



NATURSAIS

— A C A D E M I A —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 4

FITOTERAPIA



El poder curativo de las plantas
al servicio de tu salud



4.1 Introducción



4.2 Principios activos vegetales



4.3 Formas galénicas



4.4 Infusiones



4.5 Extractos



4.6 Tinturas



4.7 Cápsulas



4.8 Aceites vegetales



4.9 Seguridad y
contraindicaciones



4.10 Resumen



4.11 Test



La naturaleza es
tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio
• Bienestar



Conecta con tu cuerpo,
cuida tu intestino.



Salud digestiva,
vida plena.



NATURSAIS

— A C A D E M I A —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 4

NUTRICIÓN Y HERBODIETÉTICA

La base de una vida saludable y equilibrada

4.1 INTRODUCCIÓN

La nutrición es el pilar fundamental de nuestra salud. A través de los alimentos, nuestro cuerpo obtiene la energía y los nutrientes necesarios para funcionar, regenerarse y mantenerse en equilibrio.

La herbodietética combina el conocimiento nutricional con el poder terapéutico de las plantas, ofreciendo un enfoque natural e integrador para prevenir enfermedades, mejorar el bienestar y promover una vida plena.

En este módulo aprenderás los principios esenciales de la nutrición, los diferentes nutrientes que necesita el organismo y cómo aplicarlos en tu día a día para lograr una alimentación consciente, equilibrada y adaptada a tus necesidades.



Aprende a nutrir
tu cuerpo de forma
inteligente



Descubre el poder
terapéutico de las
plantas



Equilibra tu salud
de manera natural
y sostenible



Mejora tu energía,
vitalidad y bienestar
general



Cuida tu salud hoy,
construye tu bienestar
mañana



“Que tu alimento sea tu medicina
y tu medicina sea tu alimento.”

Hipócrates





NATURSAÍS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar



MÓDULO 4 – FITOTERAPIA



4.2

PRINCIPIOS ACTIVOS VEGETALES

La esencia terapéutica de las plantas

Los principios activos son las sustancias naturales responsables de los efectos beneficiosos de las plantas sobre nuestra salud.



EN ESTE TEMA VEREMOS:

- ☞ Qué son los principios activos
- ☞ Tipos principales
- ☞ Funciones en el organismo
- ☞ Ejemplos de plantas
- ☞ Factores que influyen
- ☞ Resumen



¿QUÉ SON?

Son compuestos químicos naturales presentes en las plantas que les confieren sus propiedades terapéuticas y ejercen una acción beneficiosa sobre el organismo.



FUNCIONES PRINCIPALES



Acción
antiinflamatoria



Acción
antioxidante



Acción
antimicrobiana



Mejora
digestiva



Apoyo
cardiovascular



Efecto
relajante y calmante



CARACTERÍSTICAS

- ✓ Origen 100% natural
- ✓ Gran variedad y complejidad
- ✓ Actúan en sinergia
- ✓ Efecto suave y fisiológico
- ✓ Menor riesgo de efectos adversos que muchos fármacos sintéticos (usados correctamente)



TIPOS PRINCIPALES DE PRINCIPIOS ACTIVOS



Alcaloides



Compuestos nitrogenados de gran actividad fisiológica.

Ejemplos:

- Pasiflora (sedante)
- Amapola (analgésica)
- Quina (antipirética)

Flavonoides



Potentes antioxidantes y protectores vasculares.

Ejemplos:

- Té verde
- Ginkgo biloba
- Cítricos

Taninos



Astringentes, antiinflamatorios y antimicrobianos.

Ejemplos:

- Hamamelis
- Roble
- Salvia

Aceites esenciales



Sustancias aromáticas volátiles con acción antiséptica y relajante.

Ejemplos:

- Lavanda
- Menta
- Árbol del té

Saponinas



Estimulantes, inmunoestimulantes y expectorantes.

Ejemplos:

- Ginseng
- Regaliz
- Hiedra

Glucósidos



Compuestos que, al hidrolizarse, liberan moléculas con alta actividad biológica.

Ejemplos:

- Digital (cardiotónica)
- Sen (laxante)
- Sauce (analgésica)



FACTORES QUE INFLUYEN

- ✓ Especie y variedad de la planta
- ✓ Parte utilizada (hojas, flores, raíz, corteza...)
- ✓ Momento de recolección
- ✓ Condiciones de cultivo y clima
- ✓ Método de secado y conservación
- ✓ Forma de preparación (infusión, extracto, tintura...)



LA SINERGIA, SU GRAN FUERZA

Los principios activos vegetales actúan de forma conjunta, potenciando sus efectos y equilibrando su acción sobre el organismo.



“La planta entera siempre es más que la suma de sus partes”.



IMPORTANCIA PARA TU SALUD

- ✓ Apoyan los procesos naturales de curación.
- ✓ Ayudan a prevenir enfermedades.
- ✓ Mejoran la calidad de vida de forma natural.
- ✓ Son la base de la fitoterapia, una herramienta ancestral con respaldo científico.

EN RESUMEN



Los principios activos vegetales son la clave del poder terapéutico de las plantas. Conocerlos nos permite aprovechar al máximo sus beneficios, de forma segura y efectiva, para cuidar nuestra salud de manera natural.



La naturaleza es
tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo,
cuida tu salud.



Salud natural,
vida plena.



NATURSAÍS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar



MÓDULO 4 – FITOTERAPIA



4.3

FORMAS GALÉNICAS

Cómo se preparan y presentan
los remedios de origen vegetal

Las formas galénicas son las diferentes maneras en que se presentan y administran los principios activos de las plantas, asegurando su eficacia, estabilidad y comodidad de uso.



