



@LAESTACIONYOGA

— TÉS
BOTIQUÍN
YOGI —

Sobre las Infusiones y tisanas

Cada hierba o especia tiene su atracción y su misterio, incluso su exotismo.

Entrar en un herbolario es sumergirse en un mundo de olores que resultan familiares y extraños, aunque sea una paradoja o parezca racionalmente imposible. Y ante la vista hay tal variedad de plantas secas que la mirada se dispersa o se despista.

Hace unos diez años la OMS difundió unos estudios sobre una selección de plantas medicinales en que colaboraron más de cien expertos para determinar las propiedades de cada una de ellas. Al fin y al cabo las infusiones o tisanas han sido la farmacia del pasado en todas las culturas. A través de la sabiduría popular la gente descubría propiedades beneficiosas de las diferentes plantas.

Tomar infusiones para tratar ciertas dolencias o por el placer de tomar ciertas bebidas de plantas viene en nuestra herencia cultural.

Hay quien para tomarlas pone agua a hervir y después añade el sobrecito con las hierbas o las hierbas sueltas. ¡Error! Si se hace con el agua hirviendo no es una infusión. Para la infusión, sencillamente se calienta el agua, pero sin dejar que hierva. Justo antes de que arranque el hervor se apaga el fuego y se echa la cantidad de planta necesaria. Se remueve bien, se tapa y se deja reposar durante unos minutos. Se cuela y se toma.

Si el agua hierve, técnicamente no es una infusión, pero es que además, la planta puede perder algunos de sus principios activos, sobre todo las sustancias aromáticas porque al hervir se volatizan. También sucede que muchas veces se utiliza el nombre de tisana como sinónimo de infusión, pero no lo es. En las tisanas sí que se hierve el agua con la planta que se quiere tomar, al menos durante algunos minutos. Pero la recomendación es hacerlo sólo con aquellas plantas que al hervir no se evaporan sus sustancias consideradas medicinales.



Las infusiones y el yoga

Los "tés", tienen un sinnúmero de propiedades medicinales que nos ayudan a aliviar síntomas de muchas condiciones comunes, desde un simple dolor de estómago hasta una irritación en la garganta o mejorar el descanso. La mayoría de las infusiones apoyan a mantener el cuerpo saludable y generar un equilibrio mental.

El yoga es una práctica de la medicina tradicional de India que mantiene el cuerpo, la mente y el espíritu en armonía a través de una diversidad de prácticas, entre ellas el Hatha Yoga que incluye posturas, respiración consciente y movimiento.

La combinación perfecta entre el té y el yoga puede incrementar los beneficios de ambas en tus rutinas diarias para mantenerte en equilibrio de mente y cuerpo. Más adelante te pasaremos algunas sugerencias para que vayas explorando el lado sagrado de tu práctica diaria.

Pero primero hablemos de las plantas que puedes conseguir en el hemisferio sur, como conservarlas y cuales son sus propiedades.



El botiquin básico del del yogi

El yogui que quiere lanzarse en este viaje debe tener varios frascos (mucho más yogi si son reciclados), e ir acopiando en ellos, hierbas, plantas secas y especias.

Por otro lado, las hierbas y frutas que se infusionan frescas deberá guardarlas en el refrigerador en un hermético, cubiertas con un lienzo húmedo para que el frío no las seque ni las queme.

Para endulzar sus infusiones y tisanas, preferirá miel y si hablamos de opciones veganas, la opción local sería el arrope de chañar o el azúcar de mascabo.

Por supuesto, un pava corriente o eléctrica.

Filtro de tela o saquitos de té reutilizables de lienzo. También podes usar gasas y Piolín para atar, como se ve en la foto de esta página.

Una taza de cerámica es la mejor elección para no alterar las propiedades de las hierbas.

