



El conocimiento de las plantas medicinales nos ayuda a vivir mejor

Quizás nunca te hayas dado cuenta, pero cada vez que das un paseo por el campo es como si estuvieses recorriendo las estanterías de una farmacia enorme. Muchísimas de las plantas que te acompañan en tus caminatas poseen principios activos importantes. Conocerlas y saber cómo usarlas puede mejorar tu calidad de vida, pues salir a un espacio natural a reconocer y recolectar plantas es una afición que mejora cuerpo y mente. Ya en casa, tener a tu alcance ciertas plantas medicinales puede ayudarte a aliviar síntomas de enfermedades leves sin tener que recurrir a medicamentos con molestos efectos secundarios.

En este taller verás algunas formas de utilizar las plantas medicinales del Bierzo y también te llevarás varias recetas que podrás hacer fácilmente con tu alumnado.

¡COMENZAMOS!

OLEATOS Y TINTURAS

Un **OLEATO** es una infusión de hierbas en aceite que nos permite aprovechar después, de manera sencilla y eficaz, las propiedades de muchas plantas medicinales. Esta infusión o macerado se puede hacer de varias formas, vamos a explicar algunas de ellas. Ten en cuenta que cada persona hace los oleatos “a su manera”. Aquí te explico cómo lo hago yo desde hace años y con muy buen resultado, pero pueden ser válidas otras formas. Infórmate, investiga y elige la forma de hacerlos que creas que es más eficaz.

Es importante que los aceites que elijas sean obtenidos por extracción mecánica o en frío y ecológicos, si es posible. Los oleatos los puedes hacer en el aceite que desees, piensa para qué lo vas a usar después. Si los vas a usar para hacer jabón o para pomadas suele ser más cómodo hacer oleatos en aceite de oliva virgen extra. Si los quieres para hacer cremas ligeras, hazlos en aceite de almendras. Si lo que quieres es hacer un oleato para cremas solares, el mejor aceite es el de sésamo con zanahoria seca. Es decir, piensa en el uso que le vas a dar al oleato y elige el aceite, pero ten en cuenta que sea siempre un buen aceite.

La selección de las plantas deberás hacerla también según los usos que le vayas a dar a los ungüentos que prepares con ellas: hipérico, caléndula, romero, lavanda, árnica, manzanilla, consuelda, milenrama, laurel...

Es recomendable usar la planta seca ya que la planta fresca, si tiene un gran contenido de agua, puede corromper el aceite. En algunos casos, como con las flores de hipérico, es mejor usarlas frescas por su mejor resultado. También se puede dejar marchitar la planta un par de días para que así pierda un poco de agua, como con las flores de caléndula.

Envasado: en un tarro de cristal, esterilizado anteriormente, introducimos la planta y vamos echando el aceite hasta que quede la planta bien cubierta. Llenamos hasta que quede un dedo aproximadamente de aceite por encima de la planta.

Se cierra bien la tapa y se mueve el bote enérgicamente para que quede todo bien mezclado. Pon una etiqueta con los ingredientes y la fecha de envasado, para así saber qué hay en cada bote y poder calcular cuántos días debe estar macerando.

Los botes listos para macerar debes ponerlos en un lugar seco y que no les dé el sol directamente. Para muchas personas es importante que les dé bien el sol y también la luz de la luna. Infórmate y realízalo de la forma que creas más conveniente.

El tiempo que debe estar en maceración dependerá de la parte de la planta de la que vayas a hacer el oleato y de la temperatura que haga en esa época del año. Por ejemplo, si es una flor como la manzanilla o la caléndula, con unos días que este macerando es suficiente. Si son hojas duras, como las del romero o las del laurel, quizás deberá estar un mes. Y si deseas usar una raíz, como la del harpagofito, deberás forzar el proceso poniendo el bote a baño María durante varias horas, a fuego muy bajo (maceración en caliente).

Por lo general, el tiempo medio es entre 3 y 4 semanas, aunque el de hipérico, en la zona del Bierzo, lo dejamos 40 días. Es recomendable mover bien el envase varias veces a la semana.

Pasado el tiempo de exposición a la luz del día y de la noche, filtra el preparado. Usa un filtro de algodón o una tela fina para que no queden casi restos de la planta. Echa el oleato en un bote previamente esterilizado y bien seco. Es importante que no quede agua en él, ya que puede corromper el aceite. Cierra la tapa y ponle una etiqueta con los ingredientes y fecha. Guarda los oleatos en un lugar seco y oscuro, protegido del calor. Por lo general, se conservarán bien durante varios meses. Si lo deseas, puedes añadirles vitamina E para que permanezcan en buen estado más tiempo.

TINTURA: También podemos aprovechar las propiedades de las plantas medicinales mediante tinturas. En este caso usamos alcohol para extraer los principios activos de la planta deseada. Se hacen muy fácilmente y es una forma de conservar las plantas en buen estado para aprovechar sus propiedades medicinales. Se pueden utilizar, por ejemplo, para masajear zonas doloridas, añadidas a preparaciones cosméticas, como gargarismos...