EN ESTE TEMA VEREMOS:

- ¿Qué son las formas galénicas?
- Tipos de formas galénicas
- Ventajas de cada forma
- Factores a considerar
- Ejemplos prácticos
- Resumen



¿QUÉ SON?

Las formas galénicas son las distintas preparaciones en las que se presentan los principios activos vegetales para su correcta conservación, dosificación y administración.



OBJETIVOS DE UNA FORMA GALÉNICA

- ✓ Facilitar la administración.
- ✓ Conservar los principios activos.
- ✓ Asegurar su estabilidad y seguridad.
- ✓ Mejorar la absorción y eficacia.
- ✓ Adaptarse a las necesidades del usuario.



FACTORES A CONSIDERAR

- ✓ Naturaleza del principio activo.
- ✓ Parte de la planta utilizada.
- ✓ Objetivo terapéutico.
- ✓ Vía de administración.
- ✓ Estabilidad y conservación.
- ✓ Preferencias del usuario.



TIPOS PRINCIPALES DE FORMAS GALÉNICAS



1 INFUSIONES



Extracción de principios activos con agua caliente.

Ventajas:

- Fáciles de preparar
- Digestivas y depurativas
- Acción rápida

Ejemplos: Manzanilla, menta, tilo, boldo.

2 DECOCCIONES



Hervido de plantas duras durante más tiempo.

Ventajas:

- Extraen compuestos más resistentes
- Mayor concentración

Ejemplos: Corteza de sauce, raíz de diente de león.

3 MACERADOS



Reposo de la planta en un líquido a temperatura ambiente.

Ventajas:

- Método sencillo
- Ideal para plantas delicadas
- Conserva mejor aromas

Ejemplos: Caléndula, llantén, rosas, avena.

4 EXTRACTOS



Concentración de los principios activos de la planta.

Ventajas:

- Alta concentración
- Dosificación precisa
- Mayor estabilidad

Ejemplos: Extracto de valeriana, ginkgo, equinácea.

5 TINTURAS



Extractos alcohólicos de plantas medicinales.

Ventajas:

- Larga conservación
- Alta absorción
- Fácil dosificación

Ejemplos: Tintura de propóleo, valeriana, echinácea.

6 ACEITES VEGETALES (MACERADOS O INFUSIONADOS)



Obtención de principios activos en un aceite portador.

Ventajas:

- Uso tópico y cosmético
- Nutritivos y calmantes
- Fácil aplicación

Ejemplos: Aceite de árnica, hipérico, caléndula.

7 CÁPSULAS



Polvos o extractos vegetales en cápsulas de origen natural.

Ventajas:

- Cómodas de tomar
- Dosificación exacta
- Sin sabor

Ejemplos: Cúrcuma, ortiga, cardo mariano.

8 COMPRIMIDOS



Polvos vegetales prensados en forma de pastillas.

Ventajas:

- Fácil transporte
- Dosificación precisa
- Buena conservación

Ejemplos: Spirulina, alcachofa, valeriana.

9 POLVOS



Plantas secas pulverizadas para uso interno o externo.

Ventajas:

- Versátiles
- Larga duración
- Se pueden mezclar

Ejemplos: Amla, maca, cilantro, arcilla verde.

10 JARABES



Soluciones acuosas con azúcares y extractos vegetales.

Ventajas:

- Agradables al paladar
- Ideales para niños
- Acción rápida

Ejemplos: Jarabe de llantén, eucalipto, saúco.

11 UNGÜENTOS Y CREMAS



Preparaciones semisólidas para aplicación tópica.

Ventajas:

- Acción localizada
- Hidratantes y protectores
- Prolongan el contacto

Ejemplos: Ungüento de árnica, crema de caléndula.



RECUERDA

La elección de la forma galénica adecuada potencia los beneficios de las plantas y se adapta a cada necesidad terapéutica.



EN RESUMEN



Las formas galénicas transforman las plantas medicinales en preparados seguros, eficaces y fáciles de usar. Conocerlas nos permite aprovechar al máximo el poder terapéutico de la naturaleza.



La naturaleza es
tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo,
cuida tu salud.



Salud natural,
vida plena.



NATURSAIS

— A C A D E M I A —

Formación en Salud Natural
y Bienestar



MÓDULO 4 – FITOTERAPIA



4.4

INFUSIONES

El arte de extraer los beneficios
de las plantas con agua caliente

Las infusiones son una de las formas más antiguas,
sencillas y seguras de aprovechar las propiedades
terapéuticas de las plantas.



EN ESTE TEMA VEREMOS:

- ¿Qué es una infusión?
- Plantas ideales para infusión
- Cómo preparar una infusión
- Factores que influyen
- Beneficios y usos
- Ejemplos prácticos
- Consejos importantes
- Resumen



¿QUÉ ES UNA INFUSIÓN?

Es la extracción de los principios activos
de las partes tiernas de las plantas
(hojas, flores, tallos) mediante su
contacto con agua caliente.



¿PARA QUÉ SIRVE?

- ✓ Aprovechar las propiedades de las plantas.
- ✓ Favorecer la digestión, la relajación y el bienestar.
- ✓ Hidratar el organismo de forma natural.
- ✓ Apoyar funciones del cuerpo de manera suave y efectiva.



PARTES DE LA PLANTA MÁS UTILIZADAS



Hojas



Flores



Tallos tiernos



Sumidades



CÓMO PREPARAR UNA INFUSIÓN PERFECTA



1 ELEGIR LA PLANTA ADECUADA



Usa plantas de calidad,
preferiblemente ecológicas
y bien conservadas.