En los frascos: (para el hemisferio sur)

Café, Salvia, yerba mate, anís estrellado, Romero, clavo de olor, cardamomo, tomillo, manzanilla, cedrón, canela en rama, lavanda, tilo, hibisco, pétalos de rosa, orégano. Rooibos, te verde, te negro, te blanco, te Rojo, matcha.

En el refri:

Menta, albahaca, raíz de cúrcuma, raíz de jengibre, limón, arándanos (si no los conseguiste frescos podes comprarlos secos, no uses los congelados, pierden muchas propiedades)

Leche vegetal



Qué para qué?



Albahaca: Aunque no suele superar los 60 centímetros, unas cuantas hojas de albahaca sirven para combatir síntomas del estrés y la mala digestión. Combate el insomnio, la fatiga y la ansiedad. Alivia la inflamación abdominal y es antiespasmódica.

Anís estrellado: Mejora la digestión. Combate gripe, resfrios y congestión, además es excelente para la piel y un gran cicatrizante por sus propiedades antisépticas y antibacterianas. Contiene mucha vitamina B para tu sistema nervioso. Es rico en aneto, lo cual lo hace ideal para mujeres que amamantan (aumenta la producción de la leche).

Arándanos frescos o secos: Los arándanos son útiles para nuestra vista y prevenir enfermedades degenerativas de los ojos como cataratas. Tiene acción antiinflamatoria, contribuyen a prevenir enfermedades cardiovasculares, retrasan el envejecimiento. Combaten infecciones urinarias, protegen los vasos sanguíneos, previenen el estreñimiento.

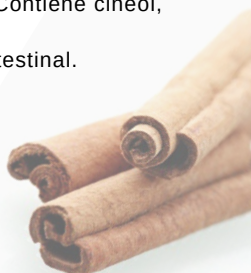
Contienen antocianina que es un poderoso revitalizador de la memoria y puede revertir deterioros neurológicos. Además, los antioxidantes contribuyen a mejorar el estado de ánimo así como también a combatir la anemia. Varios estudios indican que su consumo habitual hace más lento el declive cognitivo asociado al Alzheimer y otras enfermedades degenerativas.

Café: Ayuda a quemar grasas. La cafeína es un acelerador natural del metabolismo. Contiene: vitamina B, magnesio, potasio, manganeso (evita la osteoporosis) y antioxidantes. Diversos estudios han demostrado que consumir café diariamente disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como: Diabetes tipo 2, Alzheimer, Parkinson. El café ayuda a cuidar la salud del hígado previniendo y retardando el desarrollo de enfermedades como la cirrosis y el hígado graso. Tomar café diariamente de forma moderada reduce la probabilidad de desarrollar cáncer de hígado y colorrectal.

Canela: Las infusiones de canela o de canela con jengibre tienen propiedades expectorantes, despejan la nariz y alivian los problemas respiratorios. También están indicadas para molestias gastrointestinales y para estimular el apetito. Ayuda a disminuir la glucosa en sangre. Contribuye a controlar los niveles de colesterol malo, los triglicéridos, y también a disminuir la presión arterial. Tiene propiedades anticoagulantes. Además cuando inhalamos el aroma de la canela aspiramos linalool, una sustancia que baja los niveles de stress.

Cardamomo: Previene y alivia los síntomas de la gripe. Los diferentes aceites esenciales del cardamomo inhiben el desarrollo de bacterias, virus y hongos. Es beneficioso para los asmáticos. Combate la amigdalitis, la faringitis y la bronquitis. Ayuda a prevenir el cáncer de colon. Trata la fatiga mental, la ansiedad, el estrés y la depresión. Contiene cineol, antiséptico para halitosis y las caries.

Mejora los síntomas de la artritis. Alivia la hinchazón y es regulador intestinal.





Cedrón (hierba luisa): Es útil para expulsar los gases del aparato digestivo, evitando la flatulencia y la aerofagia. Tiene propiedades sedantes, es beneficioso para tratar el insomnio y trastornos nerviosos como la ansiedad. Como antiespasmódico, se usa en dolores cólicos de tipo biliar, renal, intestinal o menstrual. Produce relajación de la fibra muscular y reduce así el dolor.

