PRODUCCIÓN ARTESANAL

# Plantas y hongos medicinales

Adaptógenos, tinturas madre y blends · Producción artesanal

Dr. Javier Albea

Médico · MP P-10250 · Medicina integradora

ANTES DE EMPEZAR

# Con criterio médico

Las tinturas, los adaptógenos y los blends son una capa que se apoya en lo de siempre: alimentación real, descanso, movimiento y manejo del estrés. No reemplazan un tratamiento indicado ni una consulta.

Antes de empezar con cualquiera, contactame y lo vemos juntos. Ahí definimos qué tiene sentido para tu caso, en qué dosis y por cuánto tiempo.

### Agendar asesoría

Online, 30 minutos. Para ver qué tiene sentido en tu caso.

### Pedir por WhatsApp

+54 9 341 611-8983

### Ver precios vigentes

drjavieralbea.com/asesoria

@drjavieralbea · dr.javieralbea@gmail.com

EN ESTE CATÁLOGO

Adaptógenos (extractos dobles) · Tinturas madre · Blends · Pedidos y envíos

PRODUCCIÓN ARTESANAL

# Adaptógenos (extractos dobles)

Son hongos y plantas que ayudan al organismo a adaptarse a distintas exigencias, físicas o mentales, y a recuperar su equilibrio. Se usan para combatir los efectos del estrés, y también para acompañar el rendimiento físico y cognitivo, la recuperación, el descanso o el funcionamiento del sistema inmune, según cada uno.

Seis de los siete son hongos medicinales, y la ashwagandha es una raíz. Se preparan como extracto doble: primero una extracción hidroalcohólica (en alcohol y agua) y después una extracción acuosa (en agua). Cada método saca compuestos distintos, y al combinarlos se amplía lo que llega al extracto.

*Presentación: 100 ml. Contienen alcohol. Precaución en personas alérgicas a hongos.*

## Ashwagandha

Ayuda a combatir los síntomas del estrés y regula el cortisol, la hormona del estrés. Energizante. Mejora el descanso.

**PRECAUCIONES**

- No usar en el embarazo.
- Puede modificar la función de la tiroides: si tenés hipertiroidismo o tomás medicación para la tiroides, consultá antes de usarla.
- Puede sumarse al efecto de sedantes y de medicación para dormir o para la ansiedad.
- Precaución en enfermedades autoinmunes y en personas con medicación inmunosupresora.

## Cola de pavo

Inmunomodulador: ayuda a regular la respuesta del sistema inmune. Prebiótico: alimenta a las bacterias beneficiosas del intestino. Antioxidante.

**PRECAUCIONES**

- Precaución en personas trasplantadas o con medicación inmunosupresora.
- Si estás en un tratamiento oncológico, consultá antes con tu equipo tratante.

## Cordyceps

Energizante. Aumenta el rendimiento físico. Estimulante del sistema inmune. Antioxidante.

**PRECAUCIONES**

- Precaución en enfermedades autoinmunes y en personas trasplantadas o con medicación inmunosupresora, porque estimula el sistema inmune.
- Puede sumarse al efecto de la medicación para la glucemia: si la tomás, consultá antes de usarlo.
- Precaución si tomás anticoagulantes o antiagregantes, o antes de una cirugía.

## Maitake

Inmunomodulador: ayuda a regular la respuesta del sistema inmune. Leve hipoglucemiante: puede ayudar a bajar la glucemia. Antioxidante.

**PRECAUCIONES**

- Puede sumarse al efecto de la medicación para la glucemia: si la tomás, consultá antes de usarlo.
- Precaución en personas trasplantadas o con medicación inmunosupresora.
- Precaución si tomás anticoagulantes o antiagregantes, o antes de una cirugía.

## Melena de león

Mejora el rendimiento cognitivo (memoria, atención, concentración). Se usa como preventivo del deterioro cognitivo. Ayuda a bajar la ansiedad y los efectos del estrés, y tiene un efecto antidepresivo leve. Acompaña el tratamiento de diversas alteraciones del sistema nervioso. Beneficiosa para la microbiota intestinal.

**PRECAUCIONES**

- Puede sumarse al efecto de la medicación para la glucemia: si la tomás, consultá antes de usarlo.

## Tremella

Antioxidante. Inmunomoduladora: ayuda a regular la respuesta del sistema inmune. De uso tradicional para el cuidado de la piel. Hay estudios iniciales sobre su efecto en la memoria y la función cognitiva.

