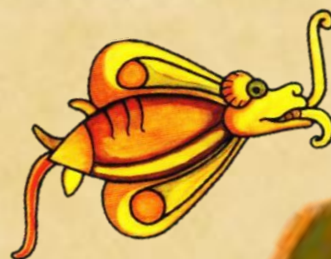


Miel y Herbolaria

El dulce néctar de la medicina tradicional
del Usumacinta



espacios naturales
y desarrollo sustentable



Las propiedades medicinales de la miel



La miel tiene propiedades antisépticas, dietéticas, edulcorantes, tonificantes, calmantes, laxantes y diuréticas.

Se ha utilizado para el tratamiento de afecciones en la piel por sus cualidades antibióticas. Además por su alto contenido de nutrientes y emolientes es un excelente cicatrizante, nutriendo los tejidos y proporcionando elasticidad. También la miel ejerce una acción anti-inflamatoria y estimula la angiogénesis (formación de vasos sanguíneos).



La miel actúa de manera benéfica sobre las vías respiratorias, utilizándose como antitusígena en infinidad de jarabes, se recomienda su uso en el caso de afonías, ronqueras, laringitis y ataques de tos.



También se ha visto que la miel tiene un efecto positivo sobre el músculo cardíaco por la energía en forma de glucosa que proporciona al organismo.



Las bondades de la miel también benefician al tracto gastrointestinal, favoreciendo la asimilación a nivel del intestino y es muy eficaz en casos de estreñimiento y acidez gástrica. De igual forma la miel tiene una acción sobre las afecciones hepáticas y renales.

Otros de los beneficios de la miel es su acción sobre el sistema nervioso, la osteoporosis y la menopausia.



La herbolaria mexicana

Las plantas constituyen un recurso valioso en los sistemas de salud de los diferentes pueblos en México, como una manera de atención primaria de salud, donde los tratamientos tradicionales implican el uso de plantas o sus principios activos.

Una planta medicinal se define como cualquier planta que contiene sustancias con efectos terapéuticos o que sus principios activos pueden servir de precursores para la síntesis de nuevos fármacos.

El uso de las plantas medicinales se debe a un vasto cúmulo de conocimientos que se han transmitido de generación en generación, además cada sitio en particular tiene sus propias plantas medicinales; características de la flora de las comunidades vegetales de las distintas regiones. Sin embargo, algunas plantas medicinales han sido introducidas a México, pero se encuentran arraigadas a la medicina tradicional actual.

En la actualidad el uso de las plantas medicinales no solo se aplica cuando hay una afección, se ha popularizado su uso como un modelo preventivo y de buena salud.



Macerados de miel y plantas medicinales

Existen diversas formas de preparar las plantas medicinales dependiendo su utilización. Con las que se pretende: facilitar y hacer mas sencilla la administración, aumentar la concentración de los principios activos y favorecer la conservación; una forma óptima es mediante la maceración.

La maceración consiste en la extracción de los principios activos de una planta a temperatura ambiente, utilizando diversas sustancias como disolvente, como agua, alcohol, aceite o miel. Se trata de un procedimiento sencillo en el que básicamente se pone a remojo las plantas (lo mas trituradas posible) en el medio disolvente. La maceración es el método preferente para los siguientes casos:

- Plantas cuyos principios activos se destruyen con el calor
- Plantas muy ricas en taninos

Lo más común son los macerados de plantas en alcohol y aceites; sin embargo, hoy en día a partir del descubrimiento y revalorización de las propiedades de la miel, se han realizado macerados en este medio disolvente. Actuando como un medio de conservación, extracción de los principios activos y además conjuntando las propiedades de la miel y las plantas medicinales.