Se puede usar la planta fresca o seca. Usaremos la parte de la planta adecuada, ya sean flores, tallos, hojas... lo que contenga más principios activos. Puedes usar alcohol de 96° (tendrás que rebajar esta graduación con agua destilada) o de 70°, y también puedes usar orujo o vodka.

Si utilizas alcohol de 96° puedes rebajar la graduación añadiendo agua destilada con las siguientes cantidades:

GRADOS DESEADOS	ALCOHOL DE 96 °	AGUA DESTILADA
90°	927 g	73 g
80°	796 g	204 g
70°	676 g	324 g
60°	565 g	435 g
50°	460 g	540 g
45°	410 g	590 g

Busca envases de cristal, limpios y esterilizados. Llena el tarro con la planta deseada, a veces es conveniente cortarla o picarla. Si usas alcohol de 96°, llena el tarro un 75% aproximadamente, y rellena con agua destilada el 25% restante de forma que toda la planta quede cubierta por el alcohol. Si usas alcohol de 70°, orujo o vodka, no es necesario que lo rebajes con agua destilada. Cierra el tarro, etiquétalo con fecha e ingredientes y almacénalo en un lugar seco y oscuro, mejor si es algo cálido. Agita el tarro de vez en cuando. En general, en una o dos semanas ya tendrás la tintura hecha.

Para filtrarlo usa un colador de tela, de forma que puedas exprimir bien el alcohol que ha absorbido la planta, que es extremadamente valioso. Guarda esa tintura en un frasco oscuro, bien etiquetado con la fecha y el contenido, y almacénalo esta vez en un lugar fresco. El tiempo de vida de una tintura depende de las condiciones de conservación, de la manipulación y del estado de la planta, pero en general una tintura puede durar dos o tres años en perfectas condiciones. De todas formas, siempre aconsejamos hacer cantidades que se puedan utilizar antes de un año, así que no caigas en la tentación de hacer mucha cantidad, porque siempre es mejor hacer cantidades que puedas usar relativamente pronto.

RECETAS

ALCOHOL DE ROMERO

Ingredientes

Ramas frescas de romero

Alcohol de 96° y agua destilada (puedes sustituir estas dos cosas por orujo casero)

Un tarro de vidrio con tapa



¿Cómo se hace?

Separa las hojas de romero de los tallos. Echa las hojas en el tarro de vidrio hasta llenarlo y rellena con alcohol de 96° hasta un 75% del bote y un 25% de agua destilada, que tape por completo todas las hojas. Deja este tarro en un lugar templado y alejado de la luz directa durante 15 días. Después fíltralo con un colador de tela, envasa y etiqueta. Para usarlo puedes frotar primero la zona dolorida con un trozo de lana pura de oveja para activar la circulación y extender después el alcohol masajeando la zona.

REMEDIO CASERO PARA LA TOS

Ingredientes

50 g aceite de oliva con macerado de romero (oleato de romero)
30 g aceite de coco
20 g cera de abejas
25 gotas de aceite esencial de eucalipto
25 gotas de aceite esencial de romero
25 gotas de aceite esencial de menta
15 gotas de aceite esencial de canela



¿Cómo se hace?

Calentar todas las grasas en un cazo hasta que se derritan. Dejar que enfríe un poco y añadir los aceites esenciales. Envasar y etiquetar.
Aplicar en pecho y pies, si lo echas antes de irte a dormir puedes cubrirlos con unos calcetines gruesos.

REPELENTE DE MOSQUITOS

Ingredientes

100 g de agua destilada (o hidrolato de lavanda, romero, hammamelis...)
3 gotas de aceite esencial de lavanda
3 gotas de aceite esencial de geranio
6 gotas de aceite esencial de árbol de té
3 gotas de aceite esencial de citronela
2 gotas de aceite esencial de albahaca
5 g de glicerina vegetal para hacer el spray más suave para la piel y que ayude a fijar el aroma por más tiempo.
4 gotas de conservante Cosgard

¿Cómo se hace?

En un bote de cristal con spray echar el agua destilada (o el hidrolato) y mezclarlo con los aceites esenciales. Agitar muy bien.
Añadir la glicerina vegetal y el conservante y mezclar de nuevo. Etiquetar.

AMBIENTADOR ANTIMOSQUITOS PARA QUEMADORES

Ingredientes:

45 g cera de abejas
40 g aceite de coco
5 g de aceites esenciales, mezcla antimosquitos, que pueden ser: romero, lavanda, citronela de Java, albahaca, geranio, eucalipto, árbol de té...

¿Cómo se hace?