2 DOSIFICAR



1 a 2 cucharaditas de planta
seca por cada 250 ml
de agua.

3 HERVIR EL AGUA



Lleva el agua a ebullición
y retírala del fuego.
Deja reposar 30 segundos.

4 AÑADIR LA PLANTA



Vierte el agua caliente sobre
la planta en un recipiente
de vidrio, cerámica o porcelana.

5 TAPAR Y REPOSAR



Cubre para evitar que se
evaporen los aceites esenciales.
Tiempo: 5 a 10 minutos
según la planta.

6 COLAR Y DISFRUTAR



Cuela y bebe. Puedes endulzar
con miel o tomarla al natural.
Mejor recién hecha.

PLANTAS IDEALES PARA INFUSIÓN



Manzanilla (flores): calmante, digestiva, antiinflamatoria.



Menta (hojas): digestiva, carminativa, refrescante.



Tilo (flores): relajante, sedante suave, favorece el sueño.



Hibisco (flores): antioxidante, diurético, refrescante.



Melisa (hojas): ansiolítica, digestiva, relajante.



Boldo (hojas): digestivo, hepático, depurativo.



Lavanda (flores): relajante, ansiolítica, antiespasmódica.

FACTORES QUE INFLUYEN

- ✓ Calidad y frescura de la planta.
- ✓ Tamaño de la planta (troceado adecuado).
- ✓ Cantidad de planta utilizada.
- ✓ Temperatura del agua.
- ✓ Tiempo de reposo.
- ✓ Recipiente utilizado.
- ✓ Tapar durante el reposo.



RECUERDA

No dejes las plantas en reposo
por mucho tiempo (más de 15 min),
puede volverse amargo o perder propiedades.

BENEFICIOS DE LAS INFUSIONES

- ✓ Fáciles de preparar y económicas.
- ✓ Seguras y suaves para el organismo.
- ✓ Alta biodisponibilidad de muchos principios activos.
- ✓ Ideales para el uso diario y preventivo.
- ✓ Aportan agua y compuestos beneficiosos a la vez.

CONSEJOS IMPORTANTES

- ✓ No uses recipientes metálicos.
- ✓ Utiliza agua de buena calidad.
- ✓ Respeta las dosis y tiempos recomendados.
- ✓ Consulta si estás embarazada, en lactancia o bajo tratamiento médico.
- ✓ Escucha a tu cuerpo y ajusta según tu necesidad.



EJEMPLOS PRÁCTICOS



INFUSIÓN DIGESTIVA Manzanilla + Menta + Anís



Después de las comidas
para favorecer la digestión.

INFUSIÓN RELAJANTE Tilo + Lavanda + Melisa



Por la noche para calmar
la mente y el cuerpo.

INFUSIÓN DEPURATIVA Boldo + Diente de león + Ortiga



Apoya al hígado y ayuda
a eliminar toxinas.

INFUSIÓN ENERGIZANTE Romero + Jengibre + Limón



Estimula la circulación
y la vitalidad.

INFUSIÓN INMUNIDAD Eucalipto + Tomillo + Limón



Ideal en épocas de frío
para las defensas.



EN RESUMEN

Las infusiones son una forma natural, efectiva y accesible de cuidar tu salud cada día.
Conocer las plantas, preparar correctamente y tomarlas con conciencia es aprovechar todo su potencial.
La naturaleza tiene en sus hojas y flores la sabiduría para nuestro bienestar.



La naturaleza es
tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo,
cuida tu salud.



Salud natural,
vida plena.



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar



MÓDULO 4 – FITOTERAPIA



4.5

EXTRACTOS

Concentración de naturaleza para mayores beneficios

Los extractos vegetales son preparaciones concentradas que permiten obtener y conservar los principios activos de las plantas de forma eficaz y estable.



EN ESTE TEMA VEREMOS:

- ¿Qué es un extracto?
- Tipos de extractos
- Métodos de extracción
- Ventajas de los extractos
- Usos y aplicaciones
- Factores a considerar
- Ejemplos prácticos
- Resumen



¿QUÉ ES UN EXTRACTO?

Es una preparación obtenida a partir de una planta mediante la extracción de sus principios activos con un disolvente adecuado (agua, alcohol, glicerina, etc.), seguida de su concentración para obtener un producto más potente.



¿PARA QUÉ SIRVEN?

- ✓ Concentrar los principios activos de la planta.
- ✓ Facilitar su conservación y dosificación.
- ✓ Aumentar la eficacia terapéutica.
- ✓ Permitir su uso en distintas formas galénicas.



VENTAJAS DE LOS EXTRACTOS

- ✓ Mayor concentración de principios activos.
- ✓ Efecto terapéutico más potente.
- ✓ Mayor estabilidad y vida útil.
- ✓ Menor volumen de producto a administrar.
- ✓ Fácil transporte y almacenamiento.



TIPOS DE EXTRACTOS MÁS UTILIZADOS

1 EXTRACTOS ACUOSOS



Obtenidos con agua como disolvente.

Características:

- Suaves y seguros.
- Ideales para usos internos.
- Menor concentración.

2 EXTRACTOS HIDROALCOHÓLICOS



Mezcla de agua y alcohol como disolventes.

Características:

- Amplio espectro de extracción.
- Mayor estabilidad.
- Uso interno y externo.

3 EXTRACTOS ALCOHÓLICOS (TINTURAS)



Obtención con alcohol (etanol) de alta graduación.

Características:

- Muy concentrados.
- Larga conservación.
- Dosis en gotas.

4 EXTRACTOS GLICERINADOS



Preparados con glicerina vegetal como disolvente.

