

urf tonics



audiolibro
urfradio.org/herbs



urf tonics fue fundada con
la idea de crear un espacio para la
información proveniente de la tierra

además de brindar extractos de
plantas en alta calidad,

nuestro objetivo es compartir recursos
sobre sus historias, culturas y sus grandes
acciones de apoyo y potencial

el concepto de salud puede ser muy
diferente para cada uno de nosotros

las plantas de naturaleza tónica, ayudan a los
sistemas corporales a hacer aquello
para lo que están preparados,
en el camino de acercarse a la homeostasis*

glosario

Homeostasis* - la tendencia del estado interno del cuerpo a permanecer relativamente en constante movimiento y equilibrándose a pesar de condiciones externas y factores de estrés variables

Enfermedad - condición de un animal, planta o ser humano en la que su cuerpo o estructura resultan dañados porque un órgano o parte del cuerpo no puede trabajar como lo hace habitualmente. A menudo va acompañado de un distintivo grupo de síntomas, signos o cambios anatómicos

La Medicina Tradicional China, dice que las enfermedades tienen tres causas principales:

- 1 Factores externos o ambientales
- 2 Emociones internas
- 3 Factores del estilo de vida, como la dieta

Enfermedad aguda - aparición rápida
síntomas graves y breve duración

Enfermedad crónica - enfermedad de
larga duración o que se repite con
frecuencia

Tónico - hierba que fortalece el organismo mediante un efecto tonificante general o por afinidades específicas con ciertos órganos

Adaptógeno - una hierba que apoya mediante un aumento inespecífico de la resistencia y la capacidad de recuperación frente a factores estresantes externos, apoyando la capacidad del cuerpo para adaptarse al cambio

Hierba - en el contexto de la herbolaria, el término "hierba" incluirá todas las partes de una planta, incluidas hojas, semillas, raíces, frutos y corteza, así como setas y hongos

Tintura - un extracto concentrado de hierbas elaborado mediante infusión de hierbas en alcohol y agua, glicerina o en vinagre

Monografía de plantas - descripción básica de una hierba utilizada con fines terapéuticos. Tiende a incluir nombres, partes utilizadas, componentes, rango de aplicación, efectos secundarios, incompatibilidades con productos farmacéuticos u otras hierbas, cantidades, uso y acción de la hierba

Acción - utilizada para describir una propiedad o cualidad útil específica de una hierba. Muchas hierbas tienen varias acciones que actúan en sinergia
*lista de acciones herbarias con definiciones en urfradio.org/herbs

Energética - se refiere a los cambios a veces sutiles, a menudo en la temperatura o la humedad, que una hierba induce en los tejidos del cuerpo

Menstruo - el solvente o la mezcla de solventes utilizada para hacer un extracto líquido (por ejemplo, alcohol, vinagre, glicerina o agua)

contenidos

Introducción 1

Glosario 5

Monografías de las hierbas

Gordolobo 12

Diente de león y Bardana 15

Ashwagandha 18

Manzanilla 21

Viburnum 24

Instrucciones 27

cómo empezar

Outroducción

35

**monografías de
las hierbas**



Tónico

pulmonar y respiratorio

Gordolobo

Pulmones y respiración

Verbascum thapsus

Nativa de:
Europa Central/Sur y
Asia Occidental

Cómo actúa el Gordolobo en el cuerpo:

- Tonifica el sistema respiratorio
- Afloja y ayuda a eliminar la mucosidad
- Calma e hidrata los pulmones
- Antiinflamatorio torácico y sinusal

Tradicionalmente, se ha trabajado con Gordolobo para:

- Ayudar en problemas pulmonares crónicos; como asma y EPOC, bronquitis, sinusitis, tuberculosis
- Aliviar los resfriados y la tos (especialmente la tos seca)
- Aliviar las infecciones sinusales
- Infecciones de oído
- Problemas gastrointestinales

Cuidado//Evitar con:

- Congestión o secreción profusa de las mucosas en afecciones respiratorias debido al estado hipotónico de la mucosa (casos graves)

Acciones: Expectorante,
antiinflamatorio, antiespasmódico,
tónico pulmonar

Energética: Refrescante y humectante



**Tónico Hepático,
Sanguíneo, Digestivo y Renal**

Diente de León y Bardana

Desintoxicante + Digestivo

Taraxacum officiale and Arctium lappa

Nativa de:
Asia y Europa

Cómo actúan el Diente de León y la Bardana en el cuerpo:

- Purificación de la sangre // desintoxicación
- Tonifica el sistema digestivo
- Estimula la secreción y el flujo biliar
- Protege y refuerza el hígado
- Apoya el páncreas y aumenta la secreción de insulina
- Estimula la función renal
- Favorece el sistema urinario

Tradicionalmente, se ha trabajado con Diente de León y Bardana para:

- Apoyo digestivo antes o después de comer
- Limpieza de la piel; acné y otras afecciones cutáneas
- Potencial efecto protector contra la artritis reumatoide, artritis reumatoide, problemas articulares y osteoartritis
- Aliviar el ardor del chile en la piel y en la boca
- Infecciones de próstata

Cuidado//Evitar con:

- Alergia a la familia de las asteráceas/compositae/margarita
- Úlcera en el duodeno
- Trastornos hemorrágicos
- Obstrucción de las vías biliares o empiema biliar
- Cáncer de vías biliares/hígado/páncreas/riñón
- Cálculos biliares
- Diabetes (puede bajar la presión arterial)
- Daño hepático/renal severo
- El embarazo
- Drogas anticoagulantes

Acciones: Alterativa, analgésica, antiinflamatoria, antioxidante, antilítica, amarga, colagoga, diurética, tónica, hepática, aperitiva, nutritiva

Energética: Refrescante

Tónico

Nervioso y Suprarrenal



Ashwagandha

Adaptogénico; Relajante + Revitalizante

Withania somnifera

Nativa de:
África y India

Cómo actúa la Ashwagandha en el cuerpo:

- **Adaptogénico;** puede reducir los efectos del estrés mientras promueve la energía y la vitalidad
- **Tónico nervioso y suprarrenal**
- Mejora el conteo, la motilidad y la calidad de los espermatozoides
- **Afrodisíaco;** dificultades relacionadas con el estrés
- **Antiinflamatorio**
- Ayuda a aumentar la conversión de T4 (hormona tiroidea tiroidea) en T3 (hormona tiroidea activa)

Tradicionalmente, se ha trabajado con Ashwagandha para:

- Apoyo a la recuperación de enfermedades debilitantes
- **Ansiedad, depresión, agotamiento y falta de tono muscular**
- **Disfunción sexual causada por el estrés**
- **Fertilidad masculina**
- Síntomas asociados al dolor de la artritis
- Eficacia potencial para reducir los niveles de azúcar en sangre en los diabéticos de tipo 2

Cuidado//Evitar con:

- Sensibilidad a la familia de las solanáceas
(como tomates, pimientos, papas, berenjenas)
- Puede aumentar los niveles de la hormona tiroidea y, a su vez, puede interferir en el control del hipo e hipertiroidismo
- Diabetes y presión de sangre baja
- Embarazo (potencialmente puede tener un efecto abortivo)
- Casos de hemocromatosis (por su alto contenido en hierro)

Acciones: Adaptógeno,
antiinflamatorio, antidepresivo,
inmunomodulante, nervioso,
sedante, tónico

Energética: Secante y calentador

Tónico

Nervioso y Digestivo



Manzanilla

Calmante + Digestivo

Matricaria recutita

Nativa de:
Europa y las regiones
templadas de Asia

Cómo actúa la Manzanilla en el cuerpo:

- Relaja y calma los músculos del tractos digestivos y reproductivos
- Potente nervino; calma los nervios
- Antiinflamatorio y antiespasmódico
- Suavemente amargo y estimulante hepático

Tradicionalmente, se ha trabajado con Manzanilla para:

- Aliviar los calambres
- Molestias y trastornos digestivos, como el SII, especialmente en casos relacionados con el estrés y las emociones
- Dificultades para dormir, fatiga e insomnio
- Hiperactividad, inquietud, excitabilidad nerviosa
- Ansiedad del síndrome premenstrual
- Reflujo ácido, cólicos, náuseas, úlceras, flatulencia
- Aquellos que sienten ira e inflamación cuando están estrésados

Cuidado//Evitar con:

- Alergia a la familia de las asteráceas/compositae/margarita
- Medicamentos anticonceptivos, píldoras de estrógeno, sedantes
- Medicamentos anticoagulantes

