

SOBRE LA RECOLECCIÓN DE PLANTAS MEDICINALES Y AROMÁTICAS

1- CONOCER LAS ESPECIES BOTÁNICAS Y SUS NIVELES DE TOXICIDAD

Antes de empezar tendremos que reconocer la planta que vamos a recolectar. Tendremos que aprender algo sobre botánica e intercambiar conocimientos con otras personas que si las conozcan. Ante cualquier planta, si se tiene duda, habrá que observar sus detalles. Aspirar su aroma. Consultar dibujos, fotografías y guías. Si persisten las dudas y no conseguimos identificarla habrá que abstenerse de usarla.

Hay que tener en cuenta que toda sustancia natural puede ser tóxica dependiendo de sus características químicas y la dosis con la que se trabaja. Teniendo en cuenta también si va a ser utilizada para uso externo o para uso interno.

Así tenemos las plantas de **tipo 1** que por sus características químicas suelen ser inocuas para el organismo y su toxicidad solo se debe a la dosis con la que se trabaja.

Las plantas de **tipo 2** que por su naturaleza química podrían dar lugar a reacciones nocivas o podrían considerarse tóxicas a priori, pero en realidad no lo son porque el organismo utiliza recursos para transformarlas en sustancias inocuas o asimilables y su toxicidad estará condicionada por la dosis con la que se trabaja.
Ej: albahaca, alcanfor, hisopo....

Las plantas de **tipo 3** que por su naturaleza química son tóxicas a priori y el organismo no puede transformarlas por ninguna vía metabólica a otros de carácter inocuo sino eliminarlos del organismo a través del sistema excretor pero sin efectuar sobre ellos ninguna transformación previa, o en caso de hacerlo los productos transformados son tóxicos y producen perjuicios de distinto grado.
Ej: Cálamo aromático, árnica, almendra amarga (cianuro), tuya (tratamiento del cáncer), artemisa (insecticida), Ruda (Abortivo y repelente), ajedrea (condimento de carnes y conservante alimentario), alcanfor, ajenojo(insecticida), estragón, narciso, tanaceto (insecticida), sabina, santolina, cicuta (parálisis y muerte), beleño (dolor de muelas), belladona (afecciones de garganta, oftalmología), tejo (tratamiento del cáncer), celedonia (tratamiento de verrugas), laurel cerezo, adelfa, adormidera, digital, colchico, hortensias, retama de olor , bálsamo del Perú, cassia (insecticida).

Además de esto, influyen muchos otros factores como el peso del individuo, edad, características propias, estado de salud, tipo de contacto con la sustancia o ingestión y la concentración de la misma.

LISTADO DE PLANTAS TIPO 3 Y 2 recurso didáctico: usar una foto de cada planta tóxica para que la gente las reconozca.

2-SABER DONDE SE ENCUENTRA NUESTRO PRINCIPIO ACTIVO

La circulación de savia y la proporción de sus propiedades medicinales varia a lo largo del año y de la hora del día en todos los vegetales. Por eso cuando queremos recolectar algún tipo de planta en concreto, tenemos que saber en que parte de ésta estará en mayor proporción la sustancia activa que estamos buscando.

Por ejemplo, para obtener el ácido salicílico del abedul blanco, deberemos utilizar su savia, por lo que tendremos que descortezar el árbol, cuando el flujo de savia va hacia arriba, es decir en primavera preferentemente, en ambiente húmedo para facilitar su descortezado y por la mañana ya que el flujo de savia es hacia arriba.

INFLUENCIA DE LA LUNA

De todos es bien conocido que la luna y los planetas tienen influencias directas en los flujos de savia en las plantas y en las mareas. Habrá que fijarse por tanto en que fase lunar será mejor recolectar la planta que nos interesa:

Luna creciente: recogidas hacia la luna llena, las plantas tienen más vitalidad pero sus propiedades medicinales son menos perceptibles que en menguante.

Luna menguante: conservan mejor sus propiedades medicinales y cuanto más nos acerquemos a la luna nueva tienen más tendencia a secarse y se afinan los aromas.

Antes de las 12 del mediodía es mejor recoger hojas, flores, frutos y granos o semillas, ya que el flujo de savia es ascendente, este efecto se refuerza con la luna ascendente.

Después de las 15 horas es mejor recolectar raíces, ya que el flujo de savia es descendente, y este efecto se refuerza con luna descendente.

