

Fecha: 5 de abril 2014

Notas

Los aceites esenciales no deben usarse en bebés.

A partir de los 2 años podrían usarse los aceites de lavanda y mandarina.

Preparación del macerado en aceite:

1º Recolección de las plantas.

El romero se puede recoger todo el año.

Otras la mejor época es primavera-verano

Si ha llovido debe posponerse la recogida dos días.

Las horas más apropiadas para la recolecta son desde las 12 de la mañana hasta las primeras horas de la tarde, es cuando más principios activos encontraremos en hojas y flores.

Sin embargo si lo que buscamos es la mayor concentración de perfume (azahar, jazmín) la recolecta debemos hacerla a primera hora de la mañana o última de la tarde.

Para conseguir que el aceite extraiga al máximo el perfume podemos filtrar diariamente renovando las flores.

Los aceites con más capacidad de extracción son el de oliva y el de girasol. El aceite de almendras no extrae bien.

La mejor época de recolección, según la parte de las plantas que usemos en nuestros preparados son:

Hojas y flores en primavera verano

Corteza en primavera, es cuando más savia concentra el tronco de las plantas.

Raíces en otoño, tiene más fuerza.

Ejemplos de plantas y sus usos:

Hibisco (Pacífico) se usa para cremas faciales.

Malvavisco se usa las raíces para cuidar las vías respiratorias.

Amapola calmante, relajante

Margarita antipirética

Malva se extrae el mucílago (extracción en frío) Hay bastante en los alrededores del túnel que va de la Cala al Rincón de la V.

Para la cosmética en lugar del alcohol se usa la glicerina vegetal en la extracción de las propiedades de las plantas.

Romero, es antiinflamatorio, favorece la circulación, antibacteriano y fungicida. Se puede preparar con la planta seca o fresca.

Podemos preparar tintura de romero y usarla como conservante

Para secar colgar sin sol en una malla

Limpíar delicadamente o si se limpia con agua usar la centrifugadora de ensaladas.

Orégano antibacteriano y antivirico. Con el aceite esencial de orégano hay que tener mucho cuidado porque es muy abrasivo.

Melisa propiedades cuidado cardiovascular (hojas con forma de corazón)

Salvia se usan las hojas. Se la llama planta de la mujer, regula problemas menopausia, no la pueden usar las embarazadas.

Macerado en aceite (Oleato)

Secamos la planta, entre una semana y diez días, a la sombra extendida en un paño o papel de uso alimentario.

La proporción para un macerado en óleo es de 10grs de planta seca por 100 ml de aceite

Picamos finamente la planta o mejor molemos en molinillo. Cubrimos con aceite, la planta debe estar completamente cubierta para que no se descomponga. El tarro no debe ser muy grande, si lo es, sellar con cinta para evitar que entre aire.

La ponemos al sol y agitamos el tarro (movimiento maracas) todos los días.

A los cuarenta días filtramos muy bien para que no queden restos que pueda estropear nuestro oleato y lo guardamos en un lugar seco y oscuro (forrar tarro con papel, para evitar enranciado)

Tintura

La proporción en tintura es de 1 parte de planta seca por 5 de alcohol, si van a ser orales el alcohol no puede ser de 96°, en este caso usar vodka u orujo.

Para preparar extracto fluido usar 1 parte de planta seca por 1 de alcohol

Receta desodorante en polvo

En este receta usamos maicena, se usa en cosmética para evitar brillos, como espesante, en la mezclas como fijador, absorbe la humedad.

1 parte de maicena

1 parte de bicarbonato

Aroma: con aceite esencial o planta seca molida, usamos la salvia (antibacteriana y reguladora de la sudoración)

Removemos y dejamos 24 horas de reposo para que absorba el olor.