

Botiquín Natural en casa

Guía

En esta guía encontrarás recursos para crear tu propio botiquín natural. Con remedios y recetas naturales respetuosas con el cuerpo y el medioambiente. Esta guía fomenta la autogestión de la salud y recuperar la sabiduría popular del uso de plantas y remedios caseros



¿Qué es un Remedio Casero?

Remedio, es toda aquella preparación, receta, menú, infusión, ungüento, cataplasma, etc., que utilizamos para intentar producir una mejoría en una dolencia, daño, proceso o enfermedad, y preservar así la salud.

Casero, que pertenece y está hecho en casa. Se crea y se aplica en un lugar de confianza, y se conoce los ingredientes y los pasos de la preparación, lo que fomenta la cooperación, la autogestión y la soberanía en la salud.

1



Miramos de restablecer la salud por una vía natural y respetuosa

Utilizamos recursos naturales y establecemos pautas respetuosas con el organismo. Estimulamos los propios recursos que dispone el cuerpo para repararse y equilibrarse, preservando así sus mecanismos adaptativos, como la fiebre, la inflamación o la

excreción. Modulamos y regulamos los síntomas y signos del cuerpo a través de pautas naturales.



2

Plantas con PROPIEDADES y sus REMEDIOS

Buscamos los recursos terapéuticos que nos ofrecen las plantas, gracias a sus principios activos y su combinación. Recuperamos la tradición y la sabiduría popular de su uso de las plantas para las dolencias 'domésticas'. Dignificamos el papel de muchas mujeres, muchas de ellas abuelas, que han conservado y transmitido 'el saber de las curas'.



Uso de la PLANTA FRESCA

Algunos de los principios activos los podemos obtener directamente del uso fresco de las plantas, al igual que consumimos un alimento.

En un batido de frutas podemos añadir un poco de jengibre fresco, u hojas de hierbabuena o melisa. Aportará sabor y obtendremos una acción antioxidante, digestiva y antiinflamatoria suave.

Podemos dejar macerar una ramita de romero fresco en un vaso de agua, y dejarlo toda la noche. En la mañana quitas la ramita y te puedes tomar directamente esta agua aromatizada de romero, o utilizarla para los batidos. Le dará sabor y aprovecharás de forma suave las propiedades de esta planta, favoreciendo la función digestiva.

Otro ejemplo, es el uso tópico y local del gel de aloe vera, indicado en quemadas superficiales, irritaciones o fisuras. Se puede extraer directamente de una planta madura o comprar Aloe Vera al 99,7%, y guardarlo en la nevera para su conservación.



Otro ejemplo es el uso local del látex (jugo anaranjado del interior de la planta) de la planta Celidonia (*Chelidonium Majus*), llamada de forma común, Verruguera. Como su nombre indica, podemos

aplicar el latex directamente en las verrugas, 1 o 2 veces al día. Se puede comprar la planta fresca por internet.

Regla de los tercios

Cuando recolectamos plantas debemos tener en cuenta la regla de los tercios. La protagonista aquí es la propia planta, preservaremos su vida y el que pueda mantener su ciclo vital. Recolectaremos un máximo de un tercio de la planta, o del conjunto de plantas (en el caso que haya una zona con varias plantas), dejaremos un tercio de la planta para la biodiversidad del entorno (insectos, pájaros,...), y respetaremos también un tercio para la salud y el estado de la propia planta.

4

¿Cómo preparar una infusión?

Para una infusión utilizamos las partes blandas de la planta, hojas, partes aéreas y flores, sea en planta seca o fresca. Usamos una sola planta o las combinamos. En planta seca haremos 1 cucharada de postre de la combinación de las plantas por 250ml de agua. En planta fresca funcionamos por pellizcos, puñaditos y ramitas. Añadimos agua hirviendo, lo tapamos y lo dejamos reposar durante 5-10 minutos.



Ejemplos de infusión, las clásicas

Procesos catarrales	Tomillo (30%, malva (30%), llantén (30%) y romero (10%)
Cuadro vírico de diarrea	Hojas de zarzamora (30%), escaramujo (15%), llantén (20%) y comino (15%)
Gargarismos en faringitis	Tomillo (25%) Romero (25%), Sálvia (25%) y Caléndula (25%)

5

(*) Estas infusiones las podemos tomar a partir de los 9 meses, preparándolas más diluidas. En pequeños que no puedan hacer gárgaras o que se puedan tragar la infusión, no utilizaremos la salvia y la caléndula. Tomarán pequeñas cantidades repartidas a lo largo del día

(*) En niños más grandes y adultos solemos tomar 2 o 3 tacitas al día, durante los días que sea necesarios

¿Cómo preparar una decocción?