Clavo de olor: Mejora la circulación sanguínea.

Un té de clavo de olor también puede amenizar dolores de cabeza, cólicos menstruales, bajar la fiebre, aliviar dolores de dientes e inflamaciones en la garganta. Mejora la digestión y alivia las náuseas y el malestar estomacal. Acelera el metabolismo, lo que auxilia en la quema rápida de grasa, es decir, es un adelgazador natural. Ayuda a la tiroides y a controlar el colesterol.

Cúrcuma: Posee efectos antiinflamatorios. No en vano se le conoce como el ibuprofeno natural. Es depurativa, actúa como un depurativo hepático que aumenta el flujo de bilis y rejuvenece las células de ese órgano. Mejora la memoria y el estado de ánimo. Combate los radicales libres.

Otra de sus capacidades más sobresalientes de la cúrcuma es su potente efecto antioxidante. La Organización Mundial de la Salud recomienda el consumo de cúrcuma para el tratamiento de dispepsias o dificultades en la digestión y meteorismo. Trata los síntomas de la depresión. Ayuda en los procesos de cicatrización.

EVITA LA CÚRCUMA SI... estas embarazada o si tienes cálculos biliares.

Hibisco: Ayuda a mantener a raya los niveles de colesterol. Es una flor renal, con efectos diuréticos y desinfectantes de las vías urinarias. Además, dificulta la retención de líquidos, y favorece a la eliminación de toxinas y excedentes grasos por la orina. Combinada con una lavanda, puede servir de tranquilizante natural. Es una planta digestiva, perfecta para tratar el estreñimiento.

Jengibre: Aporta vitamina C, vitaminas del grupo B y minerales (calcio, magnesio, potasio). Tiene poder antimicrobiano, antibacteriano y antifúngico. Tiene propiedades antioxidantes. Estimula el proceso digestivo. Bloquea las áreas del cerebro que activan las náuseas y los vómitos. Mejora los síntomas de artritis y dolor articular. Es antiinflamatorio y analgésico. El jengibre podría ser usado para controlar la colesterolemia y la aterosclerosis. En conjunción con sus propiedades hipoglucemiantes y antiinflamatorias vistas anteriormente, el jengibre podría ayudar a aliviar los efectos del síndrome metabólico y sus complicaciones cardiovasculares.

Lavanda: A la lavanda se le atribuyen propiedades sedantes, antiinflamatorias, digestivas, antibacterianas, cicatrizantes, antisépticas... En cuanto al ámbito de la cosmética, es astringente, antioxidante y antimicrobiana. En la composición de la lavanda encontramos, principalmente, taninos (con propiedades astringentes y antiinflamatorias), flavonoides (antioxidantes), ácidos rosmarínico y ursólico (antiinflamatorio, antimicrobiano y antioxidante).

Limón: contiene vitamina C, un poderoso antioxidante, y son una fuente de compuestos vegetales llamados flavonoides, que tienen efectos antioxidantes y antiinflamatorios. Los antioxidantes son compuestos que ayudan a proteger las células del cuerpo del daño. Al reducir el daño celular, los antioxidantes reducen el riesgo de muchas condiciones médicas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y cáncer.





Matcha: Fortalece el sistema inmunitario y ayuda a reducir el estrés. Estimula la mente y relaja el cuerpo. Ayuda a prevenir el cáncer, infecciones y las caries. Ayuda a mantener sanas las arterias y a controlar la hipertensión. Ayuda a bajar los niveles de azúcar en sangre

Manzanilla: Ayuda a una buena digestión. Calma y reduce la ansiedad. Disminuye el estrés. Ayuda a controlar la diabetes. Refuerza el sistema inmunitario. Ayuda a tratar heridas y impurezas de la piel. Alivia los dolores menstruales.

