



TIERRA PURA

Curso de Biocosmética Terapéutica

Recetario

planetavivo360@gmail.com

1. Preparaciones

Con las plantas y los materiales que hemos visto anteriormente podemos hacer diversos tipos de preparados.

En este curso veremos: infusiones, decocciones, aceites de infusión en caliente, aceites de infusión en frío, aceites de infusión en caliente, tinturas madre, ungüentos y jabones y mucho más.

Utensilios:



Preparaciones (Cont.)

Infusión:

Se lleva el agua al punto de ebullición y se apaga el fuego, se pone la hierba y se deja reposar 10 minutos, pasados los 10 minutos se cuela y está lista para beber.

Para este curso, hemos elegido la marcela, una planta que colabora con los procesos digestivos y estomacales, su sabor es muy agradable. Es recomendable tomarla después de las comidas.

La infusión se emplea cuando utilizamos flores y hojas de las plantas, de esta manera conservamos sus aceites volátiles. Usamos un puñado de hierba para 1 litro de agua. Esta bebida tiene una duración de 24 hs, después pierde su fuerza.



Decocción:

Este método implica una extracción más energética de los ingredientes activos de la planta y se emplea para raíces, cortezas y algunas bayas. Se coloca la planta en agua fría y se lleva a hervor a fuego lento entre 15 minutos, media hora o 1 hora dependiendo de la concentración que se desea. Cuanto más se hierve, más fuerte será la concentración y por ende sus efectos. Es por eso que es bueno que quien emplee este método esté guiado por un conocedor en toma de plantas. La corteza de chañar se utiliza para hacer decocción en caso de tos, resfrío o gripe, ya que es muy beneficiosa para las afecciones respiratorias.



Aceites de infusión

Los ingredientes activos de las plantas se pueden extraer al macerarlas en aceites vehiculares. Hay dos métodos: infusión en frío o infusión en caliente. Estas maceraciones se pueden usar para frotaciones, para la preparación de óleos, jabones o ungüentos, entre otros.

Aceite de infusión en frío:

Primero limpiamos el frasco con alcohol y colocamos:

- 75 gr de pétalos de caléndula
- 75 gr de flores de manzanilla
- 2 ½ litros de aceite de oliva

Se llena un frasco de vidrio con la hierba elegida seca, y se cubre por completo con el aceite vehicular. Se tapa bien, se cubre completamente con una tela oscura y se deja estacionado durante un período de 3 semanas en una ventana donde reciba la luz del sol, de modo que los rayos del sol calienten el frasco pero la luz no penetre. Luego de estas 3 semanas se filtra y se repite el procedimiento. Finalmente se envasa en una botella de vidrio oscura en un lugar fresco y a la sombra.



Aceites de infusión (Cont.)

Aceite de infusión en caliente:

Se pone al baño maría durante 2 hs la mezcla de las 4 plantas elegidas en este caso:

- 50 gr de tramontana
- 50 gr de ruda
- 50 gr de romero
- 50 gr de árnica

Que hacen un total de 200 gr de plantas, si se usan secas, si se usan frescas se debe usar el doble. Esto se macera en 500 ml de aceite de oliva.

Entonces, para 200/250 gr de hierba seca, usar 500 ml de aceite vehicular. Poner el aceite y la hierba en un recipiente de cristal y calentarlo al baño maría muy suave durante 3 horas.

Colar y almacenar en una botella de vidrio a la sombra. Esta maceración tiene una duración de 1 año.



Tintura madre:

En este curso realizamos una Tintura madre de árnica. Esta planta tiene propiedades circulatorias.

Ingredientes:

- 200 gr de flores de árnica seca
- 1 lt de alcohol de cereal al 60 % (600 alcohol de cereal por 400 de agua destilada)

Es un preparado a base de alcohol con el cual se extraen los principios activos de las plantas. El alcohol que se usa debe ser comestible, puede ser vodka que es la mejor opción, o alcohol de cereal, en el caso de las flores se pueden poner en grapa.

Se utilizan 200 gr de hierba seca o 600 gr de hierba fresca por 1 litro de líquido.

- Las flores se ponen en alcohol de cereal al 60% (osea 60% de alcohol y 40% de agua) o en grapa pura.
- Las hojas en alcohol de cereal al 80%
- Las raíces, resinas y cortezas al 100%

Esta maceración deberá dejarse durante 1 mes en la sombra en un lugar fresco. Se cuela y se envasa en una botella de vidrio oscuro.

Los principios activos de las tinturas tienen una duración de 2 años.