Características:

- Sin alcohol.
- Dulces y suaves.
- Ideales para niños.

5 EXTRACTOS SECOS



El disolvente se elimina por evaporación o secado.

Características:

- Alta concentración.
- En polvo.
- Fáciles de encapsular.

6 EXTRACTOS OLEOSOS



Obtención con aceites vegetales como disolvente.

Características:

- Liposolubles.
- Ideales para uso externo.
- Nutritivos y emolientes.



MÉTODOS DE EXTRACCIÓN

- ✓ **Maceración:** Remojo de la planta en el disolvente a temperatura ambiente.
- ✓ **Percolación:** El disolvente pasa lentamente a través de la planta.
- ✓ **Digestión:** Maceración en caliente para mejorar la extracción.
- ✓ **Soxhlet:** Extracción continua por calor y recirculación del disolvente.



FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CALIDAD

- ✓ Calidad de la planta (fresca o seca, parte utilizada).
- ✓ Disolvente empleado.
- ✓ Relación planta/disolvente.
- ✓ Tiempo y temperatura de extracción.
- ✓ Método de extracción.
- ✓ Conservación del extracto.



RECUERDA

Un buen extracto conserva el aroma, color y propiedades terapéuticas de la planta original en la máxima concentración posible.



USOS Y APLICACIONES

- ✓ Apoyo en tratamientos naturales de diversas afecciones.
- ✓ Complemento en fitoterapia clínica.
- ✓ Formulación de jarabes, cápsulas, ungüentos, gotas y cremas.
- ✓ Uso interno o externo según el tipo de extracto y la indicación.



EJEMPLOS DE EXTRACTOS Y SUS APLICACIONES

1 EQUINÁCEA Extracto hidroalcohólico



Inmunoestimulante.
Defensas naturales.

2 VALERIANA Extracto seco



Relajante y sedante.
Mejora del sueño.

3 ALCACHOFA Extracto acuoso



Digestivo y depurativo.
Función hepática.

4 GINKGO BILOBA Extracto seco estandarizado



Mejora de la circulación.
Memoria y concentración.

5 CALÉNDULA Extracto oleoso



Uso tópico.
Cicatrizante y antiinflamatorio.

6 REGALIZ Extracto glicerinado



Tos y garganta.
Efecto demulcente.



EN RESUMEN

Los extractos permiten aprovechar al máximo los principios activos de las plantas, ofreciendo soluciones naturales más concentradas, eficaces y prácticas. Conocer sus tipos, métodos y usos es clave para una fitoterapia segura y efectiva.



La naturaleza es
tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo,
cuida tu salud.



Salud natural,
vida plena.



NATURSAÍS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar



MÓDULO 4 – FITOTERAPIA



4.6

TINTURAS

La tradición de extraer y conservar
lo mejor de las plantas

Las tinturas son extractos hidroalcohólicos de plantas medicinales. Utilizan alcohol como disolvente principal, lo que permite extraer una amplia gama de principios activos y conservarlos por más tiempo.



EN ESTE TEMA VEREMOS:

- ¿Qué es una tintura?
- Cómo se prepara una tintura
- Tipos de tinturas
- Ventajas y características
- Usos y aplicaciones
- Factores a considerar
- Ejemplos prácticos
- Resumen



¿QUÉ ES UNA TINTURA?

Es un extracto líquido obtenido mediante la maceración de plantas en una mezcla de alcohol y agua. El alcohol actúa como disolvente y conservante, permitiendo extraer principios activos de hojas, flores, raíces, cortezas y semillas.



¿PARA QUÉ SIRVEN?

- ✓ Extraer de forma eficaz principios activos.
- ✓ Conservar las propiedades de las plantas.
- ✓ Facilitar la dosificación en pequeñas cantidades.
- ✓ Ofrecer una rápida absorción cuando se administran por vía oral.



VENTAJAS DE LAS TINTURAS

- ✓ Alta concentración de principios activos.
- ✓ Larga vida útil.
- ✓ Fácil dosificación y administración.
- ✓ Absorción rápida (vía sublingual).
- ✓ Ocupan poco espacio y son fáciles de transportar.



CÓMO SE PREPARA UNA TINTURA



1 ELEGIR LA PLANTA ADECUADA



Usa plantas de calidad, frescas o secas, libres de contaminantes.

2 PICAR O TRITURAR



Aumenta la superficie de contacto para mejorar la extracción.

3 MACERAR EN ALCOHOL



Coloca la planta en un frasco de vidrio y cúbreala con una mezcla de alcohol (40°–70°) y agua (opcional).

4 REPOSO Y AGITADO



Dejar en un lugar oscuro y fresco de 2 a 6 semanas, agitando el frasco a diario o cada 2 días.

5 COLAR



Filtrar con un paño o filtro de papel para separar el líquido de la planta.

6 ENVASAR Y ETIQUETAR



Guardar en frascos de vidrio ámbar, bien cerrados y etiquetados con fecha y planta utilizada.



TIPOS DE TINTURAS

- ✓ **Tinturas simples:** hechas con una sola planta.
- ✓ **Tinturas compuestas:** combinan varias plantas para efecto sinérgico.
- ✓ **Tinturas frescas:** elaboradas con plantas frescas en su estado natural.
- ✓ **Tinturas secas:** elaboradas con plantas secas.
- ✓ **Tinturas madre:** sin dilución, máxima concentración.



FACTORES QUE INFLUYEN

- ✓ Calidad de la planta.
- ✓ Parte utilizada.
- ✓ Relación planta/disolvente (común: 1:5).
- ✓ Grado alcohólico.
- ✓ Tiempo de maceración.
- ✓ Temperatura y luz.