**PRECAUCIONES**

- Precaución en personas trasplantadas o con medicación inmunosupresora.

## Reishi

Inmunomodulador: ayuda a regular la respuesta del sistema inmune. Ansiolítico: ayuda a bajar la ansiedad. Mejora el descanso. Útil para combatir los síntomas del estrés.

**PRECAUCIONES**

- Puede sumarse al efecto de la medicación para la presión o la glucemia: si tomás alguna de las dos, consultá antes de usarlo.
- Precaución en personas trasplantadas o con medicación inmunosupresora.
- Precaución si tomás anticoagulantes o antiagregantes, o antes de una cirugía.

PRODUCCIÓN ARTESANAL

# Tinturas madre

> Son extractos de plantas medicinales en alcohol. Según la planta, se preparan con planta fresca o seca, en una mezcla de alcohol y agua que en general va del 60 al 80%, y maceran durante 30 días.
>
> *Presentaciones: 100 ml o 30 ml. Contienen alcohol.*

## Ajo

Antihipertensivo: ayuda a bajar la presión arterial. Cardioprotector: cuida el corazón y los vasos sanguíneos. Antiinflamatorio y antibacteriano.

**PRECAUCIONES**

- Puede sumarse al efecto de la medicación para la presión: si la tomás, consultá antes de usarlo.
- Precaución si tomás anticoagulantes o antiagregantes, o antes de una cirugía.

## Ambay

Calma la tos y ayuda a eliminar las flemas. Útil en bronquitis, asma y EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica). Efecto antimicrobiano. Puede tener un leve efecto hipotensor (baja la presión) e hipoglucemiante (baja la glucemia).

**PRECAUCIONES**

- Puede sumarse al efecto de la medicación para la presión o la glucemia: si tomás alguna de las dos, consultá antes de usarlo.

## Cardo mariano

Hepatoprotector: protege el hígado y ayuda a su desintoxicación. Se usa en el colesterol y los triglicéridos altos. Leve hipoglucemiante.

**PRECAUCIONES**

- Puede sumarse al efecto de la medicación para la glucemia: si la tomás, consultá antes de usarlo.

## Cúrcuma + pimienta negra

Antiinflamatorio y analgésico (calma el dolor). Útil en artrosis, artritis, tendinitis y dolor muscular por actividad física. Antioxidante. La pimienta negra mejora la absorción de la cúrcuma.

**PRECAUCIONES**

- Precaución si tomás anticoagulantes o antiagregantes, o antes de una cirugía.

## Equinácea

Estimula el sistema inmune y tiene efecto antimicrobiano. Útil en resfríos, gripe, faringitis y otitis, y como preventiva. También en alergia y urticaria. En buches, para llagas y úlceras bucales.

**PRECAUCIONES**

- No utilizar en enfermedades autoinmunes (artritis reumatoidea, lupus, etc.) ni en personas trasplantadas o con medicación inmunosupresora.
- Precaución en personas alérgicas a plantas de la familia de las margaritas (asteráceas).

## Hipérico

Antidepresivo leve: ayuda a mejorar el estado de ánimo.

**PRECAUCIONES**

- Interactúa con varios medicamentos, entre ellos antidepresivos, anticonceptivos orales, anticoagulantes e inmunosupresores. Si tomás alguna medicación, consultá antes de usarlo.

## Jengibre

Útil en náuseas, vómitos, indigestión y dispepsia (malestar o ardor después de comer). Se usa en resfríos y afecciones de nariz y garganta. Antioxidante, antiinflamatorio y estimulante del sistema inmune.

**PRECAUCIONES**

- Precaución si tomás anticoagulantes o antiagregantes, o antes de una cirugía.

## Manzanilla

Digestiva: útil en gastritis y otras alteraciones digestivas. Calma los cólicos y los dolores menstruales. Ansiolítico leve. Antibacteriana y antiinflamatoria.

**PRECAUCIONES**

- Precaución en personas alérgicas a plantas de la familia de las margaritas (asteráceas).

## Olivo

Antihipertensivo e hipolipemiante: ayuda a bajar la presión, el colesterol y los triglicéridos. Antioxidante y cardioprotector. Puede usarse en la arteriosclerosis (endurecimiento de las arterias).

**PRECAUCIONES**

- Puede sumarse al efecto de la medicación para la presión: si la tomás, consultá antes de usarlo.

## Ortiga

Diurética. Útil en infecciones urinarias y en la hiperplasia prostática (agrandamiento benigno de la próstata).