Formas de preparación: macerados de miel y plantas medicinales

Ingredientes

1. Plantas medicinales
2. Miel
3. Frasco de vidrio esterilizado
4. Colador fino

Procedimiento

1. Cortar o machacar las plantas (aprox. 300 gr de planta fresca o 100 de planta deshidratada)
2. Colocar en un frasco de vidrio
3. Cubrir las plantas con miel (aprox. 250 a 300 ml)
4. Macerar aproximadamente entre una y dos semanas, el tiempo de maceración depende de las plantas que se utilice, se recomienda probar la miel usando una cucharilla desinfectada y probar si ha adquirido el sabor de la planta que se ha agregado (durante este periodo se recomienda remover diariamente para incorporar las propiedades de las plantas en la miel)
5. Filtrar (sí la consistencia de la miel es muy densa se debe calentar a baño maría suave)

Caducidad

Sí se ha realizado con plantas deshidratadas el tiempo de caducidad aumenta (aproximadamente 6 meses), por el contrario sí se han utilizado plantas frescas la caducidad del producto es menor (aproximadamente 3 meses). Una vez abierto el frasco se recomienda guardar en refrigeración.

NOTAS:

Plantas frescas: deshidratar sobre un paño entre 12 y 24 horas, para que pierda humedad

Miel: debe ser pura

Recetas de macerados de miel y plantas medicinales

Cuidado de la piel

***Sábila** (*Aloe vera*) el gel posee propiedades antisépticas, bactericidas, antiinflamatorias y regeneradoras de la piel, actúa como una barrera natural de la piel facilitando la capacidad de regeneración de las células dañadas.

***Ajo** (*Allium sativum*) es una planta con potentes propiedades medicinales antisépticas y antioxidantes, por lo que es un buen desinfectante de la piel. Es efectivo contra las picaduras de insectos, para los hongos, el acné y las verrugas.

***Té verde** (*Camellia sinensis*) sus principales componentes son alcaloides, antioxidantes, aminoácidos, flavonoides, taninos y minerales. Los taninos del té son astringentes y tienen un efecto ligeramente antiséptico; por lo que son excelentes para la piel, por contener de los antioxidantes más potentes encontrados en plantas; además funciona como anticancerígenos.

Forma de preparación: 250 gr de la planta y 250 ml de miel

Forma de Uso: Poner en forma de mascarilla el macerado y dejar reposar entre 10 y 15 minutos, lavar con agua tibia; utilizar cada tercer día en casos severos de acné por 15 días y posteriormente cada semana.

NOTA: este tipo de macerados se recomiendan hacerse con jalea real, perfectos para el tratamiento del acné, manchas en la cara y como mascarillas antiarrugas.

Recetas de macerados de miel y plantas medicinales

Vías respiratorias

***Eucalipto** (*Eucalyptus globulus*) esta planta es excelente para las enfermedades del aparato respiratorio, por sus propiedades antisépticas, expectorantes y antiinflamatorias, es una de las mejores plantas para tratar problemas respiratorios.

***Flor de bugambilia** (*Bougainvillea spectabilis*) en México se emplea contra la tos, el ronquido, dolor de pulmón, gripa y bronquitis; sus flores contienen flavonoides y una actividad antibiótica.

***Tulipán** (*Hibiscus rosa-sinensis*) las flores de hibisco contienen ácido hibísico, málico, cítrico y tartárico; minerales como el calcio, hierro y fosforo; y vitamina C, riboflavina (B2) y Tiamina (B1). Sus flores emolientes suaviza la garganta irritada, es buen auxiliar para combatir las enfermedades del aparato respiratorio.

***Combinado de flor de bugambilia e hibisco**

Forma de preparación: ver preparación general

***Macerado de jengibre, ajo, cebolla, canela, limón y hojas de bugambilia;** todas estas plantas combinadas se utilizan para aliviar los problemas respiratorios.

Proporciones: jengibre (100 gr), ajo (5-8 piezas), canela (50 gr), limón (2 cáscaras), hojas de bugambilia (100 gr), miel (300 a 400 ml).