Se recomienda recoger en signos de **Aire** (Géminis, libra, Acuario) y **Tierra** (Virgo, Tauro, Capricornio) o cuando la luna está en conjunción, sextil o trígono con el sol, venus y mercurio.

Órganos subterráneos: se recolectan cuando la planta está en reposo vegetativo y toda su energía está puesta en la raíz.

En las plantas vivaces es conveniente esperar al segundo o tercer año de vida. Antes de proceder a su conservación hay que lavarlos bien con el fin de eliminar la tierra o los insectos. Y hay que desechar aquellos afectados por hongos o bacterias.

En otoño o principios de invierno, asociado a luna descendente y luna creciente, recolectándose preferentemente por la tarde.

Cortezas de troncos, ramas y savia elaborada se recolectan en primavera y hasta principios de verano o bien en otoño, antes de la floración. El ambiente tendrá que estar húmedo para facilitar el descortezado. Asociada a la luna ascendente y luna creciente, recolectándose preferentemente por la mañana.

Gomas, resinas, oleorresinas y látex, en tiempo seco, después de la salida del sol o después del mediodía. Asociada a luna ascendente y luna creciente.

Tallos herbáceos y hojas se recolectan antes del inicio de la floración, antes de que las flores sean, pues es entonces cuando mayor cantidad de jugos tienen. No hay que cortarlas todas, pues la planta moriría y se desechan los manchados por hongos, los amarillos o los afectados por virus.

En luna ascendente y por la mañana. Preferentemente en luna menguante.

Sumidades floridas y flores en plena floración y antes de que se formen las semillas. Hay que recolectarlas con canastos evitando las bolsas de plástico. Las flores acumuladas tienden a fermentar y a sobre calentarse, por lo que no es muy recomendable dejarlas mucho tiempo al sol

después de recolectarlas. Las sumidades se recolectan con tijeras con objeto de no lesionar los tallos y hay que cortar dejando tallo tierno para que la propia planta rebrote. Preferentemente en luna menguante por la mañana y en luna ascendente.

Frutos o semillas al iniciarse la madurez, en el caso de ser secos cuando estén bien maduros. Preferentemente en luna menguante asociada a luna ascendente y por la mañana.

3-GUÍA BÁSICA PARA LA RECOLECCIÓN

Entre los útiles que se emplean para la recolección de plantas tenemos, cestas de mimbre, sacos de arpillera, cuadros de secado, latas metálicas, tijeras de podar, cuchillos, navajas, peines metálicos, azuelas y serruchos.

Es interesante que tras la recolección, si no se va a emplear el material vegetal en fresco, procedamos cuanto antes al secado u oreado de este para evitar condensaciones de agua que estropean la planta, reducen su efecto medicinal y son la vía de entrada a insectos y hongos.

El mejor momento para la recolección (la temporada u horas del día óptimas) se determinan basándose en la calidad y la cantidad de los componentes con actividad biológica y no el rendimiento total en materia vegetal de las partes de las plantas medicinales de interés.

La recolección de la planta se realiza principalmente por la mañana aprovechando la luna menguante que es la fase lunar que permite conservar mejor las propiedades medicinales de las plantas y que es cuando éstas contienen menor cantidad de agua en sus tejidos, lo que facilita un secado más rápido.

Se cosechan en las mejores condiciones posibles, en ausencia de rocío, lluvia y niveles de humedad excepcionalmente altos. Si la cosecha se realiza en condiciones húmedas, el material cosechado se transportará inmediatamente a la planta de secado bajo techo para acelerar el secado y evitar así los posibles efectos perjudiciales de los niveles de humedad altos, que fomentan la fermentación microbiana y el enmohecimiento.

Se evitará, en la medida de lo posible, el contacto con la tierra, a fin de reducir al mínimo la carga microbiana del material vegetal. Cuando sea necesario, se colocarán grandes telas protectoras, preferiblemente de muselina limpia, entre las plantas cosechadas y el suelo.

El material vegetal se transportará en el menor tiempo posible, en condiciones limpias y secas hasta la zona de secado o de procesado. En recipientes bien aireados y limpios, cestos, sacos secos, cajas de plástico, remolques, tolvas u otros.