Para una decocción utilizamos las partes duras de la planta, raíz, fruto, corteza, etc. Para extraer los principios activos necesitamos intensificar el tiempo de ebullición del agua. Durante 10-15', y dejar reposar la preparación 10' antes de filtrarla.

Decocción/Chai vegetal

Para los niños y adultos que no les gustan las infusiones y decocciones clásicas. Podemos realizar el preparado con leche vegetal. Un clásico nuestro es el Chai para procesos catarrales.

½ litro de leche vegetal (arroz, avena o almendras)
2 clavos de especie
1 higo seco troceado
1 dátíl troceado
La piel de una limón (evitando la parte blanca amargante)

½ ramita de canela de Ceilan
1 pellizco de regaliz
Ponemos todos los ingredientes en una olla a fuego lento, durante 10', después apagamos el fuego, lo tapamos y lo dejamos en reposo durante 5', lo colamos. Y se puede beber a lo largo del día

(*) Se podría tomar a partir de los 9 meses de edad



6

¿Cómo preparar vahos de plantas?

Solo tenemos que tener agua y ponerla a hervir para generar vapor de agua caliente. Le podemos añadir cebolla al agua. El vapor del agua más los aminoácidos azufrados de la cebolla, ayudarán a la fluidificación y posterior expectoración del moco. En bebés, los vahos ambientales con cebolla van muy bien para fluidificar sus mocos!

Una posible fórmula de plantas en seco, para hacer vahos en procesos catarrales seria la siguiente

Eucaliptus, yemas de pino, romero y espliego
--

(*) Estos vahos ambientales los podemos utilizar a partir de los 8 meses, y siempre que el moco esté en vías bajas, en el bronquio.

Cuando es moco superficial o en vías altas, los vahos ambientales de cebolla y los lavados nasales son fantásticos.

Evitamos los aceites esenciales en menores de 2 años, como regla general. Debemos seleccionarlos con conocimiento o asesoramiento. A partir del año, el aceite esencial balsámico de *Abeto balsámico* o *Ravintsara*, lo podríamos utilizar diluido al 1% en agua o aceite.

7

¿Cómo preparar lavados oculares?

En las conjuntivitis eminentes y leves, podemos realizar la siguiente infusión, para realizar lavados oculares o aplicación de gotas.

Infusión de Eufrasia, caléndula y hamamelis a partes iguales
--

(*) En este caso sí que herviremos durante 5 minutos la preparación, para realizar una mayor desinfección. Usaremos gasas limpias, cuentagotas o bañares oculares.

¿Qué es un jarabe?

Se obtiene a partir de una infusión o decocción y se satura de azúcar hasta obtener una consistencia viscosa. El azúcar permite la conservación del preparado y mantiene las propiedades de las plantas añadidas.



Vamos a ver la receta de un jarabe para la tos seca

Podemos hacer el siguiente preparado para la tos seca que se origina por irritación del cuello y la laringe.

½ Cebolla
2 trocitos laminados de jengibre
1 cucharada sopera de yemas de pino
1 pellizco de romero
1 pellizco de malva

Pasos:

Realizamos una decocción con la cebolla, el jengibre y las yemas de pino, lo hervimos durante 10', en 300ml de agua. Luego apagamos el fuego y añadimos el romero y la malva a la preparación, para dejar que infusione. Lo tapamos y lo dejamos en reposo durante 10'. Luego filtramos nuestra preparación.

Apartaremos 50ml en un bote apto para el baño maría, y le añadiremos 40gr de azúcar moreno o panela.

Lo pondremos al baño maría y al fuego lento durante 10-15', removiéndolo de forma frecuente para disolver el azúcar.

La preparación se irá reduciendo al evaporar agua y se irá concentrando. Y obtendremos la consistencia viscosa esperada del jarabe.

Una vez apagado el fuego, lo dejamos 10' más en reposo. Luego lo vamos a poner en una botella opaca y lo podemos conservar bien 1 mes en la nevera.

La posología sería la siguiente:

Evitaremos en menores de 1 año. A partir de 1 año podemos tomar de 3 a 5 cucharaditas de postre al día. Durante ciclos cortos de 2 o 3 días, viendo que mejore la tos. Evitaríamos dar jarabe a un diabético o a un niños/as con caries.

Este jarabe también nos puede ayudar a endulzar y aromatizar nuestras infusiones y el chai de leche vegetal.

9

Sobre los aceites vegetales

Se extraen principalmente de las semillas, por el procedimiento de prensión. Tienen total afinidad con la piel, no son oclusivos (impiden la transpiración natural de la piel) y no suelen irritar. Son compatibles con los aceites esenciales. Son reparadores y nutritivos de la piel.

