



Plantas medicinales

Elaboración de tinturas
Taller impartido por el
colectivo de mujeres de San
Francisco



PASO 1



Escoger las hierbas, se tienen que quitar las hojas secas.

Las plantas salieron del huerto colectivo y de los huertos familiares.

PASO 2

Se lavan las plantas 2 veces con agua hervida previamente.



PASO 3



Se pican las plantas



PASO 4

Se van llenando los frascos,
bien apretaditos.
Los frascos fueron previamente
hervidos antes de usarse y
ahora se desinfectan con un
poco de alcohol.



PASO 5



Se echan $\frac{3}{4}$ partes de alcohol y $\frac{1}{4}$ de agua en los frascos llenos de hierbas.

La medida se calcula basado en el tamaño de los frascos.



PASO 6



Se etiqueta con el nombre de la planta y la fecha de envasado



PASO 7

Se dejan los frascos
reposar a oscuras,
envueltos en papel y
metidos en una caja



be
gh
ld
y's
'.
g
rn
k-
he
if
s
s,
ty
rs
es
u

PASO 8

Después del mes se
cuelan las plantas

PASO 9

Una vez colado se pone en
el gotero y queda lista la
tintura



PASO 10

Si se quiere hacer
microdosis, se utilizan $\frac{3}{4}$
de agua y $\frac{1}{4}$ de alcohol y se
agregan 20 gotas de la
tintura para cada gotero.



Huerto familiar
con plantas medicinales

Uso de la tintura

15 gotas 3 veces al día,
depende de qué tan grave este.
Las gotas se deben diluir en un
vasito con agua hervida.
La microdosis si se pone
directo debajo de la lengua.



“Por eso nosotras seguimos
trabajando con ánimo.
Cuesta pero solamente así
podemos luchar por nuestra
salud y nuestro alimento”



be
gh
ld
y's
.
g
rn

k-
he
if
s
s,
ty
rs
es
n