Menta: El ácido ascórbico facilita en gran medida la expulsión de la mucosidad. Es un potente descongestionante para las vías respiratorias, al mismo tiempo que regula la temperatura corporal – si el enfermo presentara fiebre– debido a su capacidad para incrementar la sudoración. Funciona como un eficaz antitusivo natural. Por lo que al aparato digestivo respecta, la menta reduce la irritación intestinal –propia de enfermedades como la diarrea, colitis o la enfermedad de Crohn– y los gases. Masticarla, ayuda a reducir los efectos asociados al ‘mal de altura’ ya que mejora y facilita la circulación sanguínea.

Orégano (mejorana): Bueno para el sistema digestivo, se considera tónica digestiva. Es bueno para tratar catarros y dolores de garganta. Tiene propiedades que lo hacen Antiinflamatorio. Es un gran antioxidante. Lucha contra las bacterias. Mejora los cuadros de fatiga. En cosmetología mejora los cuadros de acné y caspa.

Romero: Mejorar la digestión. Es un excelente antibiótico natural. Muy diurético, limpia las vías urinarias. Combate el cansancio mental. Purifica el hígado. Ayuda a controlar la diabetes. Combate la inflamación. Mejora la circulación sanguínea. El romero es antiséptico, carminativo, depurativo, antiespasmódico, antibiótico y diurético. En uso cosmético favorece el crecimiento del cabello.

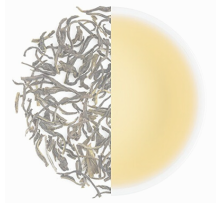
Rooibos: Este te surafricano también es caso un súper alimento. Protege tus células. Gracias a su aporte en nutrientes antioxidantes (vitamina C, flavonoides, superóxido dismutasa, y quercetina) el rooibos combate los radicales libres responsables del envejecimiento celular, del estrés metabólico y de muchas enfermedades cardiovasculares, degenerativas y del envejecimiento cerebral. Es una bebida isotónica, particularmente interesante si haces deporte. Te ayuda a reponerte tras un ejercicio físico y evitar calambres gracias a su contenido en minerales y vitaminas. Excelente para rehidratarte después del esfuerzo y recuperar los electrolitos. Mantiene la salud de tus huesos y dientes, gracias a su contenido en flúor, calcio y manganeso. Cuida tu sistema nervioso y previene la ansiedad gracias a la presencia de magnesio. El magnesio es un tranquilizante natural. Funciona como antihistamínico natural en casos de asma, alergias respiratorias y cutáneas.

Rosa, pétalos: La infusión de pétalos de rosa es reconocida por su propiedad antioxidante. Además, es perfecta para problemas respiratorios y de garganta a la vez que sirve para aliviar los dolores provocados por la menstruación. Relaja el sistema nervioso y combate el stress.

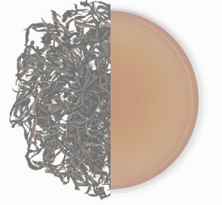
Salvia: Un consumo regular de infusión de salvia contribuye a reducir el colesterol malo y regular el nivel total de colesterol. Fortalece los huesos y el sistema inmunológico. Tras un uso tópico regular resulta efectivo para tratar problemas de la piel como acné, psoriasis y eccemas. Favorece la concentración y la memoria. Disminuye las alteraciones propias de la menopausia como son la sudoración excesiva y los sofocos.



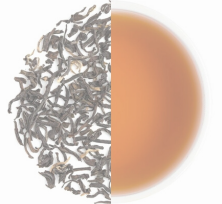
Te blanco: Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Ayuda a controlar el colesterol: el té blanco disminuye los niveles de colesterol en sangre. Fortalece el sistema inmunitario: el té blanco previene infecciones mejorando las defensas. Inhibe la formación de bacterias que forman la placa dental, y también previene la caries. Es antiinflamatorio: las catequinas, tan abundantes en el té blanco, tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Además reducen el cortisol.