Todos los recipientes utilizados en la cosecha se mantendrán limpios y libres de restos de las plantas medicinales cosechadas previamente o de otras materias extrañas. Si se utilizan recipientes de plástico, hay que comprobar, con particular atención, que no quedan restos de humedad que puedan facilitar la proliferación de mohos. Cuando no se estén usando, los recipientes deben guardarse y mantenerse secos en un lugar protegido de insectos, roedores, aves y demás plagas, e inaccesible a los animales de granja y domésticos.

Durante la cosecha, se pondrá cuidado en evitar que materias extrañas, malas hierbas y plantas tóxicas se mezclen con las materias vegetales medicinales cosechadas.

Los instrumentos de corte, las cosechadoras y demás máquinas se mantendrán limpios y a punto para reducir los daños y la contaminación con tierra y otros materiales.

Se evitarán los posibles daños mecánicos o la compactación de las materias primas vegetales medicinales como consecuencia, por ejemplo, del llenado excesivo o del apilamiento de los sacos o bolsas, que pueden ocasionar su descomposición o perjudicar su calidad de algún otro modo.

Durante la cosecha, la inspección postcosecha y el procesado se identificarán y desechará el material vegetal que presente señales de descomposición, con el fin de evitar la contaminación microbiana y la disminución de la calidad del producto.

Si se recolecta más de una especie de planta medicinal o más de una parte de la misma, las diferentes especies se recolectarán por separado y se transportarán en recipientes independientes. Debe evitarse en todo momento la contaminación cruzada.

Los utensilios de recolección, como machetes, tijeras, sierras e instrumentos mecánicos, deben mantenerse limpios y desinfectados y en condiciones adecuadas. Las piezas que entran en contacto directo con el material vegetal no deben tener lubricante en exceso ni otros contaminantes. Para su desinfección se utilizará lejía.

4-METODOLOGIA DE TRABAJO PARA LA OBTENCIÓN DE NUESTRO PRINCIPIO ACTIVO

Una vez recolectadas las plantas tendremos que saber cual va a ser nuestra metodología de trabajo para obtener nuestro principio activo.

Cuando se emplean las plantas en fresco, las podemos lavar con agua. Habrá que revisar y desechar las plantas que no sean la que buscamos, las partes atacadas por hongos o insectos, las mal formadas y tengan mala pinta.

1- FRESCO, para obtener un:

JUGO: se obtiene triturando la planta y prensándola después, separando el jugo líquido del resto de componentes de la planta.

En uso interno como zumos de frutas y vegetales o para hacer jarabes (tos y gripes, complemento vitamínado, insomnio, etc....

En uso externo como complemento medicinal para elaborar cremas o cataplasmas.

CATAPLASMA: se obtiene triturando la planta o machacándola, de tal forma que queden pastosas. Para que queden pastosas nos podremos ayudar de harinas o arcillas. Esta pasta se coloca sobre la zona del cuerpo que se quiera curar y se cubre con telas o compresas o se deja al aire, dependiendo de si debemos aplicarla en frío o con calor.

Normalmente las compresas o telas tienen que estar calientes al aplicar la pasta y así mantener por más rato el calor. Pero se aplican frías cuando la parte enferma está inflamada o hay dolor. Dependiendo de la característica de la dolencia se aplican en frío o en caliente.

TINTURA: se obtiene de macerar en alcohol, de graduación adecuada, una cantidad de cualquier parte de planta fresca o seca y desmenuzada, durante el tiempo suficiente para permitir que todos los principios activos pasen de la planta al líquido.

La graduación del alcohol que empleemos, la cantidad de planta que utilizaremos, así como su estado en fresco o seco y el tiempo de duración de la maceración en alcohol, varían en función del uso al que va a estar destinada esta tintura (uso interno o uso externo), del nivel de toxicidad de la planta o la fortaleza de los tejidos de la planta (de tintura alcohólica a Extracto hidro- alcohólico en donde se hacen reducciones de la tintura con agua).

INFUSIÓN: se extraen los principios activos de la planta en agua caliente hirviendo o muy caliente. Una vez hierve el agua se apaga el fuego directamente (cuando estamos utilizando flores, hojas y tallos) y se tapa para dejarla reposar de 5 a 15 minutos. Cuando se infusionan

semillas están deberán hervir al menos 3 minutos y luego apagar el fuego. Para el caso de cortezas o raíces, estas se pueden hervir de 5 a 8 minutos o dejarlas en agua ocho horas antes de hervirlas 5 a 8 minutos.

Luego se pueden tomar o emplear frías o calientes.

La infusión se puede hacer con planta fresca o seca, la dosis o cantidad de la misma cambiará por estar la planta fresca o seca.