RECUERDA

Cuanto mejor sea la materia prima y el proceso, mayor será la calidad de tu tintura.



USOS Y APLICACIONES

- ✓ Apoyo en tratamientos naturales.
- ✓ Refuerzo del sistema inmunológico.
- ✓ Equilibrio emocional y relajación.
- ✓ Mejora digestiva y detoxificación.
- ✓ Apoyo en dolores e inflamaciones.
- ✓ Adaptógenos y tonificantes.



CONSIDERACIONES IMPORTANTES

- ✓ No usar en alcoholismo o sensibilidad al alcohol.
- ✓ Consultar en embarazo, lactancia o en niños pequeños.
- ✓ Respetar la dosis recomendada.
- ✓ Guardar en lugar fresco, oscuro y fuera del alcance de los niños.
- ✓ La calidad del alcohol es clave: usa alcohol de buena calidad (de cereal o caña).



EJEMPLOS DE PLANTAS Y SUS TINTURAS



EQUINÁCEA (Echinacea purpurea)



Apoya el sistema inmune. Ideal como preventivo en épocas de frío.

VALERIANA (Valeriana officinalis)



Relajante natural. Favorece el sueño y reduce el estrés.

GINKGO BILOBA (Ginkgo biloba)



Mejora la circulación. Favorece la memoria y la concentración.

CALÉNDULA (Calendula officinalis)



Antiinflamatoria y cicatrizante. Apoyo en problemas de piel.

DIENTE DE LEÓN (Taraxacum officinale)



Depurativa y digestiva. Apoya la función hepática y renal.

PASIFLORA (Passiflora incarnata)



Ansiolítica y calmante. Ayuda en casos de nerviosismo e insomnio.



EN RESUMEN

Las tinturas son extractos potentes, prácticos y versátiles que conservan lo mejor de las plantas. Su correcta preparación y uso responsable potencian los beneficios de la fitoterapia en tu día a día.



La naturaleza es
tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo,
cuida tu salud.



Salud natural,
vida plena.



NATURSAIS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar



MÓDULO 4 – FITOTERAPIA



4.7

CÁPSULAS

Practicidad, precisión y eficacia
en cada dosis

Las cápsulas son una forma galénica sólida que
contiene extractos o polvos de plantas medicinales
en una cubierta de origen vegetal o animal.



EN ESTE TEMA VEREMOS:

- ¿Qué son las cápsulas?
- Tipos de cápsulas
- Ventajas y características
- Cómo se elaboran
- Usos y aplicaciones
- Factores a considerar
- Ejemplos prácticos
- Resumen



¿QUÉ ES UNA CÁPSULA?

Es un envoltorio pequeño que contiene
polvos, extractos secos o concentrados
de plantas medicinales. Se disuelve en
el estómago o intestino, liberando los
principios activos para su absorción.



¿PARA QUÉ SIRVEN?

- ✓ Administrar principios activos de forma precisa.
- ✓ Proteger el contenido de la humedad y la luz.
- ✓ Facilitar la dosificación y el cumplimiento.
- ✓ Enmascarar sabores u olores desagradables.
- ✓ Asegurar una liberación adecuada en el organismo.



VENTAJAS DE LAS CÁPSULAS

- ✓ Dosificación exacta y uniforme.
- ✓ Cómodas y fáciles de ingerir.
- ✓ Mejor conservación del producto.
- ✓ Sin necesidad de preparación previa.
- ✓ Ideales para personas con poco tiempo.

TIPOS DE CÁPSULAS

SEGÚN SU COMPOSICIÓN

CÁPSULAS VEGETALES

Elaboradas con celulosa
vegetal (hidroxipropilmetilcelulosa).
Aptas para vegetarianos y veganos.



CÁPSULAS DE ORIGEN ANIMAL

Tradicionalmente elaboradas
con gelatina.
No aptas para vegetarianos.



SEGÚN SU FORMA

CÁPSULAS DURAS

Constan de dos partes (cuerpo
y tapa). Se usan para polvos,
granulados o microgránulos.



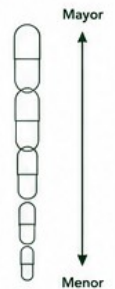
CÁPSULAS BLANDAS (PERLAS)

Una sola pieza, hermética.
Generalmente contienen
aceites o extractos líquidos.



TAMAÑOS MÁS COMUNES (CÁPSULAS DURAS)

- 000 Mayor capacidad
(aprox. 1.000 mg)
- 00 Muy utilizada
(aprox. 750 mg)
- 0 Capacidad media
(aprox. 500 mg)
- 1 Mediana
(aprox. 400 mg)
- 2 Pequeña
(aprox. 250 mg)
- 3 Muy pequeña
(aprox. 150 mg)
- 4 Mínima capacidad
(aprox. 100 mg)



¿CÓMO SE ELABORAN LAS CÁPSULAS?

1 SELECCIÓN DEL MATERIAL



Se eligen plantas de calidad
y se preparan los extractos
o polvos adecuados.

2 PULVERIZACIÓN Y MEZCLA



Se pulveriza fino y se mezcla
para asegurar uniformidad
en cada dosis.

3 LLENADO



El polvo o extracto se
introduce en las cápsulas
de forma precisa.

4 CIERRE



Las cápsulas duras se cierran
automáticamente para evitar
pérdidas o contaminación.

5 CONTROL DE CALIDAD



Se verifica peso, contenido,
apariencia y ausencia
de contaminantes.

6 ENVASADO



Se almacenan en envases
herméticos, protegidos
de la luz y humedad.



