

# **CURSO DE PLANTAS MEDICINALES**

- 1. Origen del uso de las plantas medicinales**
- 2. Uso de las plantas en cosmética, farmacia y herboristería**
- 3. Algunos peligros de la cosmética comercial**
- 4. Plantas que crecen en nuestro entorno**
- 5. Recolección y secado**
- 6. Plantas medicinales y principios activos**
- 7. Métodos de extracción de principios activos vegetales**
- 8. Métodos de empleo de dichas extracciones**
- 9. Materias primas más utilizadas en cosmética natural: aceites y mantecas, aceites esenciales y aromaterapia**
- 10. Recetario**

## **1. Origen e historia del uso de las plantas medicinales**

Desde lo más antiguo, y bajo un espíritu de supervivencia y cuidado de la salud familiar, la mujer o/y madre, como recolectora y sabia conocedora de plantas y remedios, (muchas veces rodeados de un trasfondo mágico), inicia la tradición de los usos populares de las plantas.

Estos conocimientos basados en un método de tanteo-ensayo-error, probando las diferentes sustancias aplicadas a los problemas de salud más comunes, se han mantenido de generación en generación por medio de la tradición oral.

Muchas veces era el don de la observación en los animales lo que llevaba a conclusiones y teorías. Así por ejemplo, observando a los perros comiendo determinadas hierbas, se supo que éstos las comían para purgarse sobre todo cuando no andaban bien del estómago.

Mientras que antiguamente muchas de las creencias en las plantas medicinales eran cuestión de fe, en la actualidad están científicamente probadas las propiedades y virtudes de un gran número de ellas. Actualmente, sin ir más lejos, se han examinado e investigado un 4 % de las 220.000 especies de plantas fanerógamas. Pero no todas las plantas medicinales tienen propiedades medicinales. Se estima que todavía existen 21.000 plantas con propiedades medicinales que aún, desgraciadamente desconocemos, con el agravante de que la sociedad se siente impotente ante enfermedades incurables como el cáncer, sida, etc.

Muchas son las plantas que se han utilizado en cura de heridas, úlceras y quemaduras, así como agentes antifúngicos, antivíricos y antibacterianos. También en cuadros cénicos como la psoriasis, sarna, acné y un millón de afecciones desde tiempos remotos. En torno a las plantas medicinales se mueven creencias, suposiciones, esoterismos, investigaciones y mucha sabiduría popular, sabiduría que en las grandes ciudades está prácticamente desapareciendo mientras que en las aldeas, pueblos y caserones todavía quedan en labios de los abuelos, pastores, ermitaños, curanderos y hortelanos una gran sabiduría fruto de sus experiencias y sobre todo de su trabajo en contacto con las plantas.

Esta sabiduría ancestral es un patrimonio que no puede atribuirse a ninguna cultura en particular sino al hombre en su globalidad y que nos corresponde a todos conocer y salvaguardar.

### **Prehistoria**

El hombre de Neardenthal ya utilizaba plantas medicinales. Los conocimientos sobre las plantas medicinales, antes del nacimiento de la escritura, se realizaban oralmente. Se sabe que el primer texto escrito sobre el uso de plantas medicinales tiene unos 4000 años de antigüedad y aparece en una tablilla de arcilla en la cultura de los Sumerios, un antiguo pueblo que vivía al sur de los ríos Éufrates y Tigris, lo que equivaldría al actual Iraq.

### **China, Asia, Egipto y Mesopotamia**

**Los Egipcios** utilizaron los principios de las **plantas medicinales** de una manera **sistemática y controlada**. Se conocen más de 700 formulas en las que aparecen estas plantas y el documento impreso más interesante es el Papiro de Ebers, el año 1700 A.C., pero, con toda seguridad el uso de estas plantas es anterior en Asia. Sabemos muy poco sobre los orígenes de la medicina en la China y la India. En China se supone que ya era utilizada en el año 5000 A.C. Un buen ejemplo es el libro *Pen Tsao* que recoge el estudio de **más de 300 plantas**. Se cree que el emperador Chin Nong compuso un herbario hacia el año 2700 a. C y unos 60 años mas tarde, otro emperador, Huang-ti, escribió un tratado de medicina. En la India se menciona la utilización de las plantas medicinales en el Rig Veda, uno de los libros sagrados del brahmanismo. Allí el uso de plantas medicinales, conocido como **Ayurveda**, nos ha dejado referencias escritas del año 800 A. C., donde aparecen descritas unas 800 especies. El **Ayurveda**, toda una forma de vida que implica tanto la medicina, como la religión, la filosofía o la ciencia en general propone unos hábitos de vida saludables para conseguir una salud plena. Las plantas medicinales constituirían **un recurso importante, junto con la alimentación o los ejercicios**. La medicina ayurvédica comparte sus métodos con los de la medicina " oficial", es la forma de enfrentarse a las enfermedades de las clases más pobres de este país y se está extendiendo en otros países occidentales como una de las **principales medicinas alternativas**.

### **Grecia y Roma**

Los griegos y los romanos recogen la tradición de Mesopotamia y Egipto. Hacen uso de las plantas para curar las enfermedades y mantener un buen estado de salud. Así, por ejemplo el físico griego Hipócrates ( Isla de Cos en Grecia - 460-c. 377 a.C.), considerado el padre de la medicina, otorga extrema importancia a la

medicina preventiva y, dentro de esta, las plantas juegan un papel muy importante, hasta el punto que se considera el autor del siguiente aforismo: "*Deja que la comida sea tu medicina y tu medicina tu comida*". El primer escrito de naturaleza científica en la época clásica es *Materia Médica*, escrita por Dioscórides (40-90 d.C.). Es un trabajo en cinco volúmenes. Este médico griego, natural de Anazarbus en Cilicia (un país que equivaldría a la actual Turquía) trabajaba con los romanos como botánico, lo que le permitió viajar mucho. Durante sus viajes estudio las propiedades de mas de 1000 plantas y de muchos principios químicos y su obra sirvió de referencia hasta el siglo XV. Se han hecho sobre ella muchas revisiones y traducciones. La revisión más importante en castellano es **Plantas medicinales, El Dioscórides** renovado del farmacéutico leridano **Dr. Pio Font Quer**. En ella revisa 682 especies, mencionando

realizado Pietro Andrea Mattioli y Andrés de Laguna.

### **La Edad Media**

Durante la Edad Media el estudio de las plantas medicinales estaba **en manos de los monjes** que en sus monasterios, plantaban y experimentaban sobre las especies descritas en los textos clásicos como el Dioscórides.

La obra de Dioscórides solo entra en la Europa medieval a través de las traducciones de los escritos árabes.

Las plantas medicinales se recogían ciertos días señalados y la recolección se

### **La aportación del nuevo mundo**

Aparte de esta tradición europea se ha de mencionar la importancia del cultivo y uso de plantas medicinales en el Nuevo Mundo. Cuando los colonizadores europeos llegaron a América se quedaron fascinados por los conocimientos que poseían los nativos del uso medicinal de las plantas. Estos conocimientos estaban en manos de los chamanes que eran los que tenían el poder de utilizar la magia y las plantas medicinales para curar las enfermedades. Fueron muchas las expediciones posteriores de botánicos y herbalistas que buscaban en estos sacerdotes un mayor conocimiento de las propiedades curativas de las plantas.

Los aztecas reciben una herencia creciente de herbolaria medicinal, teotihuacana y tolteca. Cortes, en una carta de relación a Carlos V, le avisa que en Tenochtitlan "hay muchas y variadas hierbas y raíces para uso médico" que se vendían en varias calles de la ciudad y en el mercado de Tlatelolco y provenían de Xochimilco y Oaxtepec, donde existieron jardines botánicos antes que en Europa. Algo así como tres mil distintas hierbas medicinales usaban los aztecas, y por ello resultan explicables tantos remedios vegetales populares y de uso actual. Por eso, una estadounidense encargo a su sirvienta "té lipton"; ella le preguntó que para qué era el remedio y cuando aquella contó que era una bebida placentera, ella se mostró muy extrañada de que alguien bebiera un **té** y no fuera para curarse algo. Ya **en 1552** se escribía el primer libro de Medicina de Mexico y America. Martin de la Cruz, un médico azteca que asistía a aquel Colegio de Tlatelolco escribió un libro de herbolaria en idioma mexicana y Juan Bernardino, otro alumno azteca, lo tradujo al latín: "*Libellus de Medicinalibus, Indorum Herbis*". A su vez, Felipe II, monarca español, envía a su medico, Francisco Hernandez, para estudiar la flora y la fauna de Mexico y realiza una obra en 16 volúmenes, que duerme el sueño de las

bibliotecas, hasta que la obra se destruye en el incendio del Escorial, ocurrido poco después. Afortunadamente, Francisco Hernandez había resumido aquella obra y esta síntesis fue redescubierta en este siglo y editada por nuestra Universidad. En 1786 la corona Real de España crea el Jardín Botánico en México, donde se impartirían cursos para el estudio de las plantas, datos que recoge José Mocino, para crear una obra descriptiva e iconográfica relativa a las propiedades terapéuticas de infinidad de plantas.

Durante muchos siglos, la medicina y la botánica estuvieron estrechamente ligadas, y las plantas fueron un elemento básico de la práctica médica. Solo a partir del siglo XVIII en el mundo occidental se separaron los caminos de la **botánica y la medicina**, por la misma época el tratamiento médico quedó al alcance de la mayoría de la población y los viejos remedios a base de **hierbas** desaparecieron.

## **2. Su uso actual de las plantas en cosmética, farmacia y fitoterapia.**

Actualmente se estima que 120 productos farmacéuticos derivan directamente de las plantas medicinales, y que un 25 o 30% de las medicinas actuales contienen algún principio activo que deriva o derivó en el pasado directamente de plantas medicinales.

Sin embargo dichos fármacos tienen un pequeño condicionante: los efectos secundarios provocados por la síntesis de los principios activos.

Es cierto que el desarrollo de los fármacos de síntesis ha significado un gran avance para la humanidad en algunas áreas de la salud. Antibióticos, broncodilatadores, antiparasitarios y analgésicos, entre muchos otros, son indispensables en una sala de emergencias y en cuadros agudos que ponen en peligro la vida del paciente. Sin embargo, igual de válido es decir que su uso a largo plazo en las enfermedades crónico-degenerativas trae consecuencias ,muchas veces nefastas, en donde se aplica el dicho, "es peor el remedio que la enfermedad".

Al iniciarse el uso de medicamentos de síntesis, a principios del siglo pasado, por alguna extraña razón las miles de sustancias naturales que habían sido utilizadas con gran éxito para el tratamiento de diversas enfermedades, comenzaron a desaparecer del vocabulario médico, de los estudios de las facultades de medicina y de la mente de las nuevas generaciones de médicos. Algo así como un tipo de amnesia provocada en el gremio médico, quienes olvidaron los miles de años de tradición herbaria que hasta ese momento existía en el mundo. Esto ha traído como consecuencia, quizás una de las mayores catástrofes que existen actualmente en el mundo, como es la polimedicación sintética crónica de un altísimo porcentaje de la población mundial quienes, por supuesto, padecen o padecerán los efectos secundarios de estos fármacos de síntesis que en ocasiones son también bastante agresivos para la salud.

Todo ello ha incrementado la demanda de plantas medicinales por parte de laboratorios, herbolarios y empresas elaboradoras de productos naturales tales como tinturas, cremas, cápsulas, comprimidos o simplemente tisanas mixtas.

La introducción de terapias alternativas y complementarias permitirían racionalizar el uso de los medicamentos para los casos necesarios evitándose así: el colapso financiero del sistema sanitario público, provocado por la especulación y la falta de ética de algunas grandes multinacionales productoras de medicamentos; así como la prescripción excesiva de los médicos condicionada por intereses económicos.

\*\*\* Ver Entrevista al Premio Nobel de Medicina Richard J. Roberts: <http://lacomunidad.elpais.com/casajuntoalrio/2007/10/18/el-farmaco-cura-es-rentable>

Sin embargo, se hace difícil hoy día tener una idea del peso que tiene la Fitoterapia en el mundo, por lo que se recurre a estimaciones ponderando una serie de parámetros como son el comercio de plantas medicinales o de preparados con plantas medicinales y sus derivados. Para ello se utilizan indicadores fácilmente mensurables en Europa y buena parte del continente Americano pero de exigua resolución en el continente asiático y africano; ya que se estima que al menos un 80 % de la población mundial depende exclusivamente de las plantas para cuidar su salud, por tener acceso a los medicamentos.

### 3. Algunos peligros de la cosmética comercial.

#### ACEITES MINERALES

Se trata de sustancias **derivadas del petróleo** y que son uno de los ingredientes principales de los **productos para el cabello, las lociones para después del afeitado, los desodorantes, los enjuagues bucales, los aceites para bebé, las pastas de dientes**, etc. su uso industrial resulta muy rentable ya que son aceites que cuestan muy poco obtener, algo que para algunos prima sobre el hecho de que sean altamente cancerígenos. Además estas sustancias, cubren la piel como si fueran una **envoltura de plástico** de tal forma que **tapan los poros, bloquean la respiración** de las células, **extraen la humedad de la piel** y la sacan a la epidermis de manera que esta aparece brillante e hidratada. Pero solo aparentemente, porque en realidad, a causa de esta capa plástica que la recubre, la piel queda incapacitada para cumplir con sus funciones de defensa. Entre otras cosas, impide **eliminar toxinas** a través de la piel y, como consecuencia, aparecen **acné, irritaciones, rojeces** y otros desordenes además de hacer que envejezca prematuramente. De ahí que cuando se dejan de usar estas cremas con aceites minerales la piel aparezca aun más seca que cuando se empezaron a usar.. En las etiquetas, estas sustancias pueden aparecer en su denominación latina o castellanizada. Los más habituales son : **aceite mineral, paraffinum, paraffinum liquidum, petroleum**, etc.