50 gramos de planta seca se corresponden con 1 kilo de planta fresca normalmente.

DECOCCIÓN Se obtiene vertiendo en agua fría cierta cantidad de planta y llevando la mezcla al punto de ebullición durante algún tiempo. Si este no se especifica, será de 15 a 20 minutos en caso de flores, hierbas, raíces tiernas y piezas pequeñas, y de 30 a 40 minutos en caso de raíces duras, leñosas o cortezas. En algunos casos se macera la planta en este agua 8 horas antes de llevarla a ebullición.

También se emplean aceites para hacer las decocciones.

MACERACIÓN Se obtiene de sumergir la planta en agua a la temperatura ordinaria dejándola reposar. Los tiempos de reposo en la misma varían, según la naturaleza del preparado ya que nos puede interesar una fermentación de planta (maceración de 7 a 14 días). Lo más habitual es dejar macerar las plantas de 12 a 24 horas.

Las maceraciones también se suelen hacer empleando aceites vegetales (oliva, sésamo, girasol, uva, aguacate, etc....) o mantecas vegetales (jojoba, cacao, karité) y/o animales (manteca cerdo, sebo cordero...). También hay maceraciones en vinos o licores.

El tiempo de permanencia de la planta en el aceite, manteca u otro disolvente depende del tipo de planta y de su forma (flores, hojas, raíces...); así como si se maceran a temperatura ambiente, expuestas al sol o a oscuras.

ACEITE ESENCIAL se obtiene principalmente de la destilación de la planta en fresco cuando el mayor numero de flores de la misma esta en plena explosión. Estos componentes son muy volátiles en las plantas, por lo que el tipo de metodología de extracción depende mucho del grado de volatilidad de dicho aceite. En este sentido habrá aceites esenciales que se podrán extraer de algunas plantas por el método de destilación, otras que necesitarán otro procedimiento previo antes de ser destiladas y otras que directamente no podrán destilarse y su aceite esencial se obtendrá por otros métodos.

ESENCIA FLORAL se obtiene de sumergir las plantas (normalmente flores) en agua no clorada y de buena calidad durante 3 horas expuestas al sol. Tiempo tras el cual se filtran. Se podrán utilizar así directamente o si se quieren conservar durante un tiempo o utilizarlas para vía interna habrá que mezclarlas en una dilución con un porcentaje adecuado de alcohol. Las flores de Bach son un ejemplo de esencias florales.

2- EN SECO, para obtener un:

PASTILLAS O CÁPSULAS: Se obtienen de triturar las plantas y de mezclarlas con un emulsionante que permite darles la forma.

Suele haber dos tamaños de pastillas, con 0,35 g de planta (se toman de 1 a 2 veces al día) o de 0,5 g de planta (se toman 1 vez al día).

Como emulsionantes podemos emplear todas aquellas plantas que contienen mucílagos (malva, raíz malvabisco, semillas de lino, llantén, la zaragatona, algarrobo, tamarindo o la *Cyanopsis tetragonolobus*) o aquellas que contienen gomas o mantecas (arábica, tragacanto, karaya o cacao).

INFUSIÓN: se puede hacer con planta fresca o seca, la dosis o cantidad de la misma cambiará por estar la planta fresca o seca.

50 gramos de planta seca se corresponden con 1 kilo de planta fresca normalmente.

DECOCCIÓN : 50 gramos de planta seca se corresponden con 1 kilo de planta fresca normalmente.

MACERACIÓN : 50 gramos de planta seca se corresponden con 1 kilo de planta fresca normalmente.

TINTURA: 50 gramos de planta seca se corresponden con 1 kilo de planta fresca normalmente.

SOBRE EL SECADO Y EL ALMACENAJE

El secado del material vegetal y su almacenaje están condicionados por el tratamiento que se vaya a seguir para su utilización.

El lugar de secado en general a de ser un sitio, fresco, seco, ventilado y en muchos casos oscuro ya que la luz del sol, es un gran descomponedor y facilita la pérdida rápida de las propiedades medicinales.

En general se recomienda no secar plantas cuando el tiempo es muy húmedo, ya que de esta forma la planta tardará demasiado en soltar el agua que tiene y cuando ya este prácticamente seca puede volver a coger la humedad y prolongarse su periodo de secado, con la consiguiente aparición probable de hongos y la pérdida de fuerza medicinal.