Acciones: Nerviosa, carminativa,
antiespasmódica, antiinflamatoria,
amarga, vulneraria, antimicrobiana,
antidepresiva, ansiolítica

Energética: Refrescante

Tónico

Reproductivo Femenino



Viburnum

Reproductivo + Antiespasmódico

por calambres

Viburnum prunifolium

Nativa de:
Este de Norteamérica

Cómo actúa el viburnum en el cuerpo:

- Relajante uterino; relaja el útero, el sistema urinario, espalda baja y pecho
- Las propiedades nerviosas y anodinas calman los nervios y alivian el dolor

Tradicionalmente se ha trabajado con Viburnum para:

- Trastornos de los órganos femeninos de la reproducción
- Menstruación dolorosa, dolor lumbar asociado con la menstruación
- Irritabilidad premenstrual, náuseas matutinas
- Vaginismo (contracción espasmódica dolorosa de la vagina en respuesta al contacto físico o la presión, especialmente en relaciones sexuales)
- Espasmos abdominales, vesicales y diafragmáticos, especialmente crónicos hipo, tos espasmódica/asma, calambres gástricos/intestinales
- Dolor testicular espasmódico
- Reducir el dolor y el sangrado después del parto, menopausia pesada sangrado, congestión uterina/pélvica e inflamación crónica
- Uso común por matronas, herbolarios y médicos naturópatas para prevenir el aborto espontáneo durante el primer y segundo trimestre

Cuidado//Evitar con:

- Antecedentes de cálculos renales (por su contenido en ácido oxálico)
- Grandes dosis pueden bajar la presión arterial
- Alergia a la aspirina
- Contraindicada durante el embarazo, excepto en casos de amenaza de aborto o en las últimas 5 semanas (si está embarazada, consulte siempre al médico antes de ingerirla)
- Náuseas y vómitos con grandes cantidades

Acciones: Antiespasmódico uterino, anodino, astringente, hipotensor suave, tónico amargo, tónico uterino, sedante uterino, nervioso

Energética: Neutral, secante, relajante

cómo empezar

Con el frasco en posición vertical, agita bien, despues pon las gotas en un vaso pequeño de agua (30 - 60 ml) o directamente en la boca con un poco de agua ya dentro

11 gotas = 0.5ml

22 gotas = 1ml

44 gotas = 2ml

Mantener en la boca de 40 a 90 segundos
y después tragar

Mantener la tintura bajo la lengua ayuda a que
los componentes de la planta fluyan directamente
al torrente sanguíneo para un inicio más rápido
y una mayor absorción

Se recomienda ingerir **antes de las comidas**, a
menos que se indique lo contrario

Las tinturas pueden mezclarse con bebidas
calientes para ayudar a evaporar
parte del alcohol

Lee las advertencias sobre posibles
interacciones//contraindicaciones que figuran en
el librito antes de empezar

La mayoría de los frascos contienen información
sobre las cantidades **agudas**(inmediatas, a corto
plazo) y **crónicas** (a largo plazo)

La constancia es clave.

Tomar una cantidad grande una sola vez no tendrá el mismo efecto que varias pequeñas repartidas a lo largo del día

Se recomienda **empezar con cantidades más pequeñas** durante unos días para que el cuerpo se acostumbre a las plantas

No exceder el máximo diario

Consulta a un médico, especialmente si hay un embarazo, estás tomando algún tipo de medicamento, vas a someterte a una operación o tienes algún problema grave de salud

Mantén un intervalo de 2 horas o más entre la toma de fármacos y la de preparados a base de plantas

Consérvese en un lugar fresco y oscuro, lejos del alcance de los niños

Todos los materiales proporcionados por
urf radio tienen fines informativos y educativos
únicamente y no pretenden brindar
asesoramiento médico

Para cualquier pregunta o información más
detallada por favor visite urfradio.org



la decisión final al considerar cualquier
camino de terapia, ya sea discutido por
amigos, familiares, el internet, tu
vecino, tu maestro o incluso tu propio
médico, es siempre tuya

urf radio está aquí para recopilar y
compartir algunas semillas y referencias
para seguir explorando

nos parece importante no estar
satisfechos únicamente con las fuentes
de información que hemos estado
expuesto a // obligado a aprender
a lo largo de nuestras vidas

para cualquier pregunta o envío de
información, videos o música de cualquier
lugar del planeta en el que vivimos,,,

urfradio.org