También son derivados del petróleo sustancias como **el metilsilanol, la cera microcristalina, el ozokerite, el ceresin y la vaselina**. Pero, de entre estos derivados, destaca especialmente el **glicol propileno**. Se trata de un líquido incoloro que forma parte de la composición de multitud de productos cosméticos y también de **pinturas, detergentes para ropa, ceras para suelos, anticongelantes y líquidos de frenos de los coches**.

#### FRAGANCIAS

Hablamos de fragancias muy baratas y de fácil producción que se añaden a perfumes, geles de ducha, jabones, desodorantes, productos para los bebés, champús, cremas de manos y corporales, etc. Se les considera peligrosas porque son bioacumulativas y se sospecha que puedan producir trastornos en los sistemas reproductor y endocrino. Además se ha observado que una vez sobre la piel pueden causar alergias, dolores de cabeza, mareos, tos, manchas oscuras en la piel, pérdidas de concentración y hasta cáncer. Entre otras muchas, se esconden en denominaciones como **acetil hexametil** - que incide sobre el sistema nervioso - o **bromocinnamal** - que resulta irritante para la piel -. Una de las más utilizadas es el **tonalide**.

## **FTALATOS**

Los ftalatos son sustancias disolventes y suavizantes que se pueden encontrar con excesiva facilidad en las cremas, esmaltes de uñas, perfumes, lacas de pelo y desodorantes de la cosmética convencional.

Y eso que el parlamento europeo prohibió su uso - a partir del 1 de enero del 2005 - en la fabricación de juguetes que puedan meterse en la boca y en artículos de puericultura ya que se les relaciona con daños en los sistemas reproductor y endocrino así como con un aumento de riesgo de padecer asma y cáncer. Pues bien hay seis tipos de ftalatos que pueden encontrárselos en diversos cosméticos.

Hablamos del dietilhexiloftalato (dehp), el dibutilftalato (dbp), el butilbenzilftalato (bbp), el diisonifftalato (dinp), el diisodeciloftalato (didp) y el dinocilftalato (dnop).

## **LIBERADORES DE FORMALDEHIDO**

Se trata de uno de los conservantes más utilizados por ser un potente antimicótico. De ahí que se utilice en la fabricación de materiales de construcción y de muebles ya que previene y evita la aparición de moho y hongos. Es altamente cancerígeno por inhalación. Además exponerse en el puede causar dolores articulares, de cabeza o de pecho, así como alergia, irritación y envejecimiento prematuro de la piel, daño en las membranas celulares y malformaciones en los fetos. Su uso está prohibido en cosmética pero como es un conservante muy barato y efectivo la industria se las ha ingeniado para crear sustancias que directamente no se pueden considerar como formaldehido pero que lo liberan.

Se reconocen de dos formas:

Una es fijarse en los nombres que se acompañan de la palabra urea como diazolidinil urea o poliximetileno urea (no debe confundirse con la urea que se encuentra en la sangre y que es el resultado del metabolismo de las proteínas).

La otra es fijarse en que llevan la letra dm delante del nombre del conservante químico como es el caso de la dm hidantoina. Respecto de estas dos sustancias destacan los estudios realizados en la prestigiosa clínica mayo (EE.UU.) que demuestran que la imidazolidinil urea y el dm hidantoina irritan el aparato respiratorio y la piel y puede producir palpitations.

Otros liberadores de formaldehído: dimetil oxazolidino, armilacetato o el alkifenol.

## **FENOL Y FENIL**

Son sustancias que se utilizan como desinfectantes en el ámbito de la medicina y como conservantes en la industria cosmética. En el caso del fenol, por ejemplo, es conveniente saber que se trata de un alcohol que se produce mediante la oxidación

parcial del benceno lo cual lo convierte en un ingrediente tóxico que puede afectar al sistema nervioso central, al corazón, al hígado, al riñón y a la piel.

Nitropheno, phenolphthalein o chlorophenol son algunas de las denominaciones bajo las que puede aparecer.

En cuanto al fenil - que se incluye más a menudo en los cosméticos con el nombre de phenylenediamine sulfate - penetra por la piel, accede al torrente sanguíneo y puede causar problemas hepáticos.

Estos alcoholes son incorporados en productos de todo tipo pero especialmente en los enjuagues bucales. Los datos no dejan lugar a dudas : los varones que normalmente utilizan enjuagues que contienen un 25% de alcohol tienen un 60% más de posibilidades de padecer cáncer de boca o de garganta que quienes no lo usan. En el caso de las mujeres ese peligro llega al 90%.

## INGREDIENTES ARTIFICIALES O SINTÉTICOS

La lista de los cosméticos que contienen ingredientes artificiales o sintéticos es prácticamente interminable: champús, dentífricos, jabones, geles, cremas faciales y corporales, lociones, acondicionadores para el pelo, mascarillas, etc.

Por un lado están los **pegs** - abreviatura de glicol polietileno - que son sustancias emulgentes que se utilizan para cuajar agua y grasa o detergentes. En sí mismas no son tóxicas pero contribuyen a eliminar el factor protector natural de la piel por lo que el sistema inmune queda más expuesto y, por tanto, es más vulnerable. Es decir, que la piel, por extensión, el organismo se hacen más receptivos a otras sustancias, incluidas las tóxicas. De ahí que no se permita usar más de cinco pegs en un mismo producto.

Otro químico extremadamente peligroso es la **diethanolamine (dea)**. Y eso que se trata de una base detergente y espesante que la figura en la etiqueta de más de 600 productos cosméticos y para el hogar.

Sobre estas sustancias el doctor Samuel Epstein - profesor de salud ambiental de la universidad de Illinois EE.UU.- afirma que aplicada en repetidas ocasiones sobre la piel de las ratas, hace aumentar exponencialmente la incidencia de cánceres de hígado y de riñón. Afirmaciones sobre su peligrosidad que serían corroboradas por John Bally - supervisor de la división de cosméticos de la Food and Drugs Administration o FDA (la agencia del medicamento estadounidense)- al reconocer que diversos estudios han establecido el riesgo que implica su exposición continua a ella, especialmente en el caso de los niños.

## SOLVENTES

Muchos estudios relacionan los solventes con el aumento de la incidencia de cáncer. Algunos de ellos - como los que contienen el término **isopropil** - se usan también

como solventes de pinturas y forman parte de la composición de los líquidos anticongelantes de los coches. Es una sustancia derivada del petróleo que, sin embargo, la industria cosmética convencional incluye en tintes de pelo, cremas de mano, exfoliadores, cremas y espumas de afeitar, colonias y otros muchos cosméticos.

## **ANTIOXIDANTES SINTÉTICOS**

Cabe mencionar el butilhidroxitolueno o bht (también puede aparecer como e-321). Se trata de un antioxidante sintético que a pesar de no ser un agente mutageno es capaz de modificar la acción de ciertas sustancias que pueden provocar cáncer. Se ha constatado en ratas que a alta dosis afecta a la reproducción y al número y desarrollo de las crías."

## **PARABENES**

Son los conservantes más baratos y efectivos usados por la industria cosmética por su actividad bactericida y fungicida.

Se trata de aditivos químicos sobre los que se han hecho algunos estudios que reflejaban la peligrosidad de un uso diario sobre la piel.

Dado que cada vez hay mas gente concienciada con los peligros de la química sobre su cuerpo, algunas marcas de cosmética e higiene (incluidas marcas 'blancas') han sustituido los parabenos por otros conservantes menos agresivos.

Busca los siguientes nombres:

BENZYLPARABEN

BUTYLPARABEN

ETHYLPARABEN (o camuflado como E214)

ISOBUTYLPARABEN

ISOPROPYLPARABEN

METHYLPARABEN (o camuflado como E218)

PROPYLPARABEN (o camuflado como E216)

Los parabenos son en realidad estearatos del ácido para-hydroxybenzónico.

Se ha comprobado que en muchos individuos producen irritación y enrojecimiento de la piel, o peor aún, dermatitis.

Un estudio científico en 2004 sorprendió a la comunidad internacional por el hallazgo de parabenos en muestras de tumores de cáncer de mama (Darbre PD, Aljarrah A, Miller WR, Coldham NG, Sauer MJ, Pope GS. Concentrations of parabens in human breast tumours. *J Appl Toxicol.* 2004 Jan-Feb;24(1):5-13). Otro estudio, avalado con pruebas en animales, criminaliza a los parabenos por alterar el comportamiento de los estrógenos en el cuerpo humano.

## **4. Algunas plantas medicinales que crecen en nuestro entorno**

### **AGRIMONIA EUPATORIA Alimonia o Mermasangre...**

Se cría en suelos arcillosos, claros de robledales y prados hasta 1500m

Diurética

Descongestiona Hígado y Riñón

Inflamación garganta, faringe, anginas.

Vulneraria

Hipoglucemiante

### **HYPERICUM PERFORATUM L. Pericón, hipérico**

Se cría en cunetas setos y claros de bosque, hasta 1800m

Aconsejada en trastornos nerviosos leves

Aceite y cataplasma (astringente, antiséptica y cicatrizante) para llagas, heridas, quemaduras, contusiones, reuma...

\*\*Fotosensible

### **PRIMULA OFFICINALIS Primavera**

Se cría en lugares sombríos desde 500 hasta 2200 m

Comestible

Cataplasma para hematomas

Cocimiento para: catarros, bronquitis, tos, expectorar, jaquecas y conciliar el sueño.

### **PLANTAGO LANCEOLATA o PLANTAGO MENOR Llantén**

Se cría en pastos pisoteados, claros de bosque,, orillas de caminos hasta 2200m

Cocimiento para vías respiratorias: catarros, tos, asma, bronquitis...

Cataplasma para cortar la hemorragia y evita la infección.

### **TRIFOLIUM PRATENSE Trébol de los prados, Meriguell**

Se cría en pastos y prados.

Comestible

Regula el flujo de la menstruación.

Flores aplastadas para picores.

Cocimiento para catarros, tos, bronquitis...

### **ANEMONE HEPÁTICA L. Hepática**

Se cría a la sombra de los bosques y también en bojes, sitios rocosos con musgos.

Infusión de hojas descongestiona el hígado y también es útil para catarros y fiebre.  
La hoja fresca es vulneraria.  
Se usa decocción para la conjuntivitis.

### **RUBUS IDAEUS Chordón, frambueso...**

Se cría en claros de hayedos, proliferando mucho en suelos removidos por la tala de árboles. Hasta los 200m.

Comestible

Estimulante y relajante uterino.(parto y regla)

Cocimiento de hojas para la diarrea suave, la irritación de garganta, boca y como expectorante. (Vinagre)

### **ROSA CANINA Rosal silvestre, Tapaculos, Gabardera...**

Se cría en setos, ribazos, linderos y claros de bosque hasta 1800m.

Comestible.

Cocimiento de hojas y frutos es antidiarreico, vitamínico, reconstituyente y depurativo.

El cocimiento de los pétalos está indicado para las afecciones oculares.

### **TARAXACUM OFFICINALE Diente de león, Achicoria amarga**

Se cría en prados pastos, claros de bosque hasta 2100m. Florece en verano

### **ADIANTUM CAPILLUS Culantrillo de pozo, Hierba meadera...**

Se cría en lugares sin luz y húmedos, también en los muros.

Reguladora de la menstruación y eficaz en su dolor

Proporciona fuerza al cabello.

Diurético, mejora el sistema urinario

Previene gripes y lucha contra los procesos infecciosos de la misma.

### **ACHILLEA MILLEFOLIUM Milenrama**

Se cría en prados, pastos, claros de bosque, ribazos hasta 2100m

Muy eficaz su uso en el síndrome premenstrual.

La infusión se utilizaba en casos de fiebre y resfriado común, pero también como digestivo en caso de pesadez y ardor.

También se ha utilizado por vía tópica para el tratamiento de dermatitis, lesiones cutáneas leves y hemorroides.

\*\* Hipersensibilidad a la milenrama o a otras especies de la familia de las compuestas.

Obstrucción biliar. La milenrama podría producir cólicos biliares y agravar la obstrucción debido a su efecto colagogo/colerético.

## **MALVA SYLVESTRIS Panacillos**

Se cría a orillas de caminos, entre escombros, incluso en estercoleros, a menos de 1500m.

Muy apreciada en nuestra medicina y veterinaria popular.

Infusiones sirven :

Tónico digestivo, antiinflamatorio y emoliente, para afecciones respiratorias (tos, bronquios, asma).

Cataplasma de hojas de malva para reuma y picor chordicadura.

## **URTICA DIOICA Ortiga, Chordiga, Chordica...**

Se cría como hieva adventicia en huertos y escombros, cerca de estercoleros y reposaderos del ganado. Puede ascender hasta los 2100m. Comestible (ensalada y verdura)

El cocimiento es depurativo, diurético, reconstituyente

## **SAMBUCUS NIGRA**

Sabuquera, sauco

Las flores estimulan la sudoración y se usan para tratar la gripe y el catarro.

## **5. Recolección y secado**

La recolección representa un aspecto importante de todo el proceso de transformación a que son sometidas las plantas medicinales, puesto que los errores cometidos en este aspecto tienen como efecto el producir plantas pobres en principios activos y, que por tanto, escasamente eficaces en el plano terapéutico.

Las plantas muy jóvenes contienen casi exclusivamente agua y mucílagos, mientras que los principios activos de estructura compleja tan sólo se forman más tarde.

