

Bibliografía:

- <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/Te%20guia.htm>
- La Huerta orgánica familiar. La huerta saludable. Utilización y consumo de las aromáticas y medicinales. ISBN N° 987-521-122-2 INTA ProHuerta
- http://www.inta.gov.ar/sanpedro/info/Baromaticas/n05/ip_0108_a.htm

Infusiones de plantas aromáticas y medicinales

Martina Boxler



Serie Extensión N° 77



EEA INTA Concepción del Uruguay
Casilla de Correo N°6 (3260) Concepción del Uruguay
econcep@correo.inta.gov.ar

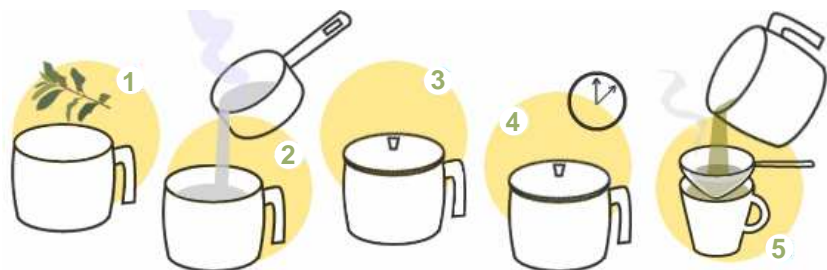
Ediciones
Instituto Nacional de
Tecnología Agropecuaria

Publicaciones
Regionales



¿Cómo se prepara una infusión

1. En un recipiente se colocarán las partes seleccionadas para preparar la infusión.
2. A continuación se agregará el agua hervida.
3. Se tapaná el recipiente.
4. El período de reposo será de 5 minutos para que las hierbas liberen el principio activo.
5. Luego se procederá a colar las hierbas...y listo a saborear un exquisito té de hierbas!!!



Infusiones más comunes



Romero: Usos medicinales: Se utilizan las hojas. Se prepara en infusión para afecciones digestivas, del hígado y como tónico general del organismo.



Orégano: Usos medicinales: Se utilizan las hojas. Es una hierba muy beneficiosa para trastornos digestivos, actúa como antiespasmódica (relaja los músculos intestinales aliviando el dolor) y carminativa (ayuda a la eliminación de gases). En los trastornos respiratorios actúa como expectorante (ayuda a eliminar la mucosidad) antiséptico y antiinflamatorio.



Menta: Usos medicinales: Se usan las hojas. Además de sabroso es digestivo y colagogo (favorece la digestión de grasas).



Manzanilla: Usos medicinales: Se utilizan las flores. Estas pequeñas y maravillosas flores reúnen innumerables propiedades: son un excelente antiinflamatorio para la boca, garganta, ojos y piel; es digestiva y antiespasmódica; es sedante y buen cicatrizante. Para todos los usos se prepara una infusión y se la bebe o aplica en la zona afectada.



Caléndula: Usos medicinales: Se utilizan las flores. En infusiones favorece la cicatrización de las úlceras de estómago y alivia la gastritis.



Pistilos de Maíz: Usos medicinales: se utilizan los restos de pistilos (La barba sin fecundar) como diurético; para activar la secreción urinaria.

Infusiones de plantas Aromáticas y Medicinales



Las plantas aromáticas o medicinales nos brindan innumerables cualidades a la hora de preparar una infusión. Ellas deleitan a nuestro paladar con un agradable aroma y sabor, contribuyendo al buen funcionamiento del organismo.

Estas plantas contienen principios activos (fotoquímicos), que varían en función a la especie y al momento de maduración de las mismas. Muchos de estos compuestos actúan como antioxidantes protegiendo a nuestro cuerpo (ácidos nucleicos, proteínas, lípidos, etc) del daño oxidativo, el cual afecta o mata las células del organismo. Diversos factores ambientales causan estrés oxidativo: la contaminación atmosférica, la acción de los herbicidas, las temperaturas extremas, la luz ultravioleta,

además de las infecciones causadas por patógenos y el humo del tabaco.

Aproximadamente el 40% de los factores que afectan a la esperanza de vida se controlan, esto sugiere que no sólo se pueda prolongar la vida, sino también que se puede mejorar su calidad a través de una buena salud (de Felipe, 2005).

Numerosos trabajos han demostrado que los antioxidantes naturales de plantas medicinales y aromáticas están relacionados con la reducción de enfermedades crónicas. Por tal motivo, los antioxidantes naturales aparecen como una alternativa interesante, en especial los aceites esenciales o los extractos obtenidos de plantas comestibles que pueden utilizarse como aditivos de los alimentos (Hui y col., 2006).

Un poco de historia...

Corría el año 2737 antes de Cristo cuando un emperador chino llamado Sheng-Tun descubrió de forma casi fortuita una nueva bebida que iba a perpetuarse a través de diferentes culturas. Durante un paseo a lo largo de un bosque, decidió descansar a la sombra de un árbol mientras bebía su agua hervida de costumbre. El otoño provocó que algunas hojas secas de este árbol cayeran de forma casual en el vaso del emperador que no dudó en probar ese líquido que se había tornado marrón y desprendía un aroma penetrante

y muy agradable. De esta forma, la primera infusión de té vio la luz. Al principio el té sentó las bases de la medicina tradicional china y tuvieron que transcurrir varios siglos hasta que se popularizara como bebida. De hecho, la historia señalaba que el té era un elixir exclusivo de las personas de clase alta y con recursos económicos amplios. El té se extendió por toda China y era empleado como tónico, diurético, bálsamo, etc. sobre todo hasta el siglo III antes de Cristo.

Infusión, decocción... ¿Cual es la diferencia?

- La infusión

Es una bebida obtenida de las partes blandas y secas de hojas, flores o frutos de diversas hierbas aromáticas, a las cuales se les vierte agua caliente y se las deja reposar, en un recipiente tapado, durante 5 minutos.

- La Decocción

Para extraer los principios activos de las partes más duras, raíces, semillas y tallos, se debe aplicar la decocción, que consiste en hervir la planta en agua a fuego lento durante 3-15 minutos. Cuando hierve el líquido, se retira del fuego, se deja reposar y se cuele.

Recomendaciones para preparar una infusión:

- Debemos conocer el origen de las especies que vamos a utilizar para realizar una infusión.
- Para un uso prudente y efectivo debemos conocer el momento más adecuado para recoger las diferentes partes de una planta. A continuación se detalla para cada caso en particular:



En flores: antes que se abran completamente.



En hojas: antes que las flores se abran completamente.



En frutos: cuando están maduros.

un especialista antes de beber una infusión. Hay determinados grupos de personas (bebés, niños, embarazadas, personas mayores, etc.) que no pueden ingerir este tipo de infusiones porque pueden provocar efectos indeseables a su salud.

El agua a utilizar para preparar la infusión debe ser fresca, segura y de red. La misma debe hervirse de 2 o 3 minutos para eliminar el cloro. Evitar utilizar agua mineral porque contiene sodio, potasio y otras sales minerales que dan dureza al agua y afectan la calidad de la infusión.

Los especialistas recomiendan no endulzar las infusiones, pero es una cuestión de gustos y queda a criterio de cada uno.