Recetas de macerados de miel y plantas

Aparato digestivo

***Hojas de guayaba** (*Psidium guajava*) es rica en taninos con efecto astringente, son ampliamente utilizadas contra la diarrea, además tiene propiedades antiespasmódicas proporcionando un efecto sedante que ayuda a calmar los cólicos y es un buen antibiótico natural

***Manzanilla** (*Matricaria chamomilla*) contiene diferentes principios activos como cumarinas, flavonoides, hidratos de carbono, ácidos grasos y vitamina C. La manzanilla ha sido utilizada ampliamente para los problemas digestivos por su acción antiinflamatoria, protectora y reparadora de la membrana gástrica. Ayuda a la gastritis, dolor estomacal y los cólico; así como la disminución del colesterol.

***Hierbabuena** (*Menta x piperita*) Contiene distintos tipos de aceites esenciales, flavonoides, taninos, betacarotenos, vitaminas (niacina, riboflavina y tiamina) y minerales (aluminio, calcio, cromo, fosforo, hierro, magnesio, potasio). Es otra planta ampliamente utilizada para las afecciones del sistema digestivo ayudando al dolor de estómago, vómitos, cólicos, mala digestión y eliminar los gases.

Forma de preparación: ver preparación general

Recetas de macerados de miel y plantas

Aparato digestivo

***Orégano** (*Origanum vulgare*) planta alta en compuestos fenólicos, flavonoides, taninos, minerales (potasio, magnesio, manganeso, zinc, cobre y hierro) y vitaminas (niacina y betacarotenos). Es un buen digestivo, antiespasmódico (cólicos), carminativo (gases) y antiséptico; además ayuda al hígado en sus procesos de desintoxicación.

***Romero** (*Rosmarinus officinalis*). Planta de origen mediterráneo con propiedades estimulantes para el aparato digestivo y tónicas para el hígado. La infusión de romero favorece la digestión y evita la inflamación, flatulencia, reflujo y acidez estomacal. Especialmente se ha visto que el romero tiene propiedades benéficas para el hígado.

NOTA: se pueden hacer combinados de plantas como:

Manzanilla con hojas de guayaba

Manzanilla/hierbabuena

Manzanilla/orégano o romero

Hierbabuena/orégano o romero

Romero/orégano

Además de los efectos positivos de estas plantas sobre el aparato digestivo, estas combinaciones de macerados tienen un exquisito sabor.

Forma de preparación: ver preparación general

Recetas de macerados de miel y plantas

Especiales

***Multi-chai:** es un preparado de diversas especias calientes de exquisito sabor, entre las que se encuentran el té negro, canela, clavo de olor, cardamomo, anís estrellado, jengibre y pimienta. Tienen propiedades como tónico cerebral, digestivo, cardioprotector y anticancerígeno por su alto contenido en flavonoides y catequinas que son potentes antioxidantes.

NOTA: Este macerado multi-chai se puede preparar a base de jengibre, cúrcuma, canela, pimienta negra, clavo de olor y anís estrellado; excelente para ayudar a perder peso por su efecto sobre el metabolismo (ya que lo estimula). Añadiendo las propiedades antioxidantes, depurativas y anticancerígenas.

Proporciones: jengibre (100 gr), cúrcuma (100 gr), canela (50 gr), pimienta negra (20 piezas), anís estrellado (10 flores), clavo de olor (10 piezas).

Recetas de macerados de miel y plantas

Especiales

***Moringa** (*Moringa oleífera*) es un potente antiinflamatorio, antioxidante, antidiabético, diurético, depurativo, disminuye los niveles de colesterol y un tónico hepático. Contiene propiedades anticancerígenas y ayuda a reforzar el sistema inmunológico. Sus semillas contienen propiedades que ayudan a aumentar el nivel de insulina en sangre y estimulan el páncreas. La moringa tiene propiedades antiinflamatorias, por lo que sus componentes disminuyen los efectos negativos de la artritis reumatoide. Además ayuda a los riñones (raíz) y reduce los niveles de colesterol.