Es durante el período de crecimiento (etapa vegetativa), cuando las transformaciones metabólicas alcanzan la máxima intensidad, y los constituyentes metabólicos alcanzan la máxima intensidad, y los constituyentes químicos de la planta se forman principalmente durante este período. En general, el contenido en principios activos aumenta durante el crecimiento de la planta, para disminuir después de la floración, cuando las flores comienzan a secarse. De esta observación se deducen algunas reglas básicas:

Las plantas anuales se recolectan durante el período de su completo desarrollo.

Las plantas bienales se recolectan durante el segundo año de vida.

Las plantas polianuales o perennes se recolectan cuando no son ni demasiado jóvenes ni demasiado viejas.

Las horas de la mañana constituyen el mejor momento del día para recolectar los vegetales. (DOCE DEL MEDIODÍA)

Los días más adecuados son los secos y poco ventosos. Una condición muy importante es la ausencia de rocío, pues las hierbas húmedas se estropean y marchitan rápidamente.

Las plantas con aceites esenciales y esencias (labiadas, umbelíferas, etc.), se recolectan durante las horas de la mañana, pero cuando ya ha desaparecido el rocío y el calor del sol no es todavía demasiado fuerte (pues los aceites esenciales son volátiles).

Como ya hemos indicado, la recolección se debe efectuar con tiempo seco, ya que en general esta condición facilita el ulterior proceso de secado y conservación de la droga.

Como veremos más adelante, los distintos órganos de la planta se recolectan en diferentes períodos del año, es decir, durante el período de reposo vegetativo de la planta, después de que la parte aérea se haya secado, o antes de que la planta vuelva de nuevo a vegetar. En este período, los órganos subterráneos son más ricos en principios activos. ¿Por qué? La razón es sencilla. Al final del período vegetativo anual (otoño), y antes de la caída de las hojas, se produce una corriente migratoria de sustancias químicas de los órganos subterráneos hacia las partes de nueva formación (yemas, hojas, flores), hasta el punto de que los principios activos acumulados en las raíces, rizomas, bulbos y tubérculos son movilizados hasta casi desaparecer en el período de desarrollo de las partes aéreas del vegetal.

Para los órganos subterráneos, resulta válido el siguiente esquema:

Órganos subterráneos de plantas anuales: recolección en otoño.

Órganos subterráneos de plantas bienales: recolección en otoño del primer año, o durante la primavera del segundo año (Bardana).

Órganos subterráneos de plantas perennes. Recolección en primavera o en otoño, generalmente después de 3-4 años de vida, cuando la raíz sea más voluminosa.

Es aconsejable recolectar los órganos subterráneos cuando el terreno está seco, evitando roturas y macas. Después de la recolección, se limpian de tierra mediante sacudidas o cepillados (no es aconsejable lavarlas). Finalmente, para favorecer el secado, se procede al corte del órgano subterráneo en pedacitos, en redondeles que después se disponen en finas capas o ensartadas en un cordel para el secado. Los bulbos de pequeñas dimensiones se secan enteros.

Las hojas se recolectan en general poco antes de la floración pero cuando ya están totalmente desarrolladas. Es conveniente recolectar tan sólo las hojas sanas, descartando las amarillentas o manchadas por los parásitos.

Los frutos secos deben recolectarse cuando han llegado a la completa madurez, mientras que las semillas de los frutos secos se recogen cuando el fruto está completamente maduro, es decir, antes de que la planta lo deje caer al suelo espontáneamente.

Las flores se recolectan cuando todavía no están completamente abiertas (flores es capullo) o durante la floración.

Las yemas se recogen al principio de su desarrollo, es decir, a finales del invierno y principios de la primavera, cuando comienzan a hincharse pero todavía no están abiertas.

Los tallos (por ejemplo, Dulcamara) se recolectan durante el invierno, o en primavera antes de la germinación.

La hierba (parte aérea en flor) se recolecta antes o durante la floración, cortándose a unos 10 cm del suelo, y dejando la parte inferior, que con frecuencia es leñosa.

La corteza se recolecta de órganos (tallo, ramas, raíz) de tres o cuatro años de edad, ya que es en este caso cuando se consiguen los mejores resultados.

A título indicativo, y aunque existen diferencias según la latitud, puede resultar útil conocer el calendario de recolección de las principales especies oficiales.

### **Calendario de recolección**

**Enero:** Bergamota.

**Febrero:** Abeto blanco, Abeto rojo, Algarrobo, Cebolleta, Celidonia, Ciprés, Liquen de Islandia, Nazareno.

**Marzo:** Alamo, Alcaparro, Barba cabruna, Boj, Bolsa de pastor, Brezo encarnado, Cariofilata, ciruelo, cornejo, encina, enula campana, epilobio, espárrago, farfara, fumaria, Genciana, haya, helecho florido, liquen pulmonario, margarita, melocotonero, olico, olmo, onónide, persico, pino silvestre, sauce rojo, violeta.

**Abril:** Abedul, agrifolio, ailanto, alcachofa, aliaría, arce, berro, betónica, cálamo aromático, caléndula, canadillo, castaño, castaño de india, celidonia, cienojos, efedra, espino blanco, fitolaca, frángula, fresa, fresno, grama roja, imperatoria, lárica, ligustro, maná, mentastro, nogal, ortiga, pensamiento, romaza, sauce blanco, tamarisco, tilo, valeriana, zarza.

**Mayo:** acedera, acetosilla, ajo osuno, altea, amapola de los campos, aspérula, ajo resimo, bugula, manzanilla romana, celidonia, cerezo, cineraria, cincoenrama, cinoglosa, disinal, encina marina, flor de lis, galega, hiedra terrestre, hierba cana, hierba de S.Roberto, Hierba herrumbre, higuera, malva, naranjo amargo, perejil, podagraria, pulmonaria, rosa canina, rosa roja, saúco, sargazo vejigoso, trebol fibrino.

**Junio:** Agracejo, agrimonia, avena, balsamina, borraja, camedrio, cardiaca, cargo santo, cicutaria, ciennudos, cimbalaria, coclearia, consvelda mayor, cuscuta, dragoncillo o estragón, erísimo, Eucalipto, eupatorio, frambueso, fresal, guinda garrafal, lirio blanco, madreselva, malva, milenrama, mirtilo, mirto, neguilla, ortiga blanca, parietaria, pervinca, poleo, retamilla, romero, ruda, salicaria, salvia, serpol, tomillo, velosilla, verbasco, verónica, vulneraria, yezgo.

**Julio:** Achicoria, adianto, ajenjo, albahaca, alcachofa, alquimila, altea, anagálida, aquilea, arnica, artemisia, bellota, barbana, basilico, betónica, bistorta, cáñamo silvestre, cardo mariano, casis, cataria, centaurea menor, cinaslosa cohombro, cola de caballo, comino, cornizo, chicoria, dictamo, enebro, erigeron, eufrasia, fenosreco,

fresno, gencianela, grosella roja, heliotropo, heno griego, hiedra, hipérico, hisopo, laurel, lavanda, lengua de perro, madroño, maíz, marrubio, meliloto, melisa, membrillero, menta acuática, menta piperita, mostaza blanca, naranja dulce, orégano, pastinaca, perpetua amarilla, pimpinela, poligala, salvia esclarea, santolina, siempreviva, verbena, zanahoria.

**Agosto:** Acedera, ajedrea, ajo, alquenuenje, anís verde, apio, berenjena, cebolla, cilantro, ciruelo, cuajo, espinocerval, fitolaca, frambueso, gayuba, girasol, gladiolo, herniaria, hinojo, iris germánica, judía, licopodio, linaria, lino, lúpulo, mejorana, mirtilo, nogal, olivilla, pepinillo, perejil, plantaje, polipodio, psillo, rosoli, tormentilla, vara de oro, vid, yezgo.

**Septiembre:** Alcaparro, aloista, angélica, anís, bistorta, calabaza, cáalamo aromático, caña, carrizo, cardo de los cardadores, cardo estrellado, chicoria, encina, enebro rojo, eneldo, nigela, onónide, ortiga, peucedano, rábano, rosa canina, salicaria, serbal silvestre, tamariz, taraxacon, valeriana, zarza.

**Octubre:** Ailanto, álamo, altea, ajonjera, asfódelo, azafrán, bardana, berberis, bolsa de pastor, consuelda mayor, cornizo, enebro, espárrago, eupatorio, genciana, helecho macho, imperatoria, limón, ninfea, rapuncio, regaliz, ruibardo alpino, sello de nuestra señora, sello de salomón, serbal, valeriana rosa, vulneraria yezgo.

**Noviembre:** Agrifolio, frángula, hinojo, laurel, níspero, olmo.

**Diciembre:** Naranja amargo, naranja dulce.

## 6. Plantas medicinales y principios activos

Se entiende por planta medicinal aquella que elabora una serie de principios activos, que ejercen una acción farmacológica beneficiosa o perjudicial sobre nuestro organismo.

Las plantas son verdaderos laboratorios bioquímicos. Son los únicos seres vivos capaces de producir su propio alimento; pues a través de sustancias simples (agua, dióxido de carbono, luz del sol) elaboran glucosa y almidón que combinados con las sales minerales que absorben del suelo, les permiten sintetizar; es decir, elaborar: FLAVONOIDES, CAROTENOIDES, TANINOS, ALCALOIDES, ACEITES ESENCIALES, GLUCÓSIDOS, RESINAS, LÍPIDOS, PROTEÍNAS, GLÚCIDOS, VITAMINAS, MINERALES... (Más de 12.000 sustancias químicas han sido sintetizadas por las plantas.)

Los principios activos de las plantas surgen de la lucha por su supervivencia: se trata de respuestas adaptativas, de mecanismos de defensa en contra de sus numerosos depredadores: virus, hongos, animales superiores herbívoros, etc (algunos taninos son amargos, tóxicos o indigestos y les protegen de los ataques exteriores) y/o de estrategias para la atracción de los polinizadores o dispersores de sus semillas (flavonoides).

Es por ello que el bosque tropical es clave en los descubrimientos de nuevos medicamentos. La extremada riqueza de este biotopo, constituye un lugar donde

las plantas tiene que desarrollar mayores mecanismos de defensa por abundar numerosos depredadores y competencia de colores y diversidad.

Los principios activos pueden aparecer en toda la planta. Pueden variar a lo largo **de una misma especie y en una misma planta de acuerdo a muchos factores.**

Según la naturaleza química se clasifican en varios grupos los principios activos:

## **1 HIDRATOS DE CARBONO O GLUCIDOS:**

**Azúcares.** Especialmente los encontramos en los frutos: algarroba, arándanos, higos, madroños, manzana, uvas, melocotón...,

**Almidón:** energético y emoliente (suavizante). Las plantas suelen producirlo en las raíces y semillas, como sustancias de reserva. Ej: arroz, avena, castaña, maíz, lirio, yuca.

**Celulosa:** es el hidrato de carbono más abundante en las plantas y aunque nuestro organismo no puede asimilarla desarrolla una importante función en nuestro organismo pues facilita el progreso de las heces y evita el estreñimiento.

**Mucílagos:** sustancias de consistencia gelatinosa que tienen la propiedad de retener agua por lo que se hinchan y aumentan de volúmen. Lubrifican y protegen la capa mucosa de todo el conducto digestivo, desde la boca hasta el ano, con efectos emolientes, antiinflamatorios y laxantes. Nos ayudan a combatir la obesidad, son suavizantes y antiinflamatorios cuando se usan externamente sobre la piel, así como antitusígenos, en caso de resfriados.

Ejemplos: Fucus vesiculosus (obesidad), Borago officinalis (suavizante de la piel), Malva sylvestris (expectorante), Linum ussitatissimum (laxante), Plantago mayor o llantén (antitusígeno y expectorante).

**Pectina:** actúa localmente como lubricante y suavizante para el paso de las heces. Ejemplos.: manzana, arándanos, algarrobas, castañas, cerezas, endrinas...

**Inulina.:** hidrato de carbono formado por cadenas de moléculas de fructosa en vez de glucosa como el almidón. Este azúcar tiene la peculiaridad de no necesitar de la insulina en su metabolismo, por lo que los diabéticos la toleran mucho mejor que la glucosa. Además favorece las funciones del hígado.

Ejemplos: raíces de achicoria (*Cichorium intybus*), alcachofera, bardana (*Arctium lappa*), carlina (*Carlina acaulis*), consuelda mayor (*Symphytum officinalis*), diente de león (*Taraxacum officinalis*), equinácea (*Equinacea angustifolia*).

**2. LIPIDOS O GRASAS.** Se usan por sus propiedades nutritivas y energéticas y por su acción suavizante y emoliente. Ejemplos: aguacate, algarroba, avellanas, pipas de girasol, avena, cacao, alga espirulina, germen de trigo, aceitunas.

**Aceites:** sustancias grasas líquidas a temperatura ambiente, que se extraen por presión en frío y decantación de los frutos y las semillas de las plantas. En uso interno

reducen el colesterol, en uso externo son suavizantes e hidratantes para la piel. No confundir con los aceites esenciales o esencias que se obtienen por el proceso de destilación.

**3. PROTEINAS.** Algunas de gran valor biológico debido a su contenido en ~ aminoácidos esenciales que el organismo no puede producir. Ejemplos.: alfalfa, alga espirulina, nueces, sésamo, aguacate, algarrobas, avellanas, alhova (*Trigonella foenum-graecum*), avena, cacaco, castañas, maíz, sargazo vegigoso o fucus.

#### **4. VITAMINAS.**

No pueden ser producidas por nuestro organismo por lo que tienen que ser ingeridas con regularidad. Los vegetales son fuente importante de vitaminas para nuestro organismo, excepto de la D, que es sintetizada en nuestra piel por acción de los rayos solares.

Provitamina A (caroteno): alfalfa, berros, cacao, cerezas, frambuesa, pipas de girasol, manzanas, zanahoria, calédula.

Vitaminas del grupo B: aguacate, apio, avena, cacao, cerezas, diente de león, espirulina, fresas, ginseng, pipas de girasol, nueces, sésamo.