Estos extractos se pueden usar para la elaboración de las cremas y otros preparados, como lo haremos en este curso.



Receta óleo bebe:

Poner 20 ml de aceite de caléndula y manzanilla en un frasco de 100 ml, y llenar el resto del frasco con agua. Por último, guardar en la heladera



Receta óleo para masajes:

Ingredientes:

- 100 ml de aceite de tramontana, ruda, árnica y romero
- 3 gotas de aceite esencial de romero
- 2 gotas de aceite esencial de enebro
- 1 gota de aceite esencial de limon.



Receta spray energético con tintura madre de flor de san pedro:

Ingredientes:

- 15% de tintura madre de flor de San Pedro
- 85% de agua destilada
- 3 gotas de sandalo
- 2 gotas de lavanda
- 1 gota de bergamota



2. Ungüentos



Nosotras en Tierra Pura hemos estudiado por años los principios de muchas plantas y sus combinaciones y encontramos una manera de hacer un ungüento en base a ingredientes acordes al lugar en el que vivimos y a nuestro estilo de vida.

Por eso nuestras **Crema Santa**s tienen como base la mezcla de aceite de oliva y cera de abejas y tinturas madres que nosotras preparamos, ya que estos ingredientes son los que se encuentran en nuestra región hoy en día.



Ungüentos (Cont.)

Crema santa

Ingredientes:

- 3 partes de aceite de oliva (300 gr)
- 1 parte de cera de abejas (100 gr)
- 18 ml tintura madre
- Miel a gusto
- Aceite esencial a gusto con moderación

Modo de preparación:

Se calienta el aceite vehicular al baño maría, se derrite la cera de abejas al baño maría, se mezcla el aceite y la cera y a esto se le suman las tinturas madres, entibiadas previamente. Una vez que se ha unificado la mezcla se apaga el fuego, se le agrega la miel y los aceites esenciales. Batiendo de forma constante en movimientos circulares.



Ungüentos (Cont.)

Ungüento protector y humectante para bebe y mamá

Usos: para la colita del bebe, para los pezones lastimados de la mamá.

Ingredientes:

300 gr de aceite de infusión de caléndula y manzanilla

100 gr cera de abejas

18 ml tintura madre de caléndula

Modo de preparación:

El procedimiento es igual que en la crema cicatrizante, pero más simple:

Se calienta el aceite vehicular y se derrite la cera de abejas a baño maría en recipientes separados, se mezclan el aceite y la cera, y a esto se le suman las tinturas madres, entibiadas previamente. Listo.

Se envasa en frascos de vidrio antes de que se solidifique la mezcla. Guardar al reparo del sol, en lugar fresco y seco.



Ungüentos (Cont.)

Crema regeneradora, cicatrizante, humectante y curativa para pieles sensibles

Usos: paspaduras, quemaduras, cicatrices, irritación en la piel, sequedad, labios.

Ingredientes:

150 gr aceite de infusión de caléndula y manzanilla

100 gr aceite de rosa mosqueta

50 gr de manteca de karité

70 gr cera de abejas

18 ml de tintura madre de caléndula

Miel (media cucharadita)

5 gotas de própoleos

Aceite esencial de lavanda 3 ml

Aceite esencial de geranio 1 ml

Modo de preparación:

Se calienta el aceite vehicular y se derrite la cera de abejas a baño maría en recipientes separados, luego se mezclan el aceite y la cera y a esto se le suman las tinturas madres, entibiadas previamente.

Una vez que se ha unificado la mezcla se apaga el fuego, se le agrega la miel y los aceites esenciales, batiendo de forma constante en movimientos circulares.

Se envasa en frascos de vidrio antes de que se solidifique la mezcla. Guardar al resguardo del sol, en lugar fresco y seco.

Ungüentos (Cont.)

Crema para músculos, articulaciones y huesos de jarilla, romero y ruda

Usos: Dolores musculares, inflamación en articulaciones, contracturas, reuma, artritis, golpes, hematomas, deportistas.

Ingredientes:

300 gr aceite de infusión de jarilla, ruda y tramontana

100 gr cera de abejas

18 ml tintura de árnica

Miel (media cucharadita)

5 gotas de propóleo

Aceite esencial de Romero 3 ml

Aceite esencial de limón 1ml

Mismo modo de preparación que la crema regeneradora.



Ungüentos (Cont.)

Crema antimicótica, desinfectante y cicatrizante

Usos: ayuda en la curación de los hongos ya sea en piel o zonas íntimas.