## Romero

Digestivo: aumenta la secreción biliar. Estimulante de la concentración y la memoria. Tónico venoso.

**PRECAUCIONES**

- Puede modificar la presión arterial: si tenés la presión alta o baja, o tomás medicación para la presión, consultá antes de usarlo.
- Precaución en personas con cálculos en la vesícula.

## Rompepiedras

Diurético. Útil en los cálculos urinarios (piedras en los riñones o las vías urinarias).

## Té verde

Antioxidante. Estimulante del metabolismo. Aumenta el rendimiento físico. Puede utilizarse en dolores menstruales y problemas uterinos.

## Uña de gato

Inmunomoduladora. Se usa en artrosis y en procesos alérgicos (asma, urticaria, rinitis). En enfermedades autoinmunes, solo con indicación médica.

**PRECAUCIONES**

- Precaución en personas trasplantadas o con medicación inmunosupresora.

## Vid roja

Venotónica: mejora la circulación de las venas. Útil en várices, insuficiencia venosa y hemorroides.

PRODUCCIÓN ARTESANAL

# Blends

> Son combinaciones de tinturas madre o de extractos dobles ya elaborados. El blend relax tiene una fórmula fija. Los blends individualizados se arman a medida, siempre a partir de una consulta previa.
>
> *Presentaciones: blend relax en 30 ml o 100 ml, blends individualizados en general en 100 ml. Contienen alcohol.*

## Blend relax

Ansiolítico y relajante. Mejora el sueño y el descanso. Útil en problemas digestivos de origen nervioso.

**PRECAUCIONES**

- Puede dar somnolencia: precaución al manejar o hacer tareas que requieran atención.
- Puede sumarse al efecto de sedantes y de medicación para dormir o para la ansiedad.
- Precaución en personas alérgicas a plantas de la familia de las margaritas (asteráceas).

## Blends individualizados

Preparados a medida, combinando plantas o adaptógenos según tu caso. Se arman siempre a partir de una consulta previa.

CÓMO PEDIR

## Pedidos y envíos

Los pedidos se hacen por WhatsApp, al +54 9 341 611-8983.

En San Luis, la entrega se coordina: te lo llevo o lo retirás.

Envíos a todo el país por Correo Argentino. El envío está a cargo de quien compra y se cotiza según el destino y la modalidad (a domicilio o a sucursal, normal o express). La modalidad más lenta tarda aproximadamente de 5 a 7 días hábiles.

El producto y el envío se abonan antes del despacho.

**Medios de pago:** transferencia, Mercado Pago (también con tarjeta, a través del link de pago) o efectivo en entregas en mano.

Puede faltar alguno por stock. Consultá disponibilidad y tiempos.

Los precios vigentes están en drjavieralbea.com/asesoria.

**Si hacés una asesoría, tenés 20% de descuento en productos durante la semana siguiente al cierre del encuentro.**

CONTACTO

# Lo vemos juntos

Si tenés dudas sobre qué te conviene, o ya sabés qué querés pedir, escribime o agendá una asesoría.

### Agendar asesoría

Online, 30 minutos. Para ver qué tiene sentido en tu caso.

### Pedir por WhatsApp

+54 9 341 611-8983

### Ver precios vigentes

drjavieralbea.com/asesoria

@drjavieralbea · dr.javieralbea@gmail.com

**IMPORTANTE**

- La información de este catálogo es orientativa. Los usos propuestos para cada planta son esquemáticos y recogen solo los principales o más conocidos.
- Las plantas tienen efectos positivos, y también efectos adversos, contraindicaciones e interacciones. Por eso no se recomienda tomarlas sin asesoramiento médico.
- Este catálogo no reemplaza una consulta médica ni un tratamiento indicado.
- Las indicaciones, dosis, tiempos de uso y contraindicaciones dependen de tu situación, tus antecedentes y la medicación que ya estés tomando.
- Varias de estas plantas requieren precaución en embarazo, lactancia, enfermedades autoinmunes o combinadas con ciertos fármacos.
- Las tinturas madre y los adaptógenos (extractos dobles) contienen alcohol. Tenelo en cuenta en embarazo, lactancia, niños o si no podés consumir alcohol.
- Si tomás medicación indicada, no la suspendas ni la modifiques sin hablarlo con quien te la indicó.
- Ante una urgencia, llamá al 107 o andá a la guardia más cercana.
- Mantener fuera del alcance de los niños.

Dr. Javier Albea

Médico · MP P-10250 · Medicina integradora

Versión octubre 2026