USOS Y APLICACIONES

- ✓ Apoyo en tratamientos naturales.
- ✓ Refuerzo del sistema inmunológico.
- ✓ Mejora de la digestión y el metabolismo.
- ✓ Equilibrio hormonal y emocional.
- ✓ Energía, vitalidad y bienestar general.
- ✓ Complemento en terapias específicas.



FACTORES A CONSIDERAR

- ✓ Calidad de la materia prima.
- ✓ Concentración del principio activo.
- ✓ Tipo y tamaño de la cápsula.
- ✓ Dosis recomendada por cápsula.
- ✓ Necesidades y objetivos del usuario.
- ✓ Posibles interacciones o contraindicaciones.



CONSEJOS IMPORTANTES

- ✓ Sigue siempre la dosis recomendada.
- ✓ Guarda el producto en un lugar fresco, seco y oscuro.
- ✓ Consulta a un profesional de la salud si estás embarazada o en tratamiento médico.
- ✓ No sustituyen una dieta equilibrada ni un estilo de vida saludable.



RECUERDA

Las cápsulas combinan
la sabiduría de la naturaleza
con la precisión moderna
para ofrecerte bienestar
de forma práctica y eficaz.



EJEMPLOS DE PLANTAS EN CÁPSULAS

CÚRCUMA



Antiinflamatoria natural.
Apoyo articular y digestivo.

ASHWAGANDHA



Adaptógena. Reduce el estrés
y mejora la vitalidad.

MORINGA



Rica en nutrientes.
Energía y defensas.

CARDO MARIANO



Protege el hígado y favorece
su regeneración.

GINKGO BILOBA



Mejora la circulación y
la función cognitiva.

EQUINÁCEA



Refuerza el sistema
inmunológico.

VALERIANA



Favorece la relajación
y el descanso.



EN RESUMEN

Las cápsulas son una forma práctica, segura y eficaz de aprovechar los beneficios de las plantas medicinales.
La calidad del producto y su correcta selección marcan la diferencia en tu bienestar.



La naturaleza es
tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo,
cuida tu salud.



Salud natural,
vida plena.



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar



MÓDULO 4 – FITOTERAPIA



4.8

ACEITES VEGETALES

El poder terapéutico de las plantas
en forma de aceite

Los aceites vegetales se obtienen de semillas, frutos o flores mediante prensado en frío o maceración. Son ricos en ácidos grasos esenciales, vitaminas y compuestos bioactivos con múltiples beneficios para la salud.



EN ESTE TEMA VEREMOS:

- ¿Qué son los aceites vegetales?
- Tipos de aceites vegetales
- Métodos de obtención
- Propiedades y beneficios
- Usos y aplicaciones
- Factores a considerar
- Ejemplos prácticos
- Resumen



¿QUÉ SON LOS ACEITES VEGETALES?

Son lípidos naturales extraídos de partes vegetales oleaginosas. Contienen ácidos grasos esenciales, vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y compuestos antioxidantes que nutren, protegen y regeneran los tejidos del cuerpo.



¿PARA QUÉ SIRVEN?

- ✓ Nutrir, hidratar y proteger la piel y el cabello.
- ✓ Apoyar procesos antiinflamatorios y regenerativos.
- ✓ Mejorar la salud cardiovascular y metabólica.
- ✓ Vehículo ideal para principios activos liposolubles.
- ✓ Uso en masajes y terapias naturales.



VENTAJAS DE LOS ACEITES VEGETALES

- ✓ 100% naturales y biodegradables.
- ✓ Alta tolerancia y seguridad (si se usan correctamente).
- ✓ Ricos en nutrientes esenciales.
- ✓ Versátiles: uso tópico, oral y cosmético.
- ✓ Sin conservantes ni aditivos artificiales.



TIPOS DE ACEITES VEGETALES MÁS UTILIZADOS



ACEITE DE ALMENDRAS DULCES



- Nutritivo y emoliente.
- Ideal para pieles secas y sensibles.
- Rico en vitamina E y ácidos grasos.

ACEITE DE JOJOBA



- Equilibra la producción de sebo.
- Hidratante y regulador.
- Apto para todo tipo de piel.

ACEITE DE ROSA MOSQUETA



- Regenerador y cicatrizante.
- Mejora marcas y arrugas.
- Rico en ácidos grasos esenciales y vitamina A.

ACEITE DE COCO



- Antimicrobiano y nutritivo.
- Hidratante profundo.
- Ideal para piel, cabello y uso culinario.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



- Antioxidante y protector.
- Rico en vitamina E y polifenoles.
- Favorece la salud cardiovascular.

ACEITE DE CALÉNDULA (MACERADO)



- Calmante y antiinflamatorio.
- Ideal para piel irritada o delicada.
- Favorece la cicatrización.



MÉTODOS DE OBTENCIÓN

PRENSADO EN FRÍO

Se extrae el aceite por presión mecánica sin aplicar calor. Conserva mejor sus nutrientes y propiedades.



MACERACIÓN

Las plantas se dejan en reposo en un aceite vegetal durante semanas para extraer sus principios activos liposolubles.



PROPIEDADES GENERALES

- ✓ Ricos en ácidos grasos esenciales (omega 3, 6 y 9).
- ✓ Contienen vitaminas A, D, E y K.
- ✓ Acción antioxidante y protectora celular.
- ✓ Nutren e hidratan en profundidad.
- ✓ Apoyan la regeneración tisular.
- ✓ Favorecen la elasticidad y el equilibrio de la piel.



