**MICRODOSIS Y TINTURAS**

Las microdosis se utilizan para tratar diferentes enfermedades mediante la administración de una solución hidroalcohólica de tinturas de plantas medicinales o incluso de medicamentos de patente, en cantidades equivalentes de la milésima parte a cinco veces menos de la dosis usualmente recomendada.

Para hacer las microdosis primero tendremos que tener realizada la tintura o extracto alcohólico de una planta o medicamento, esa sería la tintura madre para realizar este preparado.

**Preparación tintura de MEDICAMENTOS:**

Se recomienda coger la dosis máxima recomendad al día de un medicamento cada 24 horas. Este se disuelve en un frasco de 20ml con mitad alcohol y mitad agua (10ml alcohol y 10 ml agua). Hay teorías de agitar vigorosamente unas 200 veces el frasco en un proceso llamado “Sucusión” (golpes repetidos y secos del frasco sobre la palma de la mano o una superficie dura) o dejar 1 semana en maceración. En mi caso, realizo una semana de maceración y durante esta misma ir realizando varias “sucusiones” para que el principio activo se vaya diluyendo. Sería mejor machacar previamente la pastilla para que sea más fácil si disolución.

 **Preparación tintura madre de PLANTAS:**

Se utiliza un bote de cristal si es posible de color oscuro para que no esté en contacto con la luz el alcohol y la planta. Normalmente se llena el bote de la planta y luego verter con un alcohol grado alimentario y desde mi experiencia se extraen mejor los principios activos con un alcohol 96%. Según en que zonas en las que se preparan tinturas se recomienda poner un 75% de alcohol y 25 % de agua para mejorar la extracción de principios solubles en agua. Se puede tener en cuenta que si es planta fresca, la misma ya tiene agua suficiente en su composición.

Se recomienda dejar en maceración durante 1 mes y si es posible ir removiendo cada 2 – 3 días. Si se deja más tiempo no pasa nada.

Estos extractos de tinturas de plantas se conservan durante años, los cuales también se podrían consumir sin tener que realizar la microdosis.

**Forma de preparación de las MICRODOSIS:**

- Por una parte tendremos la tintura madre de planta o medicamento ya filtrado.

- Tener un recipiente, mejor en gotero, con el vehículo que será el transmisor, el que ayudará a hacer llegar las propiedades de las plantas o medicamento a nuestro cerebro. El vehículo estaría compuesto de 2/3 partes de agua y 1/3 parte de alcohol de 96% grado alimentario. Por lo tanto si tenemos un gotero de 30 ml, 20 ml serán de agua y 10 ml de alcohol.

 - Una vez con el recipiente lleno del vehículo se tendría que añadir la tintura madre, que oscila de 5 a 30 gotas por cada 10 ml. Cada planta o medicamento tiene diferentes toxicidades o diferente calidad y cantidad de principio activo, por eso varía la cantidad de gotas de tintura madre por 10 ml.

Recomendamos no hacer experiencias con plantas medicinales que pueden ser tóxicas por si nos equivocamos con la dosis (Digitalis, Belladona,et.)

Para adicción al tabaco, es mejor utilizar hoja de tabaco natural y de su tintura llenar 1/3 del gotero y 2/3 de agua.

**La dosificación de las MICRODOSIS:**

- Normalmente se toman 4 veces al día, 3 gotas debajo la lengua.

- En caso de enfermedades graves o casos agudos, se pueden administrar 3 gotas debajo la lengua cada 5- 10 minutos durante 1 hora, después 3 gotas cada hora, y pasadas las 24 horas seguir con la dosificación normal.

- Si se quiere utilizar varias microdosis de forma simultánea de diferentes plantas o medicamentos, se recomienda esperar 5 minutos entre ellas.