A veces se recurre a lugares en donde se puede controlar la humedad ambiental alrededor del (30 o 40 %), y la temperatura (25-40 °C) con aparatos de medida, pero esto encarece los costes de recolección y si se hace una buena previsión no serán necesarios.

Para poder secar una gran cantidad de material vegetal se recurre a minimizar los espacios, por lo se usan armarios con cuadros de madera con telas agujereadas que permitirán el paso del aire por todas partes.

El tiempo de secado dependerá por un lado de las condiciones del local y del tipo de planta y órgano de recolección, así como su uso posterior.

Órgano de recolección	Tiempo estimado de secado en verano	Tiempo de secado primavera/otoño
Flores o sumidades floridas	Entre 3 y 6 días	Entre 6 y 9 días
Hojas y tallos	Entre 4 y 7 días	Entre 8 y 14 días
Raíces	Entre 6 y 9 días	Entre 12 y 18 días
Cortezas	Entre 6 y 9 días	Entre 12 y 18 días

Una vez seca la planta, conviene inmediatamente guardarla para evitar la acumulación de polvo en las mismas. Las flores normalmente una vez secas hay que congelarlas de 12 a 24 horas para matar los insectos que puedan quedar en ellas, de esta manera nos aseguraremos su conservación en el tiempo.

Las plantas que contienen aceites esenciales se conservan mucho mejor una vez secas y tienen menos riesgos de proliferación de insectos que las atacan y las estropeen que las que no los tienen.

El almacenaje de las plantas secas y de los aceites esenciales debe hacerse en botes de cristal oscuros preferentemente, al resguardo de la luz artificial o solar. En el caso de planta secas se puede recurrir para su almacenaje con el uso de bolsas de papel o cartón, cajas de cartón o madera. El lugar de almacenaje debe ser un sitio fresco, seco, ventilado y con poca luz para conservar las plantas y los aceites durante más tiempo.

En general el periodo de conservación de una planta seca es de un año a tres años, tiempo tras el cual conviene renovarla.

- Arnica (*Arnica montana*)
- Artemisa y Ajenjo (*Artemisia vulgaris*, *A. absinthium*) →
- Boj (*Buxus sempervirens*) ↘
- Celidonia (*Chelidonium majus*) ↘
- Cardo santo (*Cnicus benedictus*) ↘
- Coriandro (*Coriandrum sativum*) ↘
- Helecho macho (*Dryopteris filix-mas*) →
- Genciana (*Gentiana lutea*) →
- Hiedra (*Hedera helix*)
- Lúpulo (*Humulus lupulus*) →
- Hipérico (*Hypericum perforatum*) →
- Enebro (*Juniperus communis*) →
- Berro (*Nasturtium officinale*) →
- Frángula (*Rhamnus frangula*) ↘
- Sen (*Cassia angustifolia*) ↘
- Sello de Salomón (*Polygonatum vulgare*) →
- Saponaria (*Saponaria officinalis*) →
- Retama negra (*Sarothamnus scoparius*) →
- Tanaceto (*Tanacetum vulgare*) →
- Muérdago (*Viscum album*), y otros.

DOSIFICACION ORIENTATIVA SEGUN LA EDAD

Entre 12 y 15 meses: 1/6 de la dosis del adulto.

Alrededor de 6 años: 1/3 de la dosis del adulto.

Alrededor de 10 años: 1/2 de la dosis del adulto.

Entre 12 y 15 años: 3/4 de la dosis del adulto.

PLANTAS MUY TOXICAS

- X - Acónito (*Aconitum napellus*)
- X - Adonis (*Adonis vernalis*) →
- X - Murajes (*Anagallis arvensis*) →
- X - Pulsatila (*Anemona pulsatilla*) →
- X - Nemorosa (*Anemona nemorosa*) →
- X - Aro (*Arum maculatum*) →
- X - Belladona (*Atropa belladonna*)
- X - Cólchico (*Colchicum autumnale*) →
- X - Cicuta (*Conium maculatum*)
- X - Convalaria (*Convallaria majalis*) →
- X - Estramonio (*Datura stramonium*)
- X - Mezereón (*Daphne mezereum*) →
- X - Consuelda real (*Delphinium consolida*) →
- X - Digital (*Digitalis purpurea*)
- X - Efedra (*Ephedra spp*) →
- X - Evonimo (*Evonimus europaeus*) →
- X - Eléboro negro y fétido (*Helleborus niger* y *H. foetidus*) →
- X - Beleño (*Hyoscyamus niger*)
- X - Acebo (*Ilex aquifolium*)
- X - Sabina (*Juniperus sabina*) →
- X - Adelfa (*Nerium oleander*)
- X - Ricino (*Ricinus communis*)
- X - Hierba cana e hierba de Santiago (*Senecio vulgaris* y *S. jacobaea*) →
- X - Dulcamara (*Solanum dulcamara*)
- X - Consuelda (*Symphytum officinalis*)
- X - Tejo (*Taxus baccata*)
- X - Escila (*Urginea scilla*) →
- X - Eleboro blanco (*Veratrum album*), y otros. →