Vitaminas B12: alga espirulina, muy interesante en dietas vegetarianas.

Vitamina C: col, naramja, limones, qiwis...

Vitamina E: berros, espirulina, girasol, maiz, sésamo, germen de trigo.

Vitamina P: alfalfa, esparraguera, naranjas, rusco...

#### **5. MINERALES:**

Calcio: huesos: alfalfa, avena, borraja, cebolla, manzanas, nueces, sésamo, zanahorias.

Hierro: sangre: acedera, aguacate, berro, cerezas, espirulina, manzanas, ortiga mayor, uvas.

Magnesio: sangre y huesos: cebollas, col, manzana, tilo, sésamo.

Potasio: diurético, alcachofas, alfilerillo de pastor (*Erodium árcutarium*), arenaria roja (*Spergularia rubra*), cebollas, cerezas, uva, grama (*Cynodon dactylon*), cola de caballo (*Equisetum arvense*), parietaria (*Parietaria officinalis*), zanahonas.

Silicio: elasticidad y belleza de la piel, así como fortaleza del cabello y las uñas: cola de caballo, alsine (*Stellaria media*), borraja, cardencha (*Dipsacus sativus*), ortiga mayor, grama...

Yodo: sistema nervioso y tiroides: berros, laminaria, musgo de Irlanda, sargazo vegigoso o fucus.

#### **6. ALCALOIDES.**

Muy tóxicos: adormidera, beleño, tabaco, azafrán silvestre, avena (efecto tonoficante), boldo, regaliz.

#### **7. GLUCOSIDOS O HETEROSIDOS.**

**G. antocianínicos:** pigmentos que comunican el color azul, violáceo o rojo a ciertas flores, frutos y raíces. Efectos: antiséptico, antiinflamatorio y protector capilar.

Ejemplos: aciano (*Centaurea cyanus*), malva (*Malva silvestris*), rosal (*Rosa gallica*), vid (*Vitis vinifera*), violetas (*Viola odorata*).

**G. antraquinónicos:** tienen efectos laxantes purgantes, digestivos, coleréticos, colagogos. No usar por embarazadas, en la menstruación, en caso de cólico o hemorroides. Ejemplos: aloe (Aloe vera), cañafístula (Cassia fistula), cáscara sagrada (Rhamnus purshiana), espino cerval (Rhamnus cathartica), frángula (Rhamnus frángula), rubia (Rubia tinctorium), ruibarbo (Rheum officinalis), sen (Cassia angustifolia).

**G. cardiotónicos:** aumentan la fuerza contráctil del corazón y regulan su ritmo. Ejemplos: digital (Digitalis purpurea), adonis (Adonis vernalis), asclepias (Asclepias tuberosa), cacto (Cereus grandifolius), cebolla albarrana (Urginea maritima), convalaria (Convalaria majalis), graciola (Gratiola officinalis).

**G. cianogenéticos:** muy tóxicos, se liberan con la masticación de las almendras amargas, semillas de las ciruelas y otras plantas de la familia de las rosáceas. Los G. cianogenéticos de interés medicinal se obtienen de las hojas del lauroceraso o laure cerezo (Prunus laurocerasus L), tienen acción sedante y antiespasmódica.

**G. cumarínicos:** efectos anticoagulantes, antiespasmódicos, antibióticos, venotónicos. La "esculina", del Castaño de Indias, se emplea para combatir problemas de hemorroides, varices, edemas...

**G. fenólicos:** tienen una acción antiséptica y antiinflamatoria sobre los órganos urinarios. Ejemplos: gayuba (Arctostaphylos uva-ursi), brezo (Erica vulgaris), madroño (Arbutus unedo).

**G saponínicos:** acción expectorante: regaliz (Glycyrrhiza glabra), gordolobo (Verbascum thapsus), saponaria (Saponaria officinalis), primavera (Prímula vens), violeta (Viola odorata); acción diurética: zarzaparrilla (Smilax áspera); cicatrizantes y analgésicas: Hiedra (Hederá helix), muy interesante en cataplasmas para combatir la celulitis.

**G sulfurados:** propiedades antibióticas: ajo (Allium sativum), capuana (Tropaeolum majus); propiedades coleréticas y colagogas: rábano; propiedades rubefacientes: mostaza, propiedades balsámicas cebolla, erísimo (Sisymbrium officinalis) y antirreumáticas: mostaza, ajo.

**8. ESENCIAS.** Existen más de seiscientas esencias conocidas, pertenecientes a plantas de las familias de las LABIADAS (tomillo, romero, salvia, menta, ajedrea, hisopo...), UMBELIFERAS (hinojo, eneldo), RUTACEAS (ruda, naranjo, limón), y COMPUESTAS (manzanilla). Su proceso de extracción es mediante la destilación a través de alambiques. Sus propiedades son las mismas que las de la planta de la que se han extraído pero mucho más concentradas, por eso es necesario utilizarlas con precaución. Tienen propiedades pues, antisépticas, balsámicas, suavizantes...

**9. RESINAS.** Tienen propiedades purgantes, antisépticas, urinarias, intiespasmódicas.

**10. ACIDOS ORGANICOS.** Especialmente se encuentran en los frutos.

**Ácido cítrico, málteo, tartárico:** incrementan la producción de saliva y limpian la cavidad bucal, incrementan la reproducción de jugos gástricos, son aperitivos, laxantes y diuréticos.

**Ácido salicílico:** antiinflamatorio, analgésico, antipirético, antirreumático. Ejemplo: caléndula, fresal, manzana, pensamiento.

**Ácido oxálico:** es uno de los más abundantes en el mundo vegetal, especialmente en las hojas verdes. Normalmente se halla asociado al potasio y al calcio con los que forma sales minerales. En las personas propensas a ello estas sales que se eliminan por la orina, tienen tendencia a precipitar formando cálculos urinarios. Por ello se desaconseja el uso de plantas ricas en este ácido, como por ejemplo, el ruibarbo, la acedera..., a aquellos que padecen de litiasis urinaria o piedras en el riñón.

**Ácidos grasos: los ácidos linoleico y linolénico,** son esenciales puesto que nuestro organismo los necesita y no es capaz de producirlo por él mismo. Cumplen importantes funciones en el organismo, especialmente en el tejido nervioso. Ejemplos: aguacate, girasol, espirulina, nogal...El ácido oleico, principal componente del aceite de oliva, que también se encuentra en el aguacate, ayuda a regular el nivel de colesterol.

**TANINOS.** Son compuestos polifenólicos muy astringentes y de gusto amargo.. Surgen para proteger a las plantas de las heridas que sufren y también les protegen de ataques exteriores, por resultar tóxicos a los herbívoros.

Propiedades :

Cicatrizantes y hemostáticas: agrimonia

Tratan las hemorroides: decocción corteza de roble

Ulceras de la boca: infusiones hojas de fresa

Garganta irritada: gargaras de jugo de aloe

Cuidado piel grasa y espinillas: Salvia y hamamelis

Diarrea: escaramujos, gayuba

Antioxidante: Te verde

Antibacteriana: Hipérico, salvia y aloe

Colesterol: uva, aceite de oliva

\*\*\*puede resultar tóxica

### ¿Cómo actúan las plantas medicinales?

Las plantas no actúan sobre zonas localizadas, lo hacen sobre la totalidad del organismo. Esto quiere decir que interactúan con nuestro cuerpo y nuestra mente. Una planta contiene numerosos componentes químicos cuya composición es muy compleja y está en armonía. Por el contrario un fármaco sintético suele a menudo estar compuesto por un solo principio que se ha extraído de la armoniosa

complejidad en la que estaba inmerso. Esta extracción o síntesis es la causa de la mayoría de efectos secundarios que producen los fármacos.

Sin embargo, a pesar de que las hierbas no tienen efectos secundarios (según el significado ortodoxo del término), **existen indicaciones y contraindicaciones**, las cuales son consecuencia del carácter y la estrategia terapéutica de la planta. No existen constituyentes deseables o indeseables: toda la planta debe ser aceptada tal cual es. Por ejemplo, la salvia posee unas propiedades relajantes, estimulantes, carminativas, diuréticas, diaforéticas, febrífugas y equilibrantes del nivel hormonal. *Todas estas peculiaridades forman parte de su carácter y al tomarla deben tenerse en cuenta.*

Es por esta razón por la que el uso de una planta medicinal siempre debe hacerse bajo el asesoramiento de un experto y o la consulta exhaustiva de los libros adecuados. Hay especies que tienen contraindicaciones o que pueden llegar a interactuar perjudicialmente con algunos fármacos e incluso con otras plantas. Además, algunas plantas tienen un grado de toxicidad alto.

## 7. Métodos de extracción de principios activos vegetales

### Por medio del agua y el calor

- **Tisana o infusión:** Se vierte agua hirviendo sobre la planta colocada en un recipiente de cierre ajustado para evitar la pérdida de principios activos, y se deja a reposo de 5 a 10 minutos y se filtra. Generalmente se usa para flores, hojas y tallos tiernos.
- **Decocción o cocimiento:** Consiste en echar la planta en agua hirviendo y dejarla cocer durante 5 o 20 minutos, a una temperatura superior al punto de ebullición, en un recipiente cerrado para evitar la evaporación. Se utiliza para raíces, tallos fuertes y cortezas.
- **Destilación de aceites esenciales:** Se realiza a través del arrastre de vapor de agua, condensación en un alambique. De dicho proceso se extrae el aceite esencial y el hidrolato. (Ver Aceites esenciales y aromaterapia)
- **Elixires florales:** Son preparados que recogen la energía de las flores. Se utilizan para transformar y equilibrar tensiones y bloqueos emocionales, psicológicos y o espirituales. Son preparados totalmente inocuos pues sólo nos aportan patrones energéticos de la flor. La preparación consiste en una infusión solar sobre las 12 del mediodía durante 2 o 3 horas, en la cual vamos a intervenir conectándonos a la naturaleza en su preparación, agradeciendo, eligiendo zonas limpias y armoniosas, usando un buen agua de manantial y un recipiente de cristal de cuarzo. Filtrar, mezclar al 50% con coñac, agitar durante unos minutos y dejar en reposo 48 horas antes de usar. Para usar, diluir 7 gotas de la esencia madre en un frasco de 30ml al cual habremos añadido mezcla al 50% de agua y coñac. Ej: Flores de Bach

## A través de disolventes

- **Maceración en aceite.** ( Se obtienen los principios activos liposolubles). Llenar un bote de cristal con la parte adecuada de la planta a macerar y rellenar dicho frasco con aceite de oliva, almendras... Dejar 40 días al sol y al sereno. Filtrar, añadir una cucharadita rasa de mirra, benjuí e incienso a partes iguales en 4 litros. Guardar en una botella oscura o en un armario preservada de la luz. Si queremos reforzar la propiedades cambiaremos las plantas cada 15-20 días.

Otra forma más rápida para obtener esos aceites sería calentando las hierbas o flores al baño maría, removiendo de vez en cuando y procurando que el aceite no se quemé. Cuando la planta haya perdido toda la humedad y el aceite contenga parte del color y las propiedades de la planta, lo retiraremos del fuego y lo reposaremos 12 horas, tras las cuales lo filtraremos y guardaremos para aplicarlo directamente o elaborar una crema.

- **Tintura o Extracto hidroalcohólico:** Una tintura es un compuesto farmacéutico que se obtiene a partir de la acción de algún disolvente (alcohol, éter, vinagre, etc) sobre sustancias vegetales, animales o minerales.

En muchos casos se utiliza para complementar o sustituir la infusión, ya que hay muchos de los principios activos de la hierbas que usamos para infusión se evaporan por las altas temperaturas o no son solubles en agua. ( Mejor acción si se utiliza externamente y mejor asimilación si se usa internamente.)

### *Preparación de las hierbas*

Las tinturas se pueden preparar de: Flores, hojas, cortezas y raíces. Todas tienen que ser previamente secadas a la sombra. En el caso de que el preparado sea de flores y hojas, hay que estrujarlas bien sin machacarlas. En el caso de que sean preparados con cortezas y raíces hay que machacarlos hasta tener un polvo grueso. Generalmente utilizaremos entre 100 y 300 gramos de hierbas por litro de alcohol, en el caso de que el principio activo sea muy fuerte de 50 a 100 gramos.

### *Preparación del alcohol*

Para las hierbas menos resinosas (albahaca, orégano, etc) se utiliza un alcohol de menos graduación (entre 60 y 70 grados) y para las mas resinosas (mirra, eucalipto, canela, etc) se utiliza de mayor (entre 70 y 80 grados).

Para esto les dejo la siguiente tabla (nota: el alcohol utilizado es alcohol etílico , el q se compra en las farmacias y q tiene 96/95 grados), tiene q ser bien mezclado antes de la preparación de la tintura y se recomienda usar agua destilada.

#### Alcohol de 60 grados:

Alcohol de 95/96° 620 centímetros cúbicos  
Agua destilada :450 centímetros cúbicos

#### Alcohol de 70 grados:

Alcohol de 95/96° 680 centímetros cúbicos  
Agua destilada : 325 centímetros cúbicos

### Alcohol de 80 grados:

Alcohol de 95/96° 780 centímetros cúbicos

Agua destilada: 200 centímetros cúbicos

Ej: Tintura simple de manzanilla

300 gr de flores secas

1 litro de alcohol de 60°

Se mezclan las flores bien reducidas con 400 centímetros cúbicos del alcohol a usar. Se deja macerar 24 horas en un frasco de vidrio a oscuras, después se revuelve y luego se agrega el resto del alcohol . Se deja macerar durante 15 días mas revolviendo cada tanto, y finalmente se filtra y se guarda en un frasco oscuro alejado de la luz.

