

Cómo hacer la mejor infusión de plantas medicinales y conservarla más de 1 semana



🌿 ¿Qué es una infusión de plantas medicinales?

Una infusión es una preparación líquida que se obtiene al verter agua caliente sobre una o varias plantas medicinales (hojas, flores, semillas o tallos blandos). Es el método más usado en fitoterapia para aprovechar los principios activos solubles en agua.

✅ Paso a paso: cómo hacer la mejor infusión medicinal

1. Elige plantas de calidad



Usa plantas secas (o frescas recién recolectadas) de origen orgánico, sin pesticidas. Algunas combinaciones comunes:

- 🌸 **Relajación:** manzanilla, lavanda, pasiflora
- 🌿 **Digestión:** menta, anís, hinojo
- 🍊 **Inmunidad:** jengibre, cúrcuma, limón, equinácea

Tip: Las plantas secas se conservan mejor y tienen mayor concentración de principios activos.

2. Proporciones recomendadas



- 🌿 2 cucharaditas de planta seca por taza de agua (250 ml)
- O bien, 30 gramos de planta por cada litro de agua

3. Preparación



1. Calienta el agua hasta justo antes de hervir (90-95 °C).
2. Vierte el agua sobre las plantas en un recipiente de vidrio o acero inoxidable.
3. Tapa inmediatamente (esto evita que se evaporen los aceites esenciales).
4. Deja reposar entre 10 a 15 minutos.
5. Cuela con filtro fino o tela limpia.

Cómo conservar una infusión por más de una semana

Una infusión fresca puede durar solo 24-48 horas en refrigeración. Para extender su vida útil a más de una semana, sigue estos métodos:

Opción 1: Conservación en frío + acidificación

- **Añade jugo de limón o vinagre de manzana (1 cucharada por litro):** baja el pH y evita crecimiento microbiano.
- Guarda en **botellas de vidrio esterilizadas**.
- **Mantén refrigerado** (máximo 8 °C).
- Dura entre **7 a 10 días**.

Opción 2: Infusión concentrada + congelación

- Haz una infusión **concentrada** (el doble de hierbas).
- Guarda en **cubos de hielo** o botellas pequeñas.
- Congela inmediatamente después de colar.
- Dura **hasta 3 meses** congelada.
- Para consumir: descongelar solo lo que se va a usar y diluir con agua caliente.

✓ Opción 3: Añadir conservantes naturales (si es para uso no terapéutico diario)

- Extracto de semilla de pomelo (GSE)
- Tintura alcohólica (agregar 10% de alcohol étílico o vodka): puede alterar el sabor, pero estabiliza.

⚠ **Contraindicaciones generales**

- No reutilices infusiones antiguas si tienen mal olor, turbidez o espuma.
- No uses plantas silvestres sin identificar (riesgo de toxicidad).
- Algunas plantas tienen **efectos adversos o interacciones** (e.g., hierba de San Juan con antidepresivos).
- No usar infusiones conservadas por más de 48 horas en niños pequeños, embarazadas o personas inmunocomprometidas, sin supervisión médica.

📖 **Estudios que respaldan la eficacia de las infusiones**

Planta	Beneficio	Estudio / Fuente
Manzanilla	Ansiedad, digestión	Amsterdam J et al., 2009, <i>Phytomedicine</i>
Menta	Síndrome del intestino irritable	Cash BD et al., 2016, <i>Digestive Diseases and Sciences</i>
Pasiflora	Trastornos del sueño	Miroddi M et al., 2013, <i>Journal of Ethnopharmacology</i>
Jengibre	Náuseas, inflamación	Lete I, Allué J, 2016, <i>Integr Med Insights</i>
Equinácea	Refuerzo inmunológico	Shah SA et al., 2007, <i>The Lancet Infectious Diseases</i>

Preguntas frecuentes

1. **¿Cuánto tiempo dura una infusión medicinal en la nevera?**

Hasta 48 horas sin conservantes, y hasta 10 días con acidificación o congelación adecuada.

2. **¿Cómo hacer que una infusión dure más tiempo sin perder propiedades?**

Acidifica con limón o vinagre, guarda en vidrio esterilizado y mantén refrigerado.

3. **¿Se pueden combinar varias plantas en una sola infusión?**

Sí, siempre que no tengan interacciones conocidas y sean compatibles terapéuticamente.

4. **¿Es seguro tomar infusiones todos los días?**

Depende de la planta. Consulta a un especialista si tomas medicamentos o tienes condiciones médicas.

5. **¿Qué pasa si dejo la infusión a temperatura ambiente?**

Se contamina fácilmente con bacterias o moho. No se recomienda.

6. **¿Puedo usar miel como conservante en una infusión?**

No como conservante principal. Añádela justo antes de consumir.

7. **¿Qué envase es mejor para conservar infusiones?**

Botellas de vidrio oscuro, herméticas y esterilizadas.

8. **¿Cuáles son las mejores plantas para hacer infusiones relajantes?**

Manzanilla, pasiflora, lavanda, valeriana (en bajas dosis).

9. **¿Cómo saber si una infusión se ha echado a perder?**

Cambio de color, olor rancio, burbujas o moho visible.

10. **¿Las infusiones pierden propiedades al calentarse de nuevo?**

Levemente, pero no es significativo si se hace una sola vez a baja temperatura.

Conclusión

Preparar infusiones medicinales no es solo cuestión de hervir agua y añadir plantas: implica conocimiento, respeto por la fitoterapia y técnicas adecuadas para conservarlas

sin perder eficacia. Con estos consejos puedes aprovechar lo mejor de la medicina natural **de forma segura y prolongada.**

¿Y ahora qué?

¿Te interesa una infusión personalizada, adaptada a tus condiciones específicas de salud?

👉 En el **Consultorio Médico Aliviate del Dr. Pedro Luis Estrada**, ofrecemos:

- 🌿 Fórmulas herbales personalizadas
- 🩺 Evaluación clínica y nutricional
- 🥗 Dietas funcionales y suplementación adaptada a tu estado de salud

Agenda tu consulta y descubre cómo una infusión puede ser parte de un protocolo terapéutico integral que verdaderamente transforme tu bienestar.

Whatsapps: +57 300 428 8113

<https://fitoterapiahoy.com>