Tenemos los aceites líquidos a temperatura ambiente, y las mantecas, que suelen ser sólidas a temperatura ambiente. Veremos algunos ejemplos.

Aceite de almendras o argán	Hidrata y repara piel y uñas
Manteca de karité	Indicado en eczemas e irritaciones de la piel
Aceite de coco	Para pasta dental, reparador cutáneo, protector solar y pieles sensibles



¿Cómo preparar protector solar casero?

Os presentamos una receta de protector solar con base de aceites, con un factor de protección de 15-20. Con afinidad con la piel e indicado en pieles atópicas. Indicado para el día a día en verano. Días de playa o exposición alta, utilizaremos protectores físicos con un factor de protección más elevado.

Para 30 gr

1 Recipiente para poner baño maria
1 báscula
1 espátula per mezclar
15gr manteca de Karité
7ml/gr de aceite de Karanja (Pongamia Glabra o Millettia Pinnata)
7ml/gr de aceite de Coco
10 gotas de aceite esencial de geranio

Notas: No confundáis Karanja, con Naranja. La Millettia Pinnata es un árbol de la familia de las leguminosas que tiene unas semillas similares a las almendras. Del prensado de estas semillas se

obtiene un aceite llamado, *aceite de Karanja*, y que podemos encontrar en herbolarios.

Pasos:

1. Pesamos la manteca de karité y luego la fundimos al baño maría
2. Pesamos el coco, y lo añadimos para fundirlo junto con el Karité
3. Añadimos sin apagar el fuego el aceite de Karanja, lo removemos y lo apartamos del fuego
4. Lo dejamos enfriar un poco, y antes de que empiece a solidificarse le añadimos el aceite esencial
5. Lo ponemos en un bote, y lo dejamos una noche en la nevera para que solidifique y termine de emulsionar

11

(*) En menores de 1 año, lo haríamos sin el aceite esencial de geranio. Este preparado se va a conservar por 1 año.

¿Qué es un oleato?

Es la maceración de una planta o alguna de sus partes en aceite vegetal, para facilitar la extracción de sus principios activos, a través del mismo aceite. Un ejemplo típico, es el aceite (oleato) de caléndula.

Quitamos los pétalos de la flor de caléndula, y los dejamos una noche a secar, para evaporar el agua que puedan tener
Utilizamos un bote de cristal, y lo llenamos prácticamente hasta arriba de los pétalos de caléndula
Luego llenamos el bote de aceite, evitando bolsas de aire. Nos podemos ayudar de una espátula o palillo chino. Tiene que llegar prácticamente hasta arriba
Lo tapamos bien, ponemos la fecha de creación, y la fecha de filtrado. Serán 40 días
Lo dejamos 40 días a sol y sereno, en un lugar donde no le afecte la rosada y la humedad. Movemos y agitamos el bote de vez en cuando
A los 40 días lo filtramos y envasamos el aceite macerado

Los filtros de café son adecuados para filtrar este aceite, aunque tenemos que tener mucha paciencia!

El aceite de caléndula es ideal para irritaciones, eczemas y quemaduras leves. Con este oleato también podemos preparar nuestros propios ungüentos y pomadas.



12

¿Qué podemos hacer con nuestro oleato de caléndula?

Vamos a ver dos recetas, donde vamos a utilizar nuestro aceite de caléndula.

(*) También podemos comprar hecho el aceite de caléndula.

Gel de aloe vera y aceite de caléndula

El gel de aloe vera se emulsiona bastante bien con el aceite de caléndula, y es una combinación muy interesante. Os voy a mostrar una receta natural para irritaciones y quemaduras leves.

(*) Esta receta la podemos utilizar a partir de los 4 meses

<https://youtu.be/J9QCpTN1X-w>

¿Qué es un ungüento?

Es una combinación de diferentes aceites con base sólida. Podemos utilizar de base cera natural de abeja, manteca de karité, cacao o coco. El ungüento lo podemos enriquecer con diferentes aceites, oleatos o aceites esenciales.



13

Ungüento para quemaduras y picadas de insectos.

