Nota: es compromiso ejercitar la elaboración de las actividades descritas envasar, etiquetar usar en todo caso y presentarlos,

tomar fotos y subirlos con el nombre del autor, etiquetado y fechado.