***Ajos** (*Allium sativum*) es un alimento rico en vitamina B6, contiene una serie de sustancias que ayudan al sistema inmunológico, su efecto antibacteriano ayuda contra las infecciones, además su alto contenido en flavonoides ayuda a prevenir el cáncer. Es un excelente depurativo por su efecto diurético favoreciendo la eliminación de sodio. Además se ha observado un efecto protector de la osteoporosis.

El macerado de miel y ajo, se recomienda como depurativo, debe de consumirse una cucharada del macerado en ayunas.

Forma de preparación: ver preparación general

Recetas de macerados de miel y plantas

Especiales

***Cola de caballo** (*Equisetum* sp.) es una planta con muchas propiedades y cualidades; posee un alto contenido de minerales como el potasio y silicio, además tiene otros minerales en menor cantidad como magnesio, selenio, hierro, manganeso, fósforo, aluminio, zinc, cromo y cobalto. Es rico en flavonoides, ácidos orgánicos y aminoácidos (niacina). Se ha empleado tradicionalmente para problemas renales por sus propiedades diuréticas, pero también es un excelente remineralizante, ayudando a los huesos, tendones, ligamentos y músculos; así como para prevenir la osteoporosis. Además ayuda a la caída del cabello y fortalecimiento de uñas.

***Flor de azahar y hojas de naranja** (*Citrus x sinensis*) las flores se preparan en agua de azahar, se utilizan como sedante contra el insomnio y como reanimador del cuerpo.

***Macerado de cola de caballo, ortiga y romero**

NOTA: algunos macerados se recomienda no filtrar para obtener los beneficios al máximo de la planta y la miel, como en el caso de la cola de caballo y las flores de azahar.

Forma de preparación: ver preparación general

Recetas de macerados de miel y plantas

Especiales

***Canela** (*Cinnamomun verum*) su principal aceite esencial es el cinnamaldehído quien le proporciona su característico aroma, también tiene ácido ascórbico, cumarinas, taninos, minerales (boro, calcio, zinc, cloro, cobre, fosforo, hierro) y vitamina C. El uso de la canela se recomienda para estimular la producción de jugos gástricos, así como antiespasmódico (cólicos) y carminativo (gases). Además tienen un efecto expectorante y antiinflamatorio de las vías respiratorias. Otra de sus propiedades es que favorece la circulación sanguínea y como un regulador natural de las menstruaciones.

***Cúrcuma** (*Curcuma longa*) es una planta con potentes propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, tónico para el hígado y los riñones; además contra el cáncer ayudando a prevenirlo o en los efectos secundarios por el uso de medicamentos. Su principio activo se llama curcumina, ayuda a eliminar las piedras de la vesícula biliar, mejora la digestión y es excelente para el hígado. Otra de sus reconocidas propiedades son antiinflamatorias contra la artritis y el dolor de las articulaciones; así como sus efectos positivos sobre el corazón y el aparato digestivo ayudando contra la acidez estomacal.

Forma de preparación: ver preparación general

Recetas de macerados de miel y plantas

Especiales

***Jengibre** (*Zingiber officinale*) su aceite esencial es el zingibereno además de compuestos fenólicos y cetónicos que le dan ese característico sabor picante. Contiene aminoácidos (arginina, asparagina, histidina, isoleucina, lisina, metionita, treonina, triptófano, valina, ácido aspártico y glutaminico. También contiene grasas vegetales, vitamina C, minerales (aluminio, boro, cromo, manganeso, fósforo, silicio y zinc) y algunos flavonoides. Sus propiedades medicinales más reconocidas son como digestivo y contra el vómito; es un buen antibiótico natural; para el dolor articular, muscular y de espalda; así para combatir enfermedades de las vías respiratorias. El uso del jengibre es adecuado por sus propiedades anticancerígenas y para contrarrestar los efectos del uso de medicamentos para el cáncer como las quimioterapias.