Te negro: Contiene 2-4 % de cafeína, que afecta el pensamiento y el estado de alerta, la producción de orina y podría reducir los síntomas de la enfermedad de Parkinson. También contiene antioxidantes y otras sustancias que podrían ayudar a proteger el corazón y los vasos sanguíneos.



Te rojo o Pu erh: Es diurético y desintoxicante. Favorece la digestión y estimula la eliminación de grasas, ya que favorece la termogénesis. Cuida el sistema cardiovascular. Ayuda a regular el colesterol. Fortalece el sistema inmunológico: la gran cantidad de antioxidantes que posee convierten este té en un remedio ideal para reducir los radicales libres.



Te verde: Combate el envejecimiento. Ayuda a aumentar el metabolismo y bajar de peso. Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Fortalece el sistema inmunológico. Ayuda a prevenir infecciones. Posee efectos anti-cancerígenos. Actúa como neuroprotector. Ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Ayuda a prevenir la enfermedad de Alzheimer. Controla la diabetes. Favorece la Meditación.



Tilo o tila: Ayuda a combatir el insomnio. Calma los nervios. Cuida nuestra salud cardiovascular: el extracto de la planta ayuda a reducir la presión arterial. Además, ralentiza el ritmo cardíaco, por lo que permite la vasodilatación y contribuye a prevenir trombosis. Tiene propiedades antiespasmódicas. Es diurético.

Tomillo: Tiene entre sus componentes el aceite esencial con fenoles como timol y carvacol, flavonoides y terpenoides. Estos componentes le confieren de propiedades antibacteriana, hipotensiva, antiviral, expectorante, antiinflamatoria, antiséptica, digestiva, mucolítica, antioxidante, antifúngica, analgésica, antitúsciva y diurética.

Yerba mate: Ayuda en la salud cardiovascular. Aumenta el colesterol 'bueno'. Ayuda a retardar el envejecimiento, por su elevada cantidad de antioxidantes. Brinda resistencia física. Acelera el metabolismo, de esa forma el cuerpo consume de manera más rápida los carbohidratos. Contiene mateína. Esta sustancia estimula el funcionamiento del corazón mientras activa el sistema cognitivo y aumenta la energía.



Tisana o infusión?

Cómo preparar una infusión?

En general esta palabra hace referencia a un modo de preparación, más allá de una bebida, por lo que existen tres tipos principales que corresponden a una infusión:

- 1) Añadiendo los ingredientes (frutas u hojas) en agua hirviendo para dejar reposar unos 3 a 5 minutos y después filtrar.
- 2) Colocar los ingredientes en agua fría y luego llevarla a un punto de ebullición, filtrarla y beberla fría o caliente, a esto se le conoce como decocción.
- 3) La maceración, se trata de dejar reposar en agua fría los ingredientes para que comiencen a liberar sus esencias y le den sabor a la bebida.

Cómo preparar una tisana?

Una tisana es una “bebida medicinal que resulta del cocimiento ligero de una o varias hierbas y otros ingredientes en agua”. De este modo, se entiende que la principal diferencia entre la infusión y la tisana se encuentra en sus métodos de cocción.

Cuando preparamos una tisana, tendremos que dejar que las hojas hiervan durante unos pocos minutos (entre 3 y 5) en el agua para que interactúe con los principios activos de la planta en cuestión. Lo más habitual es que sean varias las hierbas o plantas las que se empleen en la elaboración de una tisana. Pueden estar hechas a partir de flores, hojas, raíces, bayas y semillas de plantas comestibles.