	ORGANO RECOLECCION	ENERO	FEBRE	MARZ	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPT.	OCTO	NOVI	DICIEN	PROCESADO SECADO	
<i>Ocimum basilicum</i> (Albahaca)	Hojas Semiduras floridas							1º corte antes flor		2º corte				Secado rápido 30-50° Deshidratación en herbario. Oreado a la sombra	Cond Bronqui
<i>Melissa officinalis</i>	Tallos y hojas					2º corte antes flor		floración		corte 2º				Secado 35°C a sombra Deshidratación hojas	Infus Antide
<i>Pimpinella anisum</i> (Anís)	Frutos maduros y secos									50% frutos maduros				Secado y cuentado Deshidratación semillas	Infusc Antise
<i>Anethum graveolens</i> (Eneldo)	Hojas Frutos-semillas							1º corte a ras suelo		2º corte				Secado y desmenuado Deshidratación → semillas → tallos y hojas	Cond Bacteri
<i>Foeniculum vulgare</i> (Hinojajo)	Raíces Semillas							Corte a ras del suelo		el 2º año				Deshidratación → semillas trituradas Secado trillado - cuentado	Expect Estimu
<i>Cominum sp.</i> (Comino)	Semillas													Secado - trillado - cuentado Deshidratación semillas maduros	Cond Anticor tón
<i>Calendula officinalis</i>	Floras							Plera floración						Secado a la sombra Maceración aceite 40 días	Extrac Anticanc
<i>Matricaria chamomilla</i> (Manzanilla)	Cabezas florales							2 pasados por semana con peine en tiempo seco						Secado al sol pero cubiertos de la luz o fresco y seco Deshidratación → floras → (azul)	Toler Analise
<i>Angelica</i>	Raíces Semillas													Deshidratación → raíces → semillas	Depura
<i>Matricaria silvestris</i>	Cabezas florales							recolección escabrida 15 hora mañana o tarde de la tarde						Secado a 35°C No se deshidra	Contien al Apc
<i>Rosa sp.</i>	Cabezas florales Escaramujos													Secado ligero fresco, seco y ventilado Deshidr. fresco, los floras	Activa Antidep
<i>Lippia almeidaana</i> Hierba Luisa	Hojas							1º corte antes flor alto		2º corte a partir del 2º				Separar las hojas y secar hoy de quedar algo que todos	Relajar

PLANTA	ORGANO RECOLECCIÓN	ENERO	FEBRE	MARZ	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIE	OCTU	NOVIE	DICIEN	PROCESADO SEGADO
<i>Origanum vulgare</i> (Oregano)	Hojas Semibolbos floridos							1 ^o corte			2 ^o corte			Secado: a la sombra y 30°C Deshidro Deshidro: Planta en flor una vez seca
<i>Rosmarinus officinalis</i> (Romero)	Hojas Semibolbos floridos			1 ^o corte a 30cm (desfibr)				Plena floración						Trillado - vareado - cribado Deshidro en mosco (brotes + flores)
<i>Salvia officinalis</i>	Hojas Semibolbos floridos							1 ^o corte a 15cm del suelo		2 ^o corte				Secado: oscuras 40°C Trillado vareado - cribado + flor Deshidro: plena floración Hojas
<i>Thymus vulgaris</i> (Tomillo)	Hojas Semibolbos flores			Antes floración				Plena floración						Secado: fresco y ventibado Vareado - cribado Deshidro: Hoja + flor mosco o semiseco
<i>Scutellaria chamaecypariss</i> (Abrolano)	Escapos florales													Secado: mosco, seco y ventibado. Deshidro: flores o semillas
<i>Salvia hortensis</i> (Ajedrea)	Hojas Semibolbos floridos							15 días antes de que florezcan						Secado en cobertizo, hilla- cuentado - cribado Deshidro: plena floración
<i>Salvia montana</i>	Hojas Semibolbos floridos							Plena floración						Secado en cobertizo, hilla, cuentado - cribado Deshidro: plena floración
<i>Mentha arvensis</i> Vivaz	Planta Entera							50% planta en flor para desfib		2 ^o corte				Crear 24h en el terreno - deshidro arrasmo vapor. Mosco, seco - ventibado Secado
<i>Mentha piperita</i> Vivaz	Hojas Semibolbos floridos							1 ^o corte		2 ^o corte				Secado sombra 35°C Deshidro → crea 2 días antes
<i>Lavandula latifolia</i> (Espiego)	Escapos florales									La mitad Flores abiertas				Maceración aceite Destilar: en mosco.
<i>Lavandula angustifolia</i>	Escapos florales									La mitad Flores abiertas				Maceración aceite