-USO EXTERNO-

Ingredientes:

300gr de aceite de oliva

100 gr cera de abejas

9 ml tintura de malva

9 ml tintura de bardana

Aceite esencial de tea tree 3 ml

Aceite esencial de salvia 2 ml

Aceite esencial de limón 1 ml

Mismo modo de preparación que en la crema regeneradora



Ungüentos (Cont.)

Desodorante en crema de salvia y limón

Ingredientes:

- 200 gr de aceite de oliva
- 100 gr aceite de coco
- 70 gr cera de abejas
- 30 gr bicarbonato de sodio
- 30 gr caolín técnico
- 3 ml ae tea tree
- 2 ml ae salvia
- 1 ml ae limón

Modo de preparación:

Colocar el aceite de coco a baño maría hasta que esté derretido (si la temperatura ambiente es fresca, puede estar solidificado), agregarle el aceite de oliva y entibiar ambos aceites vehiculares juntos. En otro recipiente, derretir la cera de abejas a baño maría. Se mezclan los aceites y la cera, y a esto se le suman el bicarbonato y el caolín.

Una vez que se ha unificado la mezcla se apaga el fuego y se le agregan los aceites esenciales, batiendo de forma constante en movimientos circulares hasta que se enfríe.

Se envasa en frascos de vidrio antes de que se solidifique la mezcla. Guardar al reparo del sol, en lugar fresco y seco.



3. Jabones

Lo que se precisa para generar un jabón es la unión de una grasa (vegetal o animal) con una sal o álcali como la soda caustica y a esta unión, que debe realizarse con ambos ingredientes a una misma temperatura entre los 38 y 42 grados centígrados, se le suman arcillas para darle una consistencia duradera y aceites esenciales.

Aceites y sus propiedades en los jabones

Coco: Es fundamental su presencia en cualquier formulación de un jabón debido a su extraordinaria capacidad de generar espuma y la dureza y consistencia que da al jabón.

Oliva: Es un aceite ideal para pieles sensibles, genera un jabón duro y poco espumoso, pero es buen limpiador. Al igual que el ricino y la jojoba, se caracteriza por su capacidad de retener la humedad de la piel, nutriéndola y protegiéndola.

Palta: No debe usarse como aceite predominante de la mezcla ya que se caracteriza por sus efectivos insaponificables, por lo cual no da dureza ni espuma al jabón, pero si un efecto muy nutritivo.

Ricino: Aporta humectación atrayendo y reteniendo la humedad de la piel. Debido a su alto contenido de ácido ricinoléico, cuando usamos este aceite para el jabón se requiere más soda caustica en la formula.



Jabones (Cont.)

Cada aceite vehicular tiene un índice diferente de saponificación. Es decir que según el aceite que usemos varía la cantidad de soda cáustica que añadiremos a la mezcla.

Se pueden macerar plantas en los aceites vehiculares, para enriquecer el jabón con activos que son extraíbles en bases oleosas como en el caso de la caléndula, que libera sus carotenos dando suavidad y nutrición a la piel.

Pigmentos y colores naturales: arcilla negra, roja, verde, urucum, cúrcuma.

Receta Madre:

250 gr de aceite de oliva

250 gr de aceite de coco

77 gr de soda cáustica

20 gr de arcilla

150 ml de agua destilada

8 ml aceite esencial



Jabones (Cont.)

Jabón de caléndula, manzanilla y lavanda para pieles sensibles

Ingredientes:

250 gr de maceración de caléndula y manzanilla

250 gr aceite de coco

77 gr soda cáustica

20 gr arcilla

150 ml agua destilada

Aceite esencial de lavanda 8 ml

Pétalos de caléndula



Jabones (Cont.)

Jabón exfoliante de coco, cúrcuma y arcilla negra

Ingredientes:

250 gr aceite de oliva

250 gr aceite de coco

77 gr soda cáustica

20 gr arcilla

150 ml agua destilada

4 gr Cúrcuma

4 gr Arcilla negra

Aceite ese



Mascarilla exfoliante bonus

- Entibiar a baño maría 50 gr de miel a menos de 40 grados
- Sacar la miel del baño maria y sumarla a 50 gr de aceite de oliva
- Agregar : 1 cucharadita de agua de azahar, el jugo de medio limón, 50 gr de azucar, 10 gr de cafe molido, 2 gotas de aceite esencial de naranja, 3 gotas de aceite esencial de geranio.



¡Muchas Gracias!



TIERRA PURA
BIOCOSMÉTICA TERAPÉUTICA