Derretir la cera y el aceite de coco, esperar a que baje la temperatura



y añadir los aceites esenciales, mezclar bien y enmoldar en moldes pequeños, tipo cubiteras. Para utilizar, no mezclar NUNCA con agua. Encender una vela y, en la parte destinada al agua, colocar el ambientador. Con el calor de la vela se derretirá e irá soltando los aceites esenciales dejando un agradable olor que los mosquitos odian.

VELAS ANTIMOSQUITOS CON ACEITE USADO

Ingredientes:

4-5 vasitos de cristal pequeños (de yogures)

400 g de aceite usado (puede ser de oliva o de girasol)

85 g de cera de abejas

Hilo de algodón un poco grueso, sin tratar y sin color (para la mecha)

10-15 gotas de aceite esencial de citronela y 10-15 gotas de aceite esencial de albahaca

¿Cómo se hace?

Debemos filtrar bien el aceite para que no quede ningún resto de comida. Para preparar la mecha se corta el hilo a medida, de manera que sobresalga un trozo del vaso. Seguidamente funde la cera de abejas en el microondas o al baño maría. Cuando esté líquida, introduce el hilo para encerarlo y lo colocas extendido en una superficie plana cubierta con papel de cocina. Después viertes el aceite en la cera de abejas. Si se solidifica, calienta la mezcla al baño maría o en el microondas hasta que se derrita la cera.

Mezcla un poquito y ya puedes rellenar los vasitos de cristal y agregar el aceite esencial antimosquitos. Deja enfriar un poco, hasta que empiece a solidificarse, e introduce la mecha. Si se ha solidificado demasiado y cuesta meter la mecha, puedes ayudarte de una varilla o un alambre. Si te pasa que la mecha no se aguanta recta porque aún está muy líquida la vela, puedes sujetarla con unos palitos de madera, palillos... lo que tengas a mano. Deja reposar hasta que se solidifiquen por completo. Cuando estén endurecidas las velas, corta con una tijera la mecha sobrante (con mucho cuidado, pues podría salirse la mecha) y listo, ¡a disfrutarlas!



CREMA HIDRATANTE PARA PIELES MUY SECAS

Ingredientes

75 g de agua mineral o agua destilada

15 g de oleato de caléndula o de llantén en aceite de oliva virgen extra

5 g de manteca de karité

5 g de Olivem 1000

5 gotas de conservante Cosgard o Geogard

10 gotas de aceite esencial de lavanda u otro aceite esencial deseado.

Vitamina E

¿Cómo se hace?



Pesa el oleato de caléndula y la manteca de karité y añade el Olivem. Ponlo a calentar a baja temperatura hasta que se derrita. Añade después el conservante y el aceite esencial. En otro cazo, pesa el agua y ponla a calentar. Pon la batidora en el recipiente del aceite y vete añadiendo, poco a poco, el agua mientras vas batiendo hasta que emulsione. Envasa y etiqueta.

POMADA PARA HEMORROIDES, QUEMADURAS, ROZADURAS, CICATRICES...

Ingredientes

100 g de aceite de oliva virgen extra con macerado de hipérico (oleato de hipérico)
12 g de cera de abejas
10 gotas de aceite esencial de geranio
10 gotas de aceite esencial de lavanda
Vitamina E

¿Cómo se hace?

Mezclar todos los ingredientes (menos los aceites esenciales) en un cazo y poner a fuego muy bajo hasta que se derrita. Cuando esté todo derretido, añadir el aceite esencial. Envasar y etiquetar. El hipérico es fotosensible, por lo que no expongas al sol la zona en la que echas la pomada. Es preferible que apliques la pomada por la noche, sobre todo en verano.

SALES DE BAÑO ESTIMULANTES O RELAJANTES

Ingredientes

Sal marina gruesa
Alguna planta aromática troceada o molida: romero para hacer sales estimulantes, lavanda para hacer sales relajantes, caléndula, avena, malva...
Unas gotas de aceite esencial de la planta deseada (romero, lavanda...)
Colorantes alimenticios o naturales (arcillas, remolacha molida, cúrcuma, zanahoria...)
Bolsas o tarros de vidrio

¿Cómo se hace?

Echa la sal en unas bandejas, añade los colorantes alimenticios y remueve para colorear la sal. Añade unas gotas del aceite esencial de la planta elegida y una pequeña cantidad de planta molida. Mézclalo todo bien. Envasa y etiqueta.

CHAMPÚ ANTICASPA, FORTIFICANTE Y ANTICAÍDA

Ingredientes

250 ml de infusión de ortigas, cola de caballo y romero
125 ml de vinagre
125 ml de betaína
15 gotas de aceite esencial de romero
6 gotas de conservante Cosgard

¿Cómo se hace?

Pon agua a hervir y añade las hojas de ortiga, cola de caballo y romero. Deja que hierva cinco minutos. Tapa la olla y deja que repose unos 10 minutos. Cuela bien la mezcla y espera a que enfríe.

Echa en una jarra la goma xantana y luego la glicerina y remueve hasta que se mezcle muy bien. Añade la infusión, luego añade el vinagre y después