Moon teas

Infusiones para tener dulces sueños
(Infundir en 5 minutos y colar)

01

HERBAL

1 cda de manzanilla
1 cda de tomillo seco
1 cda de tilo (tila)

02

ROSE

1 cda de pétalos de rosa
disecados
1 taza de leche vegetal
1 cda de miel o el endulzante
que elijas

03

RELAX

2 o 3 hojas de menta fresca
2 o 3 hojas de albahaca
1 cda de te verde

04

LAVANDER

1 cda de lavanda seca
1 taza de leche vegetal
1 cda de miel o el endulzante
que elijas



Detox teas

Infusiones para limpiar tu organismo
(Infundir 5 minutos y colar)

01

AL DESPERTAR

1 cda de canela
1 rodajas finas de jengibre
1 cda de miel
1 rodaja de limón



02

ANYTIME

1 cda de cúrcuma
1 cda de manzanilla
1 cda de te blanco

03

ANTES DE TU CLASE DE YOGA

1 cda de matcha (si no tienes usá te verde)
1 cda de canela
1 clavo de olor
Leche 1/4 de taza
EEndulza a gusto

04

DESPUÉS DE TU CLASE DE YOGA

1 cda de rooibos
3 rodajas finas de jengibre
3 clavos de olor
1 rodaja de limón



SOS teas

Infusiones para tener dulces sueños
(Infusionar en 5 minutos y colar)

01

DIGESTIVO

5 hojas de menta fresca
5 hojas de cedrón
3 clavos de olor
Jugo de 1/2 limón

03

ANTIESTRESS

1 cda de hibisco
1 trocito de canela en rama
1cda de ralladura de limon
Jugo de 1/2 limón
Endulza a gusto

02

RELAX

1 cda de tilo (tila)
1 cda de lavanda
1 semilla de cardamomo
1 cda de miel o arropo de chañar

04

ENERGIZANTE

1 cda de Romero
Ralladura de naranja
3 clavos de olor
1 cda de miel o arropo de chañar



Tisanas

Colocar todos los ingredientes en un jarrito con agua y dejar hervir 5 minutos. Dejar reposar otros 5 minutos y colar.

05

ANTIVIRAL

1 cda de miel
4 rodajas de jengibre
4 rodajas de limon con su cáscara
4 rodajas de raíz de cúrcuma
1 cda de cedrón

06

TOS

3 rodajas de jengibre
1 ramita de canela
4 hojas de albahaca
4 hojas de menta
4 rodajas de limón
1 cda de miel o arropé de chañar

07

GARGANTA

1 cda de manzanilla
4 hojas de menta
4 hojas de oregano
2 rodajas de cúrcuma

08

DIGESTIVO

4 hojas de menta
1 cda de manzanilla
3 hojas de salvia
1 cda de tomillo seco (puede ser fresco)



Las Super infusiones

01

LECHE DORADA

Ingredientes:

- 250 ml de leche vegetal
- 1/2 ramita de canela
- 1 cdta de cúrcuma molida
- 2 clavos de olor
- 1 semilla de cardamomo
- 1 rodaja de jengibre
- 2 granos de pimienta negra
- 1 cdta de miel o jarabe de cañón

Procedimiento:

Calentar la leche en un cazo con la rama de canela, los clavos, el cardamomo abierto, los granos de pimienta y el jengibre picado o molido. Bajar el fuego **antes de que llegue a ebullición** y echar la cúrcuma, removiendo bien. Dejar cocer a fuego muy lento durante al menos 5 minutos.
Colar y endulzar

02

TE CHAI

Ingredientes:

- 1 1/3 tazas de agua
- 3 clavos de olor enteros
- 4 semillas de cardamomo verde
- 4 granos de pimienta negra
- 2 rodajas de raíz de jengibre
- 1/2 canela en rama
- 1/4 de cucharadita de té negro
- 1/2 taza de leche vegetal

Procedimiento:

Poner el agua a hervir y añadir las especias. Tápar y hervir durante 15-20 minutos, a continuación agregar el té negro. Retirar del fuego y dejar reposar de 3-5 minutos. Agregar la leche y volver a calentarlo. Llevar a ebullición y a continuación, retirarlo del fuego y colar en un vaso. Agregar miel para endulzar o azúcar de mascabo.