- **Alcoholato:** Se realiza prácticamente igual que la tintura, pero menos concentrado y su uso suele ser externo. Ej: alcohol de romero para friegas circulatorias.
- **Tintura con vino.** El vino es un buen conservador de las propiedades de la plantas. Dejar macerar 10% de planta seca o 25% de planta verde en un litro de vino. Si las plantas son astringentes escogemos un vino tinto y si son diurética, blanco.
- **El extracto glicólico** es obtenido de la maceración de materias primas naturales en un hidroglicólico disolvente, que puede ser el de glicerina o propilenglicol solo o con pequeñas cantidades de agua. Este tipo de producto puede ser utilizado en cremas y jabones. En estos extractos, en general, la relación hierba/ disolvente corresponde a 1 / 5. Esto significa que 200 gramos de hierba seca le permiten preparar a 1.000 g de extracto glicólico.

Como ejemplo, extracto glicólico de hinojo (*Foeniculum vulgare*):

Recojer las semillas y deshidratar a una temperatura entre 25 y 40 ° C. Pesar 200 g de semillas secas y amasarlas en un mortero hasta que se conviertan en polvo. Colocar el polvo en un recipiente de vidrio de color ámbar y añadir una mezcla de 900 ml de glicerina y 100 ml de alcohol o vodka. Dejar durante 72 horas protegido de la luz.( remover la mezcla a diario) Después de colocar la mezcla de líquido y en polvo en un recipiente y dejar en un baño maria de agua a una temperatura de alrededor de 40°C durante 1 hora. Finalmente filtrar y conservar en protegido de la luz y el calor.

## **8. Métodos de empleo y aplicación de dichas extracciones:**

USO INTERNO:

**Infusiones y Cocimientos:** de 2 a 3 veces al día si se toman como tratamiento.

**Jarabes:**

**Tintura:** Su aplicación puede ser por vía externa o interna.

Uso interno: (Cada tintura puede ser diferente) Ej de la Equinacea: Si estás enfermo:15gotas seis veces al día (la mitad para niños), si es para prevenir en cambios de estación sólo por la mañana

Uso externo: Añadida en un preparado para potenciar el efecto del mismo, ya que le confiere un acción terapéutica determinada. Se puede añadir en una cantidad de hasta el 10% a dicho preparado.

- **Vino** Al tratarse de un vehículo ingerible 100% (vino) se puede tomar como tratamiento o como preventivo 3 veces al día antes de las comidas.

**Vino tónico digestivo de menta**, de perejil y romero, arándanos, de eucalipto, de escaramujo(1kg de escaramujos, 500gr de azúcar y 3litros de vino blanco)...

**Vino de escaramujos:** Tomar un kilo de escaramujos maduros de rosa silvestre(rosa canina)cortarlos por la mitad, sacar los huesecitos y pelos. Machacar los frutos y mezclar con 500gr de azúcar. Agregar 3 litros de vino blanco. Dejarlo no menos de 21 días en recipiente de vidrio cerrado. Filtrar y envasar. Tomar un vaso pequeño al día para aumentar la provisión de vt C o aliviar leves malestares de vejiga.

Así mismo las Ratafias típicas de Cataluña son maceraciones de hierbas en aguardientes a la cual atribuyen cantidad de propiedades terapéuticas.

**Jugo :** Su riqueza en vitaminas y sales minerales los hace muy útiles, en el caso de plantas que los contengan Dada su escasa conservación deben ser preparados frescos y consumidos de inmediato. Para obtener el jugo dependerá de la parte de la planta que se desee exprimir: hojas, flores, raíces, bayas...Después de lavadas, se cortan e introducen en el mortero hasta obtener una papilla que después se filtra . Si el jugo es muy espeso, se añade la octava parte del peso de la planta para machacarla.

Ej: jugo de cebolla para hemorragias nasales y aliviar el dolor de oídos.

## USO EXTERNO

**Pomadas y cremas:** Se trata de una mezcla de aceites y/o mantecas, cera y agua. Se utiliza para hidratar, nutrir la piel, e incluso para cremas para tratar afecciones concretas, heridas, llagas , ezcemas...

**Ungüentos:** Se trata de una mezcla de aceites y/o mantecas endurecidas con cera de abejas. Penetran en capas más duras de la piel llegando a tejidos más inferiores.

**Cataplasmas, emplastos o compresas:** Dependiendo de la planta se realiza con la planta fresca, exprimiendo su jugo o cocidas.

**Cataplasma:** se compone de una harina de lino o de salvado, arcilla o plantas trituradas , diluida en agua fría hasta la obtención de una pasta, luego encerrada en una tela. La preparación debe ser entonces ligeramente calentada antes de aplicarla sobre la piel. Una cucharadita de café de vinagre de sidra añadido a la pasta refuerza considerablemente la acción de todas las cataplasmas.

**Compresa:** debe ser siempre aplicada tibia, y que debe ser cambiada apenas se ha enfriado.

**Emplasto:** sinónimo de cataplasma designa más especialmente las aplicaciones hechas sin la ayuda de una tela para envolver los ingredientes.

## **Baños de hierbas:**

Son un importante medio para que los agentes medicinales de las hierbas influyan sobre el organismo. Con ellos lograremos purificar la piel, relajar la musculatura, sedar el sistema nervioso., dependiendo de las plantas que usemos.

Existen varios métodos: Agregar al agua una infusión bien cargada, una bolsa de plantas secas o dosis adecuadas de aceites esenciales, extractos o elixires florales. Los baños pueden ser de brazos, de pies o completos. Normalmente tienen una duración de 15 minutos, el agua ha de estar entre 36 y 40 °.

Ejemplos:

**Maniluvios para tratar artritis** de Ginko biloba, hojas de vid, ortiga blanca(8 a 10 minutos)

**Pediluvio antigripal:** 200gr de harina de mostaza en 1litro y medio de agua templada.

**Pediluvio relajante:** 280ml de infusión de espliego, tilo, milenrama o tomillo y dos cucharadas de sales Epson..

Baño de asiento par reuma(caliente) mala circulación(frío): infusión de 6 partes de agua por una de planta. Sentarse en la palancana con el preparado de 5 a 15 minutos.

## 9. MATERIAS PRIMAS MÁS UTILIZADAS EN COSMÉTICA NATURAL

- ACEITES ESENCIALES

### **Precauciones del uso de aceites esenciales**

Es importante señalar que la mayor parte de los aceites esenciales no pueden aplicarse en su estado puro directamente sobre la piel, ya que son altamente concentrados y pueden quemar la piel.

Antes de aplicarlos es necesario diluirlos en otros aceites, conocidos como aceites bases, o en agua.

Preferentemente los aceites esenciales no deben de ser ingeridos.

No deben entrar en contacto con los ojos. En caso de hacerlo deben de lavarse los ojos con abundante agua, evitando tallarse con las manos.

**Deben de usarse con moderación en mujeres embarazadas y niños.**

No confundir los aceites esenciales con los aceites sintéticos, su calidad es muy inferior a los aceites esenciales y si son aplicados en la piel causan quemaduras y alergias.

Como utilizar los aceites esenciales: AROMATERAPIA

La técnica de salud natural que llamamos aromaterapia se denomina desde hace menos de un siglo. Sin embargo, hace más de 5 milenios que los aceites esenciales están presentes en usos cosméticos y espirituales en diferentes culturas y sociedades.

La aromaterapia busca la mejora de nuestra salud, pero no se reduce a contrarrestar las dolencias. Su objetivo va más allá, es un enfoque holístico que intenta conservar, mantener, potenciar y prevenir posibles enfermedades del cuerpo y el alma.

Las plantas son los únicos seres vivos capaces de fabricar su propio alimento a partir de sustancias como el agua y el dióxido de carbono; así con la ayuda de la luz del sol, elaboran glucosa y almidón, que combinados con las sales minerales que absorben del suelo, les permiten sintetizar y elaborar lípidos, glucósidos, taninos, vitaminas y principios activos terapéuticos

Un aceite esencial es el líquido resultante del proceso de extracción de las esencias de la planta. El aceite esencial tiene una composición química compleja que es la que les otorga las propiedades terapéuticas.

Los principios activos de los aceites esenciales tienen potentes efectos curativos sobre el organismo y las emociones negativas. Se trata de componentes químicos con probados efectos terapéuticos que en muchas ocasiones han sido sintetizados en laboratorios para convertirlos en fármacos.

Sin embargo en aromaterapia, los principios activos son naturales y penetran en nuestro organismo de diferentes maneras:

- **a través del olfato** (inhalación) llegan al cerebro y al sistema límbico (sistema encargado de gestionar instintos, la memoria y las funciones vitales). Cuando el sistema límbico recibe los p.a inicia una respuesta inmediata y

libera sustancias químicas que van a parar al sistema nervioso, para estimularlo o relajarlo. Como nuestro sistema nervioso se reparte por todo nuestro organismo, a través del olfato podemos llegar a aliviar una tensión o un dolor.

Poder evocador, mensaje químico que es captado por el cerebro a través del olfato y determina una conducta o una serie de reacciones físicas.

Además al inhalar un aroma también llegan partículas a nuestros pulmones y de ahí al sist. Circulatorio.

Por lo tanto tienen un doble efecto en el sist. Nervioso y en el torrente sanguíneo.

- **a través de los poros de la piel**, bien sea con un masaje o con un baño caliente. En el primer caso se añaden a un aceite vegetal para diluir los aceites esenciales, ya que son muy potentes; y en el segundo hacen falta apenas diez gotas que se mezclan con el agua del baño.

Cuando se aplican así, los principios activos de los aceites esenciales, sus diminutas moléculas, penetran a través de nuestros poros, de ahí pasan a los diminutos capilares que hay bajo nuestra epidermis y, a continuación, se incorporan a nuestro sistema circulatorio. Una vez que forma parte de nuestro sistema circulatorio, nuestro organismo se encarga de llevar los principios activos de los aceites esenciales a las zonas que lo precisan o a los órganos que pueden proporcionar más beneficios terapéuticos.

## **PROPIEDADES COSMÉTICAS DE ALGUNOS ACEITES ESENCIALES**

### **PIELES GRASAS**

Bergamota, Cedro, Enebro, Lavanda, Salvia, Pomelo, Mandarina, Limón, Menta, Romero, Palo de Rosa, Pachouli, Ylang-ylang, (Lavanda y Jazmín)

### **PIELES MIXTAS**

Enebro y Limón. (Lavanda y Jazmín)

### **PIELES SENSIBLES**

Manzanilla, Nerolí y Rosa.

### **PIELES SECAS**

Benjuí(muy secas, manos y pies agrietados), Nerolí, Sándalo(labios agrietados), Lavanda, Jazmín, Palo de Rosa y Rosa(todo tipo de piel, especialmente secas cansadas o sensibles)

### **ACNÉ**

Eucalipto, Árbol de té(para dejar la piel lisa después del acné), Albahaca, Manzanilla, Mandarina, Menta, Ylang-ylang, Salvia, Romero, Palo de rosa, Pachouli, Pomelo, Bergamota, Cedro, Enebro.

### **DERMATITIS Y ECCEMAS**

Abedul, Enebro, Jazmín(sensibles) y Cedro.

### **ESTRÍAS**

Jazmín, Mandarina y Nerolí.

### **MANCHAS**

Eucalipto y Benjuí con limón.

### **POROS DILATADOS**

Ciprés

## **CICATRICES**

Jazmín y Nerolí.

## **HERPES**

Árbol del Té

## **HERIDAS**

Geranio, Árbol del té, Benjuí, Bergamota, Clavo, Enebro, Eucalipto y Abedul

## **ENVEJECIMIENTO**

Hinojo dulce, Nerolí, Rosa, Palo de rosa, Violeta.

## **TONICOS Y LOCIONES**

Geranio, Pomelo(tonifica pieles cansada o maduras) y Benjuí. El Ciprés es balsámico. Enebro para lociones de afeitado, Ylang-Ylang(devuelve la humedad) y Menta.

## **PICADURAS**

Albahaca, Árbol del té, Lavanda y Limón.

## **CELULITIS**

Hinojo Dulce, Geranio, Abedul, Enebro, Pomelo(ayuda a metabolizar grasas)

## **VARICES**

Ciprés, Enebro y Romero

## **CASPA**

Abedul, Cedro, Romero, Salvia y Melisa.

## **CAIDA**

Abedul, Cedro, Romero, Salvia, Albahaca(estimula el crecimiento) e Ylang-Ylang

## **CABELLOS GRASOS**

Bergamota, limón, Romero y Salvia

## **DESODORANTE**

Árbol del Té, Bergamota, Ciprés, Nerolí, Lavanda, Salvia y pino

## **REPELENTE DE INSECTOS**

Albahaca, Bergamota, Cedro, Clavo, Enebro, Eucalipto, Lavanda, Limón, Menta, Pino(insecticida).

## **POST SOLAR**

Menta y Lavanda

## **CALMANTE EN PIERNAS Y PIES CANSADOS**

Menta

## **VIGORIZANTE**

Eucalipto, Limón y Menta.

## **AFRODISÍACO**

Canela, Clavo, Cedro, Jengibre, Nerolí, Sándalo, Jazmín, Ylang-ylang, Patchouli.

## **ESTIMULANTE**

Canela, Clavo, Romero(energetizante)

## **SEDANTES**

Melisa, Nerolí, Lavanda(balancea estados emocionales), Naranja, Mandarina, Bergamota calma nervios.

## **ENJUAGUES BUCALES**

Árbol del té, Clavo, Menta, Hinojo y Salvia.