***Combinado de cúrcuma y jengibre:** este macerado es uno de los mejores remedios contra distintos padecimientos y con grandes propiedades preventivas.

NOTA: se le puede añadir un toque de pimienta negra

Forma de preparación: ver preparación general

DULCES

“Caramelos para la tos”

Ingredientes y preparación

1. ½ taza de azúcar
2. 2 cucharadas de jugo de limón
3. 1 cucharada de miel
4. ¼ de cucharadita de clavo de olor en polvo
5. ½ cucharadita de jengibre en polvo
6. Hervir a fuego alto hasta alcanzar el hervor
7. Hervir a fuego bajo por 20 minutos
8. Colocar la mezcla caliente sobre papel cera en forma de burbujas
9. Dejar enfriar unos minutos
10. Espolvorear con azúcar glass, esto evita que los caramelos se peguen



GASTRONOMÍA

“Mermeladas de frutas y miel”

Ingredientes

1. Frutas (1 kg)
2. Miel (medio litro de miel)
3. Frasco de vidrio esterilizado

Procedimiento

1. Cortar la fruta en pequeños cuadros previamente limpia y sin cáscara
2. Mezclar la fruta con la miel y dejar reposar alrededor de 30 minutos
3. Llevar a fuego medio y tapar
4. Una vez comenzando a hervir, cocinar entre 30 o 45 minutos (depende del tipo de fruta que se utilice)
5. Se puede mover y moler la fruta con un aplastador metálico
6. Llenar los frascos con la mermelada caliente
7. Tapar perfectamente los frascos y colocarlos boca a bajo (se provoca un shock térmico permitiendo las tapas sellen correctamente)
8. Dejar reposar por un par de horas
9. Dar vuelta y almacenar

NOTA

La conserva sin abrir puede durar hasta 6 meses (en un lugar fresco, sin luz)

Una vez que abrimos nuestra conserva puede durar hasta 15 días o más en refrigeración

CONSERVAS

“Mermeladas de frutas y miel”

***Mermelada de limón y miel**

1. 700 gr de limón dulce
2. 700 ml de miel
3. 1 litro de agua
4. Cortar los limones muy delgados sin semillas
5. Agregar el agua y dejar reposar por 12 horas (poner las semillas en una tela fina para que liberen la pectina)
6. Hervir por 45 a 60 minutos
7. Agregar la miel, dejar hervir y mover constantemente por 15 minutos
8. Embazar inmediatamente en frascos esterilizados

***Mermelada de naranja o mandarina y miel**

1. 1 kg de naranjas o mandarinas
2. 1 limón
3. 1 taza de miel
4. 1 taza de agua
5. Pelar la fruta sin semillas
6. Cortar en trozos pequeños
7. Hervir por 45 o 60 minutos
8. Embazar inmediatamente en frascos esterilizados

GASTRONOMÍA

“Frutas en almibar y miel”

Ingredientes

1. Frutas (1 kg)
2. Miel (1 taza)
3. Frasco de vidrio esterilizado

Procedimiento

1. Esterilizar los frascos con sus tapas por 45 minutos (se ponen a hervir en agua limpia)
2. Limpiar la fruta (1 kg)
3. Poner a hervir 7 tazas de agua, agregar la miel (también se puede agregar canela, anís estrella y clavos de olor)
4. Una vez que nuestra mezcla comienza a hervir se agrega la fruta y se deja cocinar a fuego medio por 15 a 20 minutos
5. Llenar los frascos con la fruta y el almibar (se debe de cubrir perfectamente la fruta con el almibar y los frascos deben de quedar lo más llenos posible)
6. Poner a baño maría a fuego alto por 30 minutos
7. Sacar una vez ya estén fríos los frascos

NOTA

La conserva puede durar hasta 6 meses sin abrir