30 gr de manteca de Karité
30ml de aceite de caléndula
15 gotas de aceite esencial de lavanda
15 gotas de aceite esencial de manzanilla romana

Pasos:

- Pesamos la manteca de karité, y la ponemos en un recipiente al baño maría, para fundirla

- Aún en el fuego, añadimos el aceite de caléndula y lo removemos bien
 - Lo retiramos del fuego y lo dejamos enfriar un poco, sin llegar a solidificar
 - Luego le añadimos a la preparación los aceites esenciales. Removemos bien y lo ponemos después en un bote
 - Lo vamos a dejar 12h en la nevera para solidificar y acabar de emulsionar nuestro preparado
 - Y lo aplicaremos en quemaduras o picadas de 2 a 4 veces al día
- (*) Se puede utilizar a partir de los 6 meses

Ungüento balsámico

5gr de cera natural de abeja
45ml de aceite de almendras o sésamo
25 gotas de abeto balsámico

Los usos principales de un ungüento balsámico son suavizar la tos y favorecer la acción natural de expectoración de la mucosidad. Por tanto estará indicado en procesos catarrales, que afecte a las vías respiratorias, como las bronquitis leves.

Pasos:

- Pesamos la cera de abeja, y la ponemos en un recipiente al baño maría, para fundirla
- Aún en el fuego, añadimos el aceite de almendras y lo removemos bien
- Lo retiramos del fuego y lo dejamos enfriar un poco, sin llegar a solidificar
- Luego le añadimos a la preparación el aceite de abeto balsámico. Removemos bien y lo ponemos después en un bote
- Lo vamos a dejar 12h en la nevera para solidificar y acabar de emulsionar

- Lo podemos aplicar debajo de la nariz o en el pecho, en procesos catarrales para buscar una acción balsámica y expectorante

(*) Se puede utilizar a partir de los 12 meses

¿Qué es un aceite esencial?

Los aceites esenciales le dan el aroma a las plantas. Se obtienen de las hojas, troncos, cortezas, flores, semillas, frutos o raíces. Los métodos de obtención de los aceites esenciales son la destilación y la expresión (prensa fría).

15



Algunas precauciones a tener en cuenta con los aceites esenciales

- ✚ Mantener alejado de los niños y niñas
- ✚ No ingerir sin el asesoramiento de un profesional
- ✚ Aplicar de forma habitual diluidos. Dilución del 1 a 2%
- ✚ Los vamos a diluir de forma habitual en un aceite, manteca o ungüento. Pero también los podemos diluir en decocciones de plantas, para uso tópico
- ✚ No aplicar en ojos o mucosas
- ✚ En caso de accidente, retirar con un aceite vegetal, nunca limpiar con agua
- ✚ Los aceites esenciales cítricos suelen ser fotosensibles. Evitar la posterior exposición al sol

Dos aceites esenciales que no pueden faltar en el botiquín

 **Aceite esencial de lavanda** *Lavandula Angustifolia*, es un interesante antiséptico, regenerador cutáneo, cicatrizante, sedante, relajante y ayuda a calmar el dolor e inducir el sueño. Es un aceite esencial muy versátil



16

 **Aceite esencial del árbol del te** *Malaleuca Alternifolia*. Es un gran antifúngico, indicado en hongos y el pie de atleta. Un antiparasitario que utilizamos también para prevenir la infestación de piojos. Es cicatrizante y repelente de insectos

¿Qué es un hidrolato?

Se obtiene del proceso de destilación por el arrastre del vapor de agua. El hidrolato contiene agua, partes orgánicas de la planta y aceites esenciales solubles en el agua.

Un hidrolato muy interesante a tener en el botiquín es del Hamamelis, *Hamamelis Virginiana*, para uso tópico. Evitar su ingesta!

La Hamamelis favorece la circulación y está indicado de forma tópica y local en hemorroides. Es un estupendo remedio para la piel, en quemaduras leves, heridas, picor cutáneo, úlceras, etc.

Podemos poner el hidrolato de Hamamelis en un bote con atomizador, y lo podemos combinar muy bien con nuestros aceites esenciales.

17

Remedio para irritaciones, urticaria y picadas de insectos

Ponemos en un bote con atomizador de 30ml, 7 gotas de aceite esencial de lavanda y 7 gotas de aceite esencial Manzanilla Romana, y luego lo rellenamos con hidrolato de Hamamelis. Lo vamos a agitar siempre para emulsionar la preparación, y lo vamos a aplicar en la piel, varias veces al día. (*) lo podemos utilizar a partir de los 6 meses



Ya veis lo que no puede faltar en un botiquín

- ✚ Algunas plantas frescas, aloe vera, romero o jengibre fresco
- ✚ Plantas secas, tomillo, yemas de pino, malva, llantén, etc
- ✚ Aceites y mantecas, almendras, coco o karité

-  Oleato de caléndula
-  Gel de aloe vera al 99,7%
-  Aceite esencial de lavanda y manzanilla romana
-  Hidrolato de Hamamelis

Os animo a que vayáis experimentando y mostrando interés por el uso de estos remedios sencillos y útiles