## **MASAJES**

Melisa(Calmante, revitalizante y tonificante)

Romero(mejora circulación y alivia dolores)

Jengibre(mejora circulación, trasmite sensación de calor, tonifica músculos y alivia el dolor)

### **GRIPES**

Canela (Previene resfriados)

Eucalipto (Expectorante, favorece la respiración, combate las infecciones y los dolores de cabeza)

Romero (estimula y mejora respiración)

Menta: Estimula el sistema respiratorio. Apropiado bronquitis, gripe, jaqueca, náuseas, mareos y fiebre.

### **DOSIFICACIÓN DE LOS ACEITES ESENCIALES**

BAÑOS: 10 gotas

COMPRESAS: 10 gotas en 100 ml de agua

INHALACIONAS: 10 gotas en un recipiente con agua caliente

ACEITE PARA MASAJE: 30 gotas en 50 ml de aceite base

VIA ORAL: 3 o 4 gotas en vino tinto o miel y agua(2 a 3 veces al día)

CREMAS: la cantidad dependerá del uso y tipo de la crema: hidratante cara: 1%,  
descontracturante: 3 %

Jabones: Por litro de aceite 8 ml de aceite esencial.

## ACEITES Y MANTECAS

<p>ALMENDRAS (<i>Amygdalus comunis Dulcis</i>)  Muy nutritivo (piel, cabello y uñas)  Reconstituyente capilar  Previene la aparición de estrías y arrugas  Protector de la piel (bebés)  Recomendado en masajes</p>	<p>RICINO (<i>Ricinus communis</i>)  Es rico en vitamina E, evita la oxidación de las células.  Fortalece el cabello y las pestañas  Se usa en lociones capilares para evitar que se vuelva quebradizo. PIELES SECAS</p>
<p>GERMEN DE TRIGO (<i>Triciti germenis oleum</i>)  Es una fuente natural de vitamina E (antioxidante y regenerador)  Adecuado para pieles grasas y con puntos negros.  Tratamiento antiarrugas.  Dermatitis del pañal del bebé  Acelera la cicatrización de quemaduras y heridas.</p>	<p>ROSA MOSQUETA (<i>Rosa rubiginosa</i>)  Tiene un 50% de ácidos grasos  Es un generador natural de colágeno, previene los signos de la edad y retrasa la aparición de arrugas.  Compuesto por ácidos grasos esenciales.  Protege la piel de agresiones ambientales.  Regenera tejidos dañados: quemaduras, cicatrices, manchas y estrías.</p>
<p>JOJOBA (<i>Simmonsia chinensis</i>)  Retrasa el envejecimiento y la generación de arrugas gracias a sus propiedades antioxidantes.  Limpia y remueve el sebo del cuero cabelludo, dejándolo limpio y saludable. Mejora su brillo y su volumen.  Penetra fácilmente, reestructura el equilibrio graso de la piel y el cabello.  Adecuado en Piel grasa y acné</p>	<p>AGUACATE (<i>Persea americana</i>)  Es un poderoso antioxidante, es decir que ayuda a prevenir el envejecimiento.  Tiene vitaminas A, D, E y F  Protege frente a los rayos solares.  Es dermatoprotector.  Combate las arrugas, contorno de ojos, estrías, soriasis, eccemas y la caída del cabello.  Piel muy seca y /o sensibles.</p>
<p>COCO (<i>Cocos nucifera</i>)  Suave y sedoso para piel irritada e inflamada.  Excelente para el cuidado del cabello, cuerpo y uñas.  Tiene un elevado índice de saponificación, además de otorgar al jabón textura cremosa.</p>	<p>PEPITA DE UVA (<i>Vitis vinifera</i>)  Contiene mucha vitamina E.  Es muy usado en masaje porque penetra fácilmente en la piel.  Es regenerador de tejidos y un potente antiinflamatorio.  Su textura ligera no deja la piel grasa.</p>
<p>MANTECA DE CACAO: Es excelente para tratar zonas reseca y ásperas. Es emoliente y suavizante, ejerciendo una acción antiarrugas y antiestrías. Usada en jabones aporta humectación y dureza (no más del 15%)</p>	<p>SOJA: tiene propiedades antifúngicas y bactericidas, y se utilizan para acción antioxidante, y lo hacen muy adecuadas para los tratamientos antiedad sobre todo en cremas para pieles grasas o mixtas.</p>

## AGUAS FLORALES

- Hamamelis: tiene propiedades astringentes y se utiliza para humedectar y tonificar la piel. Además es muy adecuada para añadir en cremas para piel mixta o grasa.
- Azahar: es el producto que se obtiene tras el destilado en corriente de vapor de la infusión de pétalos de la flor de azahar de naranjo amargo. Mantiene la flexibilidad de la piel y es descongestiva.
- Rosas: Al ser muy suave, es recomendable para todo tipo de pieles.
- Suele ser ingrediente principal de cremas suavizantes, mezclas astringentes y lociones para las manos agrietadas.

## CERA DE ABEJAS

(En planchas y en trozos) Suaviza la piel y nos sirve en la realización de las cremas para realizar la emulsión del aceite con el agua.

**CERA LANETTE:** Sustituto de la cera de abejas. Sirve para emulsionar las cremas.

**EXTRACTOS Y/O TINTURAS** se utilizan en preparados para reforzar o añadir una o ciertas propiedades medicinales. En preparados para la cara sería suficiente con 0,5 % y en otros se puede añadir hasta el 10%. ( ver tinturas)

**GLICERINA** es un alcohol con tres grupos hidroxilos (-OH). Es un líquido totalmente inodoro, falto de color y transparente; se usa como bactericida, suavizante y lubricante, pues, en cantidades adecuadas conserva y mantiene la humedad natural

El glicerol está presente en todos los aceites y grasas animales y vegetales de la forma combinada, es decir, vinculadas a los ácidos grasos como el ácido esteárico, oleico, palmítico y ácido láurico para formar una molécula de triglicéridos. Los aceites de coco y de palma contienen una cantidad elevada (70 - 80%) de ácidos grasos de cadena de carbono 6 a 14 átomos de carbono.

Todo el glicerol producido en el mundo hasta 1949, provenía de la industria del jabón. Actualmente, el 70% de la producción de glicerol le pertenece a los Estados Unidos, y proviene de los glicéridos (grasas y aceites naturales), y el resto de la producción de glicerina sintética (subproducto del propileno), la producción de ácidos grasos y ésteres de ácidos grasos (biodiesel).

**TREMENTINA (normalmente no se utiliza en cosmética, sino para tratamientos medicinales)** sustancia oleorresinosa que se encuentra en los brotes o yemas, así como en la corteza de los pinos u otras coníferas y que se obtiene de la destilación con vapor de la resina oleosa. La trementina es útil por sus propiedades balsámicas, emoliente muy potente y eficaz, antisépticas, antirreumáticas, diuréticas y depurativas. Aplicada en inhalaciones tiene probada eficacia en las afecciones de tipo respiratorio, tales como bronquitis y asma. Es igualmente útil contra resfriados, rinitis y sinusitis. Puede aplicarse igualmente con buenos resultados en forma de fricciones, por vía oral o baños calientes.

La trementina es también antiinflamatoria. Posee acción revulsiva de los tejidos, consiguiendo así la desinflamación, especialmente adecuado en dolores reumáticos y musculares, también en caso de contracturas o contusiones.

Un efecto demostrado de la trementina es su capacidad estimulante de las glándulas suprarrenales, esto le hace especialmente útil como tónico y revitalizante general del organismo.

**ARCILLAS:** El empleo terapéutico de la arcilla se remonta al tiempo de los egipcios  
**PROPIEDADES DE LA ARCILLA O BARRO**

- **Bactericida**  
La arcilla en contra de lo que pudiera parecer, actúa como uno de los más poderosos y perfectos desinfectantes (o bactericidas) que se conocen, ya que en lugar de actuar como los fármacos que ejercen su acción bactericida indiscriminadamente, la arcilla, húmeda actúa inhibiendo el desarrollo de los gérmenes patógenos y favoreciendo la regeneración celular, es decir actúa de una forma selectiva, por lo que permite curar, con asombrosa rapidez, ciertas llagas y úlceras, aplicada de forma de emplasto o cataplasma sobre ellas.
- **Cicatrizante**  
Posee además un gran poder cicatrizante de la piel, la cual se cura sin dejar apenas señal, lo que se atribuye a su contenido en silicato de aluminio.
- **Poder de absorción**  
Debido a su porosidad posee un gran poder de absorción, lo que le permite absorber gran cantidad de calor, atrayendo hacia sí las toxinas acumuladas bajo la piel, logrando de esta forma que sean expulsadas
- **.Estimulante de la función cutánea**  
Actúa también como estimulante de la función cutánea, hasta el punto de que no solo depura y sana la piel, sino que incluso favorece la fijación y destrucción del ácido úrico acumulado en el organismo y su eliminación a través de ella; de ahí los espectaculares efectos de los emplastos de arcilla.
- **Analgésica y desinflamatoria**  
Actúa así mismo como calmante de las zonas doloridas, y es especialmente útil en las inflamaciones cutáneas superficiales (golpes, picaduras de insectos, quemaduras, etc.) en las que actúa como refrescante, desinflamatoria, perdiéndose sus efectos a medida que se calienta.
- **Descongestionante**  
Además, actúa en las inflamaciones de los órganos internos, comportándose como descongestionante, capacidad esta que aumenta al irse calentando sobre la piel, o al aplicarla en forma de cataplasma caliente. Una vez seca y fría la cataplasma pierde su acción y hay que renovarla.

**USO INTERNO DE LA ARCILLA O BARRO**

Vía oral. Utilizar una cucharada de arcilla en medio vaso de agua sin hervir. Procurar no sobrepasar esta dosis diaria, sobre todo en los hipertensos, ya que puede ayudar a aumentar la presión sanguínea. En caso de infecciones y úlceras intestinales puede y debe duplicarse la dosis. Tomarla en ayunas o antes de las

comidas. El tratamiento suele hacer durante un mes, tomándola tres semanas seguidas y descansando la cuarta.

Vía anal. En forma de de enemas o lavativas intestinales. En un litro y medio de agua se puede añadir hasta 4 cucharadas de arcilla.

#### CONTRAINDICACIONES DE LA ARCILLA

Evitar tomarlas en caso de oclusión intestinal, en peligro de estrangulamiento de hernia. Si dos semanas antes de empezar a tomarla hemos tomado algún producto que contuviera aceite de parafina, puede endurecer la arcilla, o bien si estamos tomando algún medicamento farmacéutico. Como norma general, no tomarla junto con cualquier tipo de aceite comestible; es decir separar la toma de arcilla y aceites a horas distintas.

#### USO EXTERNO DE LA ARCILLA O BARRO

Puede prepararse con ella una cataplasma más o menos fluida (a voluntad según la aplicación que se destine) amasando una buena cantidad de arcilla en agua sin hervir, o bien en infusiones o maceraciones de plantas medicinales adecuadas u otras sustancias o alimentos.

Colocar la cataplasma directamente sobre la piel, sujetándola con un paño seco o venda.

La temperatura de la arcilla, en el momento de aplicarla, deberá ser fría cuando necesitemos frescor sobre zonas inflamadas o calientes, y deberá retirarse antes de que se caliente demasiado o esté seca. En cambio, en casos de querer tonificar un órgano débil, deberá estar caliente y renovarla antes de que se enfríe (calentarla a baño maría, pues con el calor se pierden sus virtudes).

#### CONSERVANTES:

**Vitamina E:** Antioxidante que nos servirá de conservante ligero para las cremas.

**Extracto de semilla de pomelo:** El extracto de semilla de pomelo es un compuesto antimicrobiano de amplio espectro no tóxico sintetizado a base de las semillas, pulpa y membranas blancas del pomelo. Se ha demostrado su capacidad para matar o inhibir el crecimiento de una gran cantidad de bacterias gram negativas y gram positivas.

**Mirra** es una sustancia resinosa aromática. Se obtiene haciendo una incisión en la corteza del árbol *Commiphora myrrha*, de la cual exuda una resina gomosa, de color amarillo que al secarse tiene formas irregulares y tonalidad pardo-rojiza. En la actualidad se emplea como antiséptico en enjuagues bucales, dentífricos, y para la elaboración de perfumes, incienso, ungüentos y medicinas El aceite esencial sirve para fijar aromas .

#### **Incienso (Incensum) (Juniperus thurifera)**

El incienso es una gomorresina aromática que se extrae del junípero o Enebro, de la familia de las Coníferas y del género *Juniperus thurifera*, y que llega de Africa en lágrimas o granos de diversos tamaños. En el comercio se conoce con el nombre de incienso macho el que emana directamente del árbol, y al que se extrae artificialmente se le llama incienso hembra. El primero es el máspreciado, llamado también Olíbano.

Uso medicinal:

- \* En terapéutica se usa exteriormente, en polvo aplicado sobre las úlceras malignas.
- \* También se hacen con él emplastos para corregir los esguinces y contra toda clase de golpes.
- \* Se emplea igualmente en sahumeros, dirigiendo sus emanaciones a los miembros afectados de reumatismo. Pueden sustituirse las fumigaciones por paños de franela bien perfumados y aplicados en caliente.
- \* Un grano regular de esta resina, tragado al acostarse, y tomándose en ayunas media onza de azúcar rosado, y encima un vasito de agua de flores de saúco con unas gotas de la de azahares, es un buen remedio para curar el catarro o la tos provenientes de un resfriado.
- \* Se aplica también el incienso mezclado con sebo para los dolores reumáticos de la cara, y se pone en las muelas cariadas para quitar o evitar los dolores.
- \* Pulverizado y con clara de huevo se aplica en la frente y sienes en casos de inflamación de los ojos o fuertes dolores de cabeza.

**Benjuí (styrax benzoin):** La resina del styrax benzoin, árbol originario de Asia, calma las pieles irritadas, las infecciones y se ocupa las heridas. Esta resina se utiliza tradicionalmente en caso piel agrietada, rojeces y pruritos.

