



MEDICIONES EN LA ADMINISTRACION DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Las tisanas o tés se caracterizan por ser de una acción suave y no originan trastornos fuertes. Su práctica consiste en poner un poco de la planta en un recipiente al cual se le deja caer el agua caliente; se deja reposar unos minutos, se cuela y posteriormente se toma. Estas pueden hacerse también frías y templadas. Se sugiere que se tomen solas, no combinadas. Las tisanas se tomarán si se desea para todo el día.

Los cocimientos se podrán realizar a fuego lento, por unos 15 minutos máximo, si utilizamos las partes duras de la planta (raíz, tallo, corteza). Es recomendable utilizar inmediatamente, no guardar, por los taninos que la planta suelta. El tiempo de su uso depende de la planta que se utilice y de la enfermedad. Por lo general la toma es de 2-3 tazas por día, antes o después de la comida (depende de su uso).

En enfermedades crónicas, que se requiere estar en reposo, se tomarán separado de las comidas; cuando se usan para enfermedades del sistema digestivo, se tomarán 15-20 minutos después de comer. En ayunas se usarán purgantes y laxantes, para tratar parásitos intestinales, se tomará antes de los alimentos.

Tabla proporcional aproximado para su uso:

- De meses a 3 años: 1/3 de cucharada cafetera por taza
- De 3 a 5 años: 1/2 cucharada cafetera por taza
- De 5 a 10 años: 1 cucharada cafetera por taza
- De 10 a 15 años: 2/3 cucharada sopera por taza
- De 15 años en adelante: 1 cucharada sopera por taza.

Indicaciones de la capacidad aproximada de las tomas:

- | | |
|--------------------|--------|
| • 1 vaso: 250 | gramos |
| • 1 taza: 200 | grs. |
| • 1 pocillo: 100 | grs. |
| • 1 copa: 30 | grs. |
| • 1 puño: 30 | grs. |
| • 1 cucharada: 15 | grs. |
| • 1 cucharadita: 6 | grs. |
| • Pulgada: 5 | grs. |