PLANTA	ORGANO RECOLECCION	ENERO	FEBRER	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	Julio	AGOSTO	SEPTIE	OCTUBR	NOVIE	DICIEN	PROCESADO O SECADO	
Amorpha canescens Amaparab	Pétalos de la Flor.													Desecación al aire libre. Tinturas y jarabes.	Tos Insom
Eucaliptus globulus (Eucaliptos)	Hojas													Balsamos, infusión. Destilación de hojas frescas	Infus Asma en
Viola sp. Violetas	Flores		1ª hora mañana											Desecación al aire libre. Extracción con solventes	Expe Análisis
Achillea millefolium (Milenrama)	Sumidades flor Hojas Semillas						↑ Plena floración 1ª cosecha 20cm del suelo			2ª Cosecha				Secado a la sombra Destilado: de la planta seca.	Análisis menstrual Fértil
Tilia cordata	Flores con brácteas.													Secado a la sombra al abrigo del aire. Extracción con solventes	Infus → Seco
Laurus nobilis (Laurel)	Hojas													Secado a la sombra Destilación hojas y ramas secas	Cond Anti
Mirtus communis (Mierlo)	Hojas ramas Flores.													Maceraciones Destilación hojas y ramas a veces	Ape Flora
Cistus variegatus amara (Lirio) (Azahar)	Flores													Destilación flores frescas. Extracción con solventes.	Anti desc
Cistus amarus aurantium (Neroli)	Flores.													Destilación flores (neroli) Destilación hojas (petit grain) Presión en frío (lutes)	Anti bacter ten
Jasminum sp (Jazmin)	Flores.													Destilado extracción con solventes y destilado	destil
Sambucus nigra (Sauco)	Flores Hojas													Desecación a la sombra y vertido	Suelo
Tusilago perfoliatus	Flores y cabezuelas													Desecación a la sombra y vertido	Bran
Centaurus monardella														Desecación a la sombra y vertido	Tel Cor

PLANTA	ORGANO RECOLECCIÓN	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	PROCESADO			
										SEPTIEN	OCTUBRE	NOVIEN	DICIEN
Euphorbia (Aipros) sempervirens	Semillas Brotes			[Floración - nuevos renuevos]						al año siguiente a la floración			Decocción, Extracto hidroalcohólico
Cedrus atlantica (Cedro)	Resina Brotes - Madera			[]									Aceite esencial, Extracto hidroalcohólico
Abies alba (Abeto)	Resina - Madera Brotes - yemas			[]									Deshidratación de la madera
Pinus sp. (Pino)	Resina - Madera Brotes			[]									Somado - deshidratado si procede
Actinidium minus (Barbacoa)	Raíz						↑ Recorte de tallo			2º año			En fresco - maceraciones
Arnica Montana	Flores. Raíz						[Floración]						Somado - deshidratado si procede
Artemisia absinthium	Hojas y ramos Heracles												En fresco, balsamos, maceración
Mimosa Acacia	Flores.												Limpieza y desecado a 40°C en sitio fresco, seco y sombreado.
Josmirus sp (Jazmin)	Flores												Tintura hidroalcohólica
Retama (Retama) Sphaerocarpa	Flores												Aceite esencial Flores y raíces
Juniperus communis (Enebro)	Brotes Semillas		[Renuevos Floración]										Infusión.
Juniperus phoenicea (Sabina)	Brotes		[Renuevos Floración]										Destilación
Geranium	Hojas												Extracción con solventes