**Borax:** se origina de forma natural en los depósitos de evaporita producidos por la evaporación continua de los lagos estacionarios. Los depósitos más importantes se encuentran cerca de Boron, California y de otros lugares del sudoeste americano, en las lagunas salinas en Bolivia, el Desierto de Atacama en Chile, y el Tíbet. El bórax también se puede sintetizar a partir de otros compuestos del boro. Se utiliza para rebajar el pH en jabón líquido y como conservante al 2% en cremas y ungüentos. También es un reconocido limpiador y blanqueante, así como el bicarbonato. Al bórax también se lo puede emplear para sacar manchas en sanitarios junto con agua oxigenada y luego limón.

**Otros:** Alcohol de cereal, aceite esencial de romero, glicerina para geles y jabones y aceites vegetales con mucha vitamina E (germen de trigo, girasol, ricino...)

## 11. RECETAS

### Jarabe de eucalipto (Elaborado en el curso)

En un litro de agua hirviendo añadimos 200gr de eucalipto y dejamos reposar 7 horas. Filtrar, calentar y disolver 1kg de azúcar.

Este jarabe es un buen remedio casero y natural para el asma, la tos, la tos seca, la bronquitis, todo lo relacionado a las vías respiratorias.

### Jarabe estimulante de las defensas

Cocer a fuego lento en 1 litro de agua estas hierbas: Tomillo, sauco, equinacea, llantén y pino. Poner 100gr de la mezcla de hierbas en el agua y cocer todo hasta

reducir la infusión a 700ml. Dejar reposar, filtrar y añadir 300gr de miel de romero o tomillo y 300 gr de melaza.

Indicaciones: Catarros vías respiratorias y estimulante de las defensas.

### **Jarabe pectoral**

#### **Ingredientes:**

Gordolobo(10gr), Amapola(10gr), Malva(20gr), Tusílogo(10gr), Violeta(10gr), Agua de azahar 50 ml

#### **Preparación:**

Macerar todo en 600ml de agua hirviendo durante 6 horas. Filtrar y añadir 700gr de azúcar y cocer todo hasta consistencia jarabe.

### **Jarabe de Llantén**

#### **Ingredientes:**

50gr de Llantén

500ml de agua

300gr de azúcar moreno

#### **Preparación:**

**Cocer a fuego lento durante 5 minutos la hierba en el agua. Reposar hasta enfriar y añadir el azúcar hasta formar el jarabe. Batir y filtrar.**

### **Jarabe de tusílogo y malva**

#### **Ingredientes:**

Malva(100gr), Tusílogo(100gr de flor), miel(20gr), 500ml de agua

#### **Preparación:**

Cocer a fuego lento durante 10 o 15 minutos en medio litro de agua. Reposar hasta enfriar. Filtrar y añadir 20 gr de miel de azúcar y cocer todo hasta consistencia jarabe.

**Indicaciones: Tos**

### **Jarabe de Tomillo y sauco**

#### **Ingredientes:**

Tomillo (50gr)

Saucu Tomillo (50gr)

#### **Preparación:**

Macerar todo en 500ml de VINAGRE DE MANZANA DURANTE 7 DÍAS. Calentar todo con 300 gr de miel de eucalipto o tomillo y cocerlo todo hasta formar un jarabe. . Para niños pequeños se rebaja con agua o agua de azahar.durante 6 horas. Filtrar y añadir 700gr de azúcar y cocer todo hasta consistencia jarabe.

**Indicaciones: Tos y bronquitis**

### **Jarabe de culantrillo**

Hacer una infusión con 20gr en 350 mgr de agua de azahar. Filtrar y en el líquido colado disolver 500gr de azúcar moreno.

Indicación: pectoral

## **Tintura de aloe vera (elaborada en el curso)**

### **Ingredientes:**

- Hojas de aloe vera, 350 gramos
- Alcohol de uso medicinal, 550 cm<sup>3</sup>
- Agua destilada, 450 cm<sup>3</sup>

### **Preparación:**

- Licua las hojas.
- Añade el agua destilada y el alcohol y mezcla bien.
- Deja macerar durante 20 días, agitando a diario.
- Transcurrido ese tiempo, filtra y envasa en envases oscuros, que no permitan el paso de la luz.
- Guarda en el refrigerador. Su tiempo de conservación es de aproximadamente un mes.

## **Aceite de aloe Vera**

30% de aloe y 70% de aceite de oliva primera presión en frío.

### **Elaboración:**

Triturar la pulpa del aloe, habiendo eliminado previamente los laterales y los trozos secos, y mezclar con el aceite, dejándolo macerar durante 40 días. Se conserva de 1 a 2 meses.

**Vinagre de aloe:** Macerar en ½ litro de vinagre de manzana 300gr de pulpa de aloe durante 2 o 3 semanas. Filtrar y guardar. Se puede rebajar con agua de rosas para las quemaduras. Es muy cicatrizante. Se conserva de 1 a 2 meses.

## **Tintura de própolis**

### **Ingredientes:**

300 g de propóleo puro

1 litro de alcohol de 96° para uso interno (sin antiséptico)

### **Preparación:**

Primero hay que meter el própolis en una bolsita de plástico y congelarlo 24 horas. Luego se trocea en pequeños trozos lo cual puede realizarse en un mortero por ejemplo de manera que se fragmente en pequeños trozos del tamaño de un garbanzo más o menos.

Hervimos agua y se escaldan los trozos de própolis para que así se separen las ceras y otras sustancias.

Se cuela y se deja secar bien. Se vuelve a congelar 24 horas.

Después se procederá a trocearlo y machacarlo en un mortero hasta que quede reducido a polvo.

Introducimos el polvo triturado de propóleo en un frasco de cristal hermético y

añadimos 1 litro de alcohol. Es muy importante que el alcohol sea inicialmente de 96° ya que de esta manera es más fácil que se extraigan los principios activos y resinas que el propóleo contiene. Además hay que tener bien en cuenta que el alcohol sea de uso interno. No nos servirá el alcohol normal que se vende en farmacias de España por ejemplo ya que contiene un aditivo para que no se pueda ingerir.

Dejamos que macere 9 días removiendo bien el frasco cada día varias veces. Observaremos que cada vez que lo removemos el poso del própolis esta asentado abajo y luego se enturbia dando al alcohol progresivamente un color muy oscuro. Después de los 9 días ya podemos pasar todo el líquido por un filtro muy fino o una gasa por ejemplo.

Envasar, etiquetar y guardar al abrigo de la luz. Estas tinturas pueden durar dos o tres años. Debido a que esta tintura está realizada al 30% podemos añadirle un poco de agua destilada para bajar la graduación del alcohol, existiendo tablas de información de graduaciones alcohólicas en las farmacias que nos orientarán sobre la cantidad de agua a agregar.

### Tintura de ortigas

Deje macerar 200 gramos de ortiga en un litro de alcohol de 70 grados (vodka o ron sirve). Agitar bien y dejar en reposo 7 días, agitar una vez por día. Filtrar y guardar en un frasco cerrado y protegido de la luz. **Propiedades:** regenerador del cuero cabelludo, estimula el crecimiento capilar. Efectivo contra la caspa y seborrea. Ayuda a eliminar acné, eczemas y herpes. Cicatrizante, calmante y desodorante.

### Recetas básicas de cremas

Ingredientes	Porcentaje				
	TIPO 1	TIPO 2	TIPO 3	TIPO 4	TIPO 5
Cera de abejas	7%	5,5 %	5% (lanette)	12,5%	8%
Aceite y/o manteca	34,5% aceite liquido 17, 2% manteca	41,4 % 10, 4%	20%	63,5%	65%
Agua	41,4 %	41,4 %	75	24%	27%
<b>A. Esencial</b>	<b>0,5 a 1%</b>	<b>0,5 a 1%</b>	<b>0,5 a 1%</b>	<b>0,5 a 1%</b>	<b>0,5 a 1%</b>

### Crema para piel madura y/o seca

#### Ingredientes:

160 ml de aceite aguacate

100 ml de aceite de almendras  
50 ml de aceite germen de trigo  
50 ml de aceite rosa mosqueta  
45 gr de cera de abejas  
150ml de agua floral de azahar, rosas o infusión de caléndula  
4 ml de Aceite esencial de lavanda, geranio o sándalo.  
( Si se quiere usar una tintura podríamos usar de 3 a 4ml de malva o manzanilla)

**Proceso de elaboración:**

1. Poner al baño María la cera de abejas
2. Añadir el aceite de almendras
3. Añadir el aceite de Gérmen de trigo
4. Añadir el aceite de rosa de mosqueta y seguir removiendo
5. Calentar un poco el agua de azahar.
6. Agregar el agua de azahar, poco a poco y remover.
7. Retirar del fuego y seguir moviendo hasta que se haya enfriado todo homogéneamente
8. Agregar entonces el aceite esencial
9. Envasar y etiquetar

**Crema para piel madura y/o seca (Elaborada en el curso)**

**Ingredientes:**

Aceite de almendras  
Cera de abejas  
Infusión de  
Aceite esencial al gusto

**Crema para piel grasa o mixta**

**Ingredientes:**

160 ml de aceite de pepita de uva o de soja  
100 ml de aceite de jojoba  
100 ml de aceite de germen de trigo  
45 gr de cera  
150ml de agua floral de azahar o infusión de caléndula  
2 ml de Aceite esencial de lavanda o romero  
2 ml árbol del té  
( Si se quiere usar una tintura podríamos usar de 3 a 4ml de hamamelis)

**Proceso de elaboración:**

1. Poner al baño María la cera de abejas
2. Añadir el aceite de Pepita de uva o Soja
3. Añadir el aceite de Jojoba
4. Añadir el aceite de Gérmen de trigo y seguir removiendo
5. Calentar un poco el agua de hamamelis.

6. Agregar el agua de Hamamelis, poco a poco y remover.
7. Retirar del fuego y seguir moviendo hasta que se haya enfriado todo homogéneamente
8. Agregar entonces el aceite esencial
9. Envasar y etiquetar

### **Crema piel grasa (elaborada en el curso)**

#### **Ingredientes:**

60 gr infusión de hamamelis, romero o salvia

12gr de cera de abejas

65 gr de aceite de pepita de uva o soja

10 gr de aceite de coco

Vit E

1 ml de aceite esencial de bergamota o romero, mandarina o ylang ylang o cualquiera que favorezca la absorción de la grasa o sea regulador de las glándulas sebáceas

### **Crema para manos**

#### **Ingredientes:**

160 ml de aceite de almendras

150 ml de aceite de pepita de uva

50 gr de manteca de cacao

45 gr de cera

140 ml de infusión de caléndula

10 ml de extracto de caléndula

#### **Proceso de elaboración:**

1. Hacer una infusión de caléndula y dejarla en un cazo aparte.
2. Poner al baño María una olla con la cera de abejas
3. Añadir el aceite de almendras
4. Añadir el aceite de Pepita de uva
5. Añadir la manteca de cacao y seguir removiendo.
6. Agregar la infusión de caléndula , poco a poco y remover.
7. Retirar del fuego y seguir moviendo hasta que se haya enfriado todo homogéneamente
8. Agregar entonces el aceite esencial
9. Envasar y etiquetar

### **Crema de sauco (Sambucus nigra)**

Freir a fuego lento un puñado de flores de sauco y la segunda corteza del sauco en un litro de aceite de oliva. Añadir 150 gr de cera virgen. Cuando esté la fritura sin humedad , retirar del fuego y reposar 12 horas. Volver a calentar y filtrar. Envasar y guardar para quemaduras y rojeces.

## **Crema para las heridas y/o quemaduras**

### **Ingredientes que se pueden usar:**

Aceite de consuelda, sauco y/o manzanilla (o chiapas)

Aceite de hipérico y/o caléndula

Cera de abejas

Tintura de aloe, milenrama o avena

Agua de rosas o infusión de caléndula o milenrama

Aceite esencial de árbol de te , lavanda, limón o tomillo

### **Ingredientes de la receta elaborada en el curso:**

225gr de lanolina (frita en raíz de consuelda)

225gr de aceite de coco

180 gr de cera

650gr de aceite de oliva macerado en (caléndula, lavanda e hipérico )

25 gr de aceite de germen de trigo

Una pizca de mirra y de incienso

5ml de tintura de aloe

5ml de tintura de milenrama

5ml de tintura de benjuí

5 cucharaditas de miel

33 gotas de lavanda

33 gotas de tomillo

33 gotas de árbol del té

### **Preparación:**

10. Hacer una infusión de caléndula y dejarla en un cazo aparte.

11. Poner al baño María una olla con la cera de abejas

12. Añadir los aceites

13. Agregar la infusión de caléndula o el agua de rosas(que esté tibia) , poco a poco y remover.

14. Retirar del fuego y seguir moviendo hasta que se haya enfriado todo homogéneamente

15. Agregar entonces el aceite esencial

16. Envasar y etiquetar

## **Crema hidratante (para cara y cuerpo)**

### **Ingredientes:**

18 gr de aceite de almendras.