USOS Y APLICACIONES

- ✓ Masajes terapéuticos y relajantes.
- ✓ Cuidado facial y corporal.
- ✓ Cuidado capilar y del cuero cabelludo.
- ✓ Base para preparados naturales (ungüentos, cremas, bálsamos).
- ✓ Uso interno (algunos aceites) como complemento nutricional.
- ✓ Aromaterapia: dilución de aceites esenciales.



FACTORES A CONSIDERAR

- ✓ Calidad del aceite: virgen, prensado en frío.
- ✓ Origen y método de obtención.
- ✓ Parte de la planta utilizada.
- ✓ Conservación: en frasco oscuro, al abrigo de la luz y el calor.
- ✓ Fecha de caducidad y oxidación (prueba del olor y color).



SEGURIDAD Y PRECAUCIONES

- ✓ Realizar prueba de sensibilidad antes del uso tópico.
- ✓ No todos los aceites son aptos para uso interno.
- ✓ Consultar con un profesional en caso de embarazo, lactancia o enfermedad.
- ✓ Evitar aceites refinados y de baja calidad.
- ✓ Conservar correctamente para evitar rancidez.



CONSEJOS PRÁCTICOS

- ✓ Usa aceites vegetales de calidad virgen y prensados en frío.
- ✓ Combinarlos con aceites esenciales para potenciar sus efectos.
- ✓ Guarda los aceites en frascos oscuros de vidrio.
- ✓ No expongas los aceites a la luz ni al calor directo.

RECUERDA



Los aceites vegetales son verdaderos aliados naturales. Su calidad y correcto uso potencian su eficacia y benefician tu salud de forma integral.



EJEMPLOS DE ACEITES VEGETALES Y SUS BENEFICIOS



ARGÁN



Antienvejecimiento, regenerador y protector de la piel.

AGUACATE



Nutritivo profundo, regenerador y calmante para piel seca.

SÉSAMO



Calmante, antioxidante y excelente para masajes y terapias ayurvédicas.

RICINO



Fortalece el cabello, mejora el crecimiento y tiene acción laxante (uso interno).

ONAGRA



Equilibra hormonas, mejora la piel y el síndrome premenstrual.

NIGELLA (COMINO NEGRO)



Antiinflamatorio, antioxidante y apoyo para el sistema inmunológico.



EN RESUMEN

Los aceites vegetales son fuentes naturales de salud y bienestar. Elegir aceites de calidad, usarlos correctamente y conservarlos adecuadamente garantiza todos sus beneficios para el cuerpo, la piel y la mente.



La naturaleza es
tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo,
cuida tu salud.



Salud natural,
vida plena.



NATURSAIS

ACADEMIA

Formación en Salud Natural
y Bienestar



MÓDULO 4 – FITOTERAPIA



4.9

SEGURIDAD Y CONTRAINDICACIONES

Usar con conocimiento es cuidar

La fitoterapia es segura cuando se usa de forma adecuada.
Conocer las precauciones, contraindicaciones e interacciones
permite aprovechar sus beneficios minimizando riesgos.



EN ESTE TEMA VEREMOS:

- Importancia de la seguridad
- Contraindicaciones generales
- Grupos de riesgo
- Interacciones con medicamentos
- Efectos adversos posibles
- Precauciones de uso
- Dosis y duración recomendada
- Ejemplos prácticos
- Resumen



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Aunque son naturales, las plantas contienen principios activos potentes que pueden tener efectos no deseados si se usan inadecuadamente, en dosis excesivas o en personas sensibles.



PRINCIPIOS DE USO SEGURO

- ✓ Conocer bien la planta y su forma de uso.
- ✓ Respetar la dosis, la duración y el modo de empleo.
- ✓ Considerar el estado de salud de cada persona.
- ✓ Consultar ante dudas o tratamientos médicos.
- ✓ Observar la respuesta del organismo.



REGLA DE ORO

La mejor preparación es la que aporta beneficio sin causar daño.

Natural no siempre significa inocuo.



CONTRAINDICACIONES GENERALES

- ✓ Alergia o hipersensibilidad conocida a la planta.
- ✓ Embarazo y lactancia (salvo indicación profesional).
- ✓ Niños pequeños (salvo recomendación específica).
- ✓ Enfermedades graves (hepáticas, renales, cardíacas...).
- ✓ Antes de intervenciones quirúrgicas.



GRUPOS DE RIESGO



Embarazadas
Pueden afectar al desarrollo del feto o provocar contracciones.



Lactancia
Los principios activos pueden pasar a la leche materna.



Niños pequeños
Su metabolismo es más sensible a los principios activos.



Personas mayores
Mayor sensibilidad y posible polifarmacia.



INTERACCIONES CON MEDICAMENTOS

Algunas plantas pueden potenciar, disminuir o alterar el efecto de medicamentos.

Ejemplos frecuentes:

- ✓ Hipérico: reduce la eficacia de anticonceptivos, antidepresivos, anticoagulantes, etc.
- ✓ Ginkgo biloba: aumenta el riesgo de sangrado con anticoagulantes.
- ✓ Ajo, jengibre, ginkgo: pueden potenciar anticoagulantes.
- ✓ Regaliz: puede aumentar la presión arterial y disminuir el efecto de diuréticos.

Siempre consulta con un profesional si tomas medicación de forma habitual.



EFFECTOS ADVERSOS POSIBLES



Náuseas, dolor abdominal o diarrea.



Dolor de cabeza o mareo.



Reacciones alérgicas (erupciones, picor, hinchazón).



Alteraciones de la presión arterial o del ritmo cardíaco.



Fotosensibilidad (algunas plantas aumentan la sensibilidad al sol).



PRECAUCIONES DE USO

- ✓ Usar plantas de calidad, libres de contaminantes.
- ✓ No superar la dosis recomendada.
- ✓ No prolongar el uso sin descanso.
- ✓ Evitar combinar muchas plantas sin conocimiento.
- ✓ Suspender si aparecen molestias o efectos inusuales.
- ✓ Conservar adecuadamente y revisar fechas de caducidad.



DOSIS Y DURACIÓN RECOMENDADA

Guía general orientativa:

Infusiones	1-3 tazas al día
Extractos / Tinturas	Según indicación (usualmente 20-40 gotas, 1-3 veces al día)
Cápsulas	Según fabricante o profesional
Aceites vegetales	Uso tópico o según indicación

Regla general: usar el menor tiempo posible para lograr el efecto deseado, luego hacer un descanso de al menos 1-2 semanas.



SEÑALES DE ALERTA

Suspende su uso y consulta si aparecen:

- ✗ Síntomas persistentes o intensos.
- ✗ Reacciones alérgicas.
- ✗ Empeoramiento del estado de salud.
- ✗ Embarazo o lactancia durante el tratamiento.
- ✗ Dudas sobre interacciones con medicamentos.



EJEMPLOS DE PLANTAS Y SUS PRECAUCIONES



HIPÉRICO

(*Hypericum perforatum*)



Evitar con anticonceptivos orales, antidepresivos, inmunosupresores y anticoagulantes. No usar en embarazo ni lactancia.

KAVA KAVA

(*Piper methysticum*)



Puede afectar al hígado. No usar en enfermedades hepáticas. Evitar con alcohol y sedantes.

SALVIA

(*Salvia officinalis*)



No usar en embarazo ni lactancia. En dosis altas, puede provocar convulsiones.

REGALIZ

(*Glycyrrhiza glabra*)



Puede elevar la presión arterial y bajar el potasio. Evitar en hipertensión y enfermedades cardíacas.

EQUINÁCEA

(*Echinacea purpurea*)



Evitar en enfermedades autoinmunes. Puede causar alergias en personas sensibles.

AJO

(*Allium sativum*)



Puede aumentar el riesgo de sangrado con anticoagulantes. Suspender antes de cirugías.



EN RESUMEN
La fitoterapia ofrece grandes beneficios para la salud, pero su uso responsable es esencial.
Conocimiento, respeto y prudencia son la clave para una práctica segura y eficaz.
Ante cualquier duda, consulta siempre con un profesional.



La naturaleza es
tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo,
cuida tu salud.



Salud natural,
vida plena.



NATURSAIS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar



MÓDULO 4 – FITOTERAPIA



4.10



RESUMEN



¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?

- Principios activos vegetales
- Formas galénicas en fitoterapia
- Preparaciones más utilizadas
- Usos y aplicaciones
- Seguridad y contraindicaciones

La fitoterapia utiliza los principios activos de las plantas para promover la salud y el bienestar. A lo largo de este módulo hemos aprendido sus componentes, formas de uso y precauciones para una aplicación segura y eficaz.



1. PRINCIPIOS ACTIVOS VEGETALES

Son los compuestos responsables de las propiedades terapéuticas de las plantas.

Principales grupos:

- Alcaloides
- Flavonoides
- Terpenos y aceites esenciales
- Taninos
- Saponósidos
- Glúcidos, vitaminas y minerales



2. FORMAS GALÉNICAS

Son las diferentes presentaciones que permiten administrar los principios activos de las plantas.

Principales formas:

- Infusiones
- Extractos
- Tinturas
- Cápsulas
- Aceites vegetales
- Entre otras



3. PREPARACIONES MÁS UTILIZADAS

Cada forma galénica tiene características y usos específicos.

- Infusiones: suaves y tradicionales
- Extractos: concentrados y potentes
- Tinturas: alcohólicas y estables
- Cápsulas: prácticas y dosificadas
- Aceites vegetales: uso tópico y terapéutico



4. USOS Y APLICACIONES

La fitoterapia puede apoyar:

- La prevención de enfermedades
- El bienestar físico y emocional
- La función digestiva, inmunológica y hormonal
- El cuidado de la piel, músculos y articulaciones



5. SEGURIDAD Y CONTRAINDICACIONES

Es fundamental usar la fitoterapia con conocimiento y responsabilidad.

- Respetar dosis y duración recomendada
- Conocer contraindicaciones
- Considerar grupos de riesgo
- Evitar interacciones con medicamentos
- Ante dudas, consultar a un profesional de la salud



RESUMEN CLAVE



La naturaleza es nuestra aliada

Las plantas contienen principios activos que pueden mejorar nuestra salud de forma natural.



Conocer para aprovechar

Entender qué compuestos tienen las plantas y cómo se preparan permite obtener mejores resultados.



Seguridad ante todo

El uso responsable, informado y consciente minimiza riesgos y maximiza beneficios.



Cada persona es única

La fitoterapia debe adaptarse a las necesidades, estado de salud y circunstancias de cada individuo.



Bienestar integral

La fitoterapia forma parte de un estilo de vida saludable junto con una buena alimentación y hábitos saludables.

IDEAS FINALES



- ✓ La fitoterapia es una herramienta poderosa y milenaria.
- ✓ El conocimiento, la calidad y el respeto por la naturaleza son esenciales.
- ✓ Siempre que sea posible, elige plantas de calidad y métodos de preparación adecuados.
- ✓ Escucha tu cuerpo y observa cómo responde.
- ✓ La prevención y el cuidado diario son la base de una vida saludable.



“Conocimiento, respeto y equilibrio son las raíces de una fitoterapia eficaz y segura.”



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo, cuida tu salud.



Salud natural, vida plena.