4 gr de cera lanette

74 ml de agua de rosas

a. esencial al gusto

## **Loción desmaquillante**

### **Ingredientes:**

60 ml Agua de hamamelis

40 ml Aceite de almendras

10 gotas Tintura madre de avena

### **Leche de almendras dulces**

#### **Ingredientes:**

500gr de agua

50gr de almendra dulce sin piel

5gr de tintura de benjuí

10 gotas

Vit E

#### **Procedimiento:**

Machacar almendras en mortero y un poquito de agua hasta obtener una pasta fina y añadir el resto del agua. Filtrar y añadir la tintura y la vit E

### **Leche limpiadora**

#### **Ingredientes:**

5gr de cera de abejas

5gr de aceite de almendras

30 gr de glicerina o aceite de almendras o pepita de uva según tipo de piel

5gr de jabón neutro

250gr jugo de pepino

Vit

**Procedimiento:** Mezclar al baño maría en orden de aparición y batir

### **Leche limpiadora**

#### **Ingredientes:**

125gr de agua, infusión o hidrolato

50gr de jabón neutro (derretir al baño maría y triturar)

75gr de leche entera 30gr de aceite

Vit E

**Procedimiento:** Mezclar en caliente y batir. Guardar en la nevera

### **Tónico para piel grasa**

#### **Ingredientes:**

100 ml Agua de azahar (puede sustituirse por infusión de pétalos de rosa, de lavanda, caléndula, hamamelis, salvia...)

10 gotas Tintura de hamamelis

De 5 a 10 gotas Aceite esencial de mandarina, Ylang ylang, romero, salvia, bergamota...

### **Tónico para piel normal**

#### **Ingredientes:**

100 ml Agua de rosas (puede sustituirse por infusión de pétalos de rosa, de lavanda, calendula...)

10 gotas Tintura de malva o manzanilla

De 5 a 10 gotas Aceite esencial de jazmín, manzanilla, neroli, rosa o lavanda...

### **Crema anticelulitis**

**Ingredientes:**

6gr de cera de abejas  
20 ml aceite de almendras  
20 ml de aceite de aguacate  
20 ml de decocción de hiedra y cola de caballo  
Vit E o 2 gr de borax  
1ml de aceites esenciales(puedes mezclar romero, orégano, limón, cipres, hinojo, enebro.

**Crema para varices y problemas circulatorios****Ingredientes:**

15 gr de cera de abejas  
40 ml aceite de almendras (o caléndula y/o hipérico)  
40 ml de aceite de aguacate  
40 ml de decocción de hiedra y cola de caballo (o fucus)  
2ml de Titura o extracto de Ratania, o Castaño de indias, Centella asiática, Ginko biloba  
Vit E o 2 gr de borax  
1ml de aceites esenciales(puedes mezclar cipres, lavanda, limón y geranio)

**Crema contra los hongos de la piel****Ingredientes:**

20 gr Manteca de Karité  
4ml de extracto de equinacea  
4ml de extracto de propóleo  
10 gotas Aceite esencial de enebro  
2gr Aceite de lecitina de soja

**Bálsamo labial****Ingredientes:**

225 gr aceite de ricino  
30 gr de cera  
50 gr de manteca de cacao  
2,5 ml de propóleo  
7 ml aceite esencial naranja

**Proceso de elaboración:**

1. Fundir al baño maría la cera de abejas,
2. Añadir la manteca de cacao
3. Añadir el aceite de ricino.
4. Una vez todo unido retirar del fuego y agregar moviendo el propóleo
5. Cuando se haya enfriado añadir el aceite esencial y moverlo todo
6. Envasar y etiquetar.

Es un preparado para nutrir los labios, evitar los herpes y darles brillo.

## **Ungüento para los dolores**

### **Ingredientes:**

60 ml de aceite de coco

60 gr de manteca de cacao

150 ml de aceite de ricino

30 gr de cera de abejas

25 ml de extracto de árnica

6 gotas de aceite esencial de tomillo

6 gotas de aceite esencial de menta

6 gotas de aceite esencial de clavo

6 gotas de aceite esencial de eucalipto

12 gotas de aceite esencial de romero (cuidado con los hipertensos)

(También podríamos añadir extracto de sauce blanco)

### **Proceso de elaboración:**

1. Fundir al baño maría la cera de abejas
2. Agregarle el aceite de coco y de ricino
3. Mover y apartar del fuego
4. Agregando las esencias conforme se vaya enfriando.

### Indicaciones de uso

Artrosis, reuma, gota, dolores articulares

Tos, gripe, resfriados, asma, bronquitis, sinusitis

Analgésico para dolores de cabeza, riñón, hígado, estómago, intestino, menstruación.

Mala circulación sanguínea: Varices, Hematomas, edemas

Dermatitis, herpes, hongos, psoriasis.

Obesidad, estrías, celulitis.

Tensión nerviosa, parálisis.

## **Ungüento para dolores (elaborado en el curso)**

### **Ingredientes:**

150gr de manteca de cacao

100gr de lanolina

75gr de cera de abejas

375gr de aceite de caléndula y lavanda

16 ml de la mezcla de estos aceites esenciales: tomillo, menta, eucalipto, clavo, romero y trementina.

## **COLONIAS**

### *Agua de colonia de limón*

#### **Ingredientes**

1 pequeña cáscara de limón  
1 taza de vodka o alcohol de 70°  
2 cucharadas de agua  
4 de cucharadita de aceite de ricino  
Proceso de elaboración

Combinar la cáscara de limón y vodka o alcohol en el frasco de vidrio con tapa hermética. Dejar en lugar fresco y oscuro por lo menos ocho a diez días.

Después de ese tiempo se debe colar la mezcla para eliminar los fragmentos de cáscara y se le añade el agua y el aceite de ricino. Luego se transfiere a una pequeña botella de color oscuro

Agitar bien antes de usar y colocarlo en los puntos donde haya más pulso que son detrás de las orejas, en la parte blanda de las muñecas y los codos, y en el cuello.

**Se recomienda su almacenamiento en una botella de vidrio con un corcho de color oscuro, ya que el plástico puede afectar la fragancia. Su duración es de seis meses si se conserva adecuadamente.**

### *Perfume de canela y clavo para la noche*

#### **Ingredientes**

2 clavos de olor, aplastado  
1 rajita de canela, roto en pedazos  
1 / 3 taza de vodka o alcohol  
3 cucharadas de agua  
1-2 gotas de aceite de canela  
Una cucharadita de aceite de almendras dulces

Combinar los clavos de olor, la rajita de canela, y el vodka o el alcohol en un frasco de vidrio con tapa hermética. Luego se debe dejar en lugar fresco y oscuro por lo menos ocho a diez días, o hasta dos semanas.

Después colar la mezcla para eliminar los fragmentos de hierba (filtros de café funcionan bien). Se debe añadir el agua, los aceites de canela y almendras y se debe transferir a una botella con rociador en spray

Agitar bien antes de usar y colocar pequeñas cantidades en las área de "pulso" como son detrás de las orejas, detrás de las muñecas y los codos, y en el cuello.

Se recomienda su almacenamiento en una botella de vidrio con un corcho de color oscuro, ya que el plástico puede afectar la fragancia. Su duración es de seis meses si se conserva adecuadamente.

### *Perfume de jengibre y vainilla*

#### **Ingredientes**

- 1 cucharadita de raíz de jengibre fresco en rodajas
- 3 taza de vodka o alcohol
- 3 ó 4 gotas de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de agua
- 1 / 4 de cucharadita de aceite de almendras dulces

Combinar la raíz de jengibre y vodka o alcohol juntos en un frasco de vidrio con tapa hermética. Luego, dejar que reposen en un lugar fresco y oscuro durante al menos ocho a diez días.

Después de ese tiempo, se debe colar la mezcla para eliminar los fragmentos de jengibre (filtros de café funcionan bien) y luego se debe añadir el extracto de vainilla, el agua y el aceite de almendras y transferir dicha preparación a un frasco de vidrio pequeño de color oscuro tipo spray.

Agitar bien antes de usar y colocar pequeñas cantidades en los puntos de "pulso" detrás de las orejas, en la parte blanda de las muñecas y los codos, y en el cuello.

## *Agua de Hungría*

### **Ingredientes**

- 4 cucharadas de romero o albahaca fresco triturado.
- 3 cucharadas de menta fresca triturada.
- 3 cucharadas de pétalos de rosa triturados.
- 1 cucharada de piel de limón rallada.
- 150 ml de infusión de menta y romero
- 100 ml de alcohol o vodka.

### **Preparación:**

- En un tarro hermético de cristal se dejan en remojo los pétalos de rosa durante 15 días en el alcohol.
- Triturar las hojas y rayar las pieles de naranja y limón y hacerlas en infusión.
- Se filtra bien y se mezcla con el alcohol.
- Embotellar y guardar 2 semanas hasta que madure.
- Agregar aceites esenciales si se desea.

## **Desodorante**

Ingredientes:

- 50 ml de agua destilada
- 50ml de alcohol de 70 °

- 1ml de glicerina
- 1ml de tintura de mirra o benjuí
- 1ml de a.e. de lavanda
- 1ml de a.e. de salvia
- 1ml de a.e. de ciprés
- 1ml de a.e. de menta
- 1ml de canela

## **Desodorante**

### **Ingredientes:**

Agua destilada 100 ml

Alcohol 70° o vinagre de manzana 30 ml

A. esencial de salvia 3ml

A. esencial de ciprés 2 ml

A. esencial de limón 2 ml

Tintura de benjuí 1ml

Glicerina vegetal una cucharadita

Elaboración: Mezclar los ingredientes en un recipiente de aerosol y agitar levemente antes de cada uso.

### **Desodorante elaborado en el curso**

300 ml de vinagre de salvia y 700 ml de agua destilada

5ml de salvia

5ml de lavanda

2ml de cipres

2ml de menta

2ml de naranja

\*\*\*\*\*El resultado ha sido que el vinagre, al ser de vino ha absorbido el aroma de los aceites esenciales. Para próximas veces usar vinagre de manzana, vino blanco o alcohol de baja gradación.

### **Jabón de tocador (elaborado en el curso)**

#### **Ingredientes:**

500 Gr de aceite de coco

1470 Gr de aceite de oliva

30 Gr de cera de abejas

278 gr de cera de abejas

600 Gr de agua destilada

15 Ml de aceite esencial de geranio

colorante alimentario rojo

#### **Proceso de elaboración:**

1. *Ponerse guantes, gafas de protección y mascarillas*
2. *Pesar la sosa cáustica*
3. *Medir la cantidad de agua destilada*

4. *Agregar la sosa al agua destilada, nunca a la inversa (con un chorrito fino y constante), y removeremos enérgicamente con el batidor de mano ya que la reacción produce mucho calor, y puede producir salpicaduras indeseables. Esto debe ser llevado a cabo en una olla de acero inoxidable o en un recipiente de pirex. En este momento, no olvidar tener el vinagre a mano, los ojos protegidos y alejarse de la solución, porque produce vapores asfixiantes.*
5. *Los aceites los calentaremos a baño maría a unos 50 C y esperaremos que la solución anterior baje su temperatura a unos 60 C.*

Las ollas que se utilicen, vuelvo sobre el punto, deben ser de acero inoxidable, ya que las esmaltadas podrían tener pequeñísimas salpicaduras las cuales podrían reaccionar con la sosa de nuestro jabón.

6. *Al medir la temperatura de ambos compuestos, 50C para los aceites y 60C para la sosa, agregaremos la sosa a nuestros aceites, batiendo vigorosamente con nuestra batidora. la mezcla se irá volviendo más espesa, y cambiará de color. Esto puede producirse en unos pocos minutos o un poco más, dependiendo de los aceites/grasas utilizadas.*

7. *Continuaremos batiendo hasta que el jabón alcance el punto de "traza". Al alcanzar el punto en el cual " se puede escribir", es decir la mezcla endurece, debe volver a revolver cuidadosamente con la cuchara de palo, este punto también se nota si deja caer un poco de esta mezcla sobre la superficie, ésta se mantiene por algún tiempo, es el punto de "traza".*

8. *Añadir, los aceites esenciales y los colorantes rápidamente revolviendo con la cuchara, y verterlo en los moldes. Sirven botellas, tetrabriks, moldes de silicona entre otros... En el caso del plástico, untar con aceite, margarina o spray de cocina. Aísle con paños viejos, o paños de cocina su jabón. (8ml por litro de aceite)*
9. *El jabón se mantiene en el molde por 24-48 hrs, luego se saca del molde, con una consistencia de queso maduro, y se corta del ancho deseado con un cuchillo de acero inoxidable, o bien con un nailon de hilo de pescar. En el caso de no poder ser extraídos con facilidad, coloque el jabón dentro del congelador un par de horas, y el agua condensada en las paredes facilitarán su extracción.*

#### 10. Período de curación

Todo lo anterior hay que realizarlo con guantes, ya que la saponificación completa demora alrededor de 4 semanas. Es decir, todavía es cáustico cuando lo desmoldes. Una vez desmoldado, y cortado, guárdelo en forma ordenada, con fecha, aislado nuevamente con paños, de algodón en un lugar oscuro, lejos del alcance de otras personas, animales, niños.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- *"Plantas Medicinales del Pirineo Aragonés"*

Luis Villar Pérez. 1987

- *"Enciclopedia de Plantas Medicinales"*

Edit. Safeliz. Jorge D. Pamplona Roger

- *"Recetario de medicina natural y remedios caseros"*

Edit. Txertoa. Gabriel Vázquez molina

- *"El herbario de la salud"*

Edit. Vecchi. Bernardo Ticli

- *Plantas medicinales: el dioscorides renovado (En papel)*

PIO FONT QUER, PENINSULA, 1999

- *"El gran libro del Aloe Vera"*

Edit. Integral. Lourdes Prat y Teresa Ribó.

- *"Aromaterapia. Enciclopedia de las plantas aromáticas y de sus aceites esenciales"*

Edit: Kairós. Danièle Ryman

## **WEB**

- [www.botanical.com](http://www.botanical.com)

- [www.zonaverde.net](http://www.zonaverde.net)

- [www.ecoaldea.com](http://www.ecoaldea.com)

- [www.pirineodearagon.com](http://www.pirineodearagon.com)

- [www.naturmedicapro.com](http://www.naturmedicapro.com)

- [www.plantascurativas.com](http://www.plantascurativas.com)

- [www.fitoterapia.net](http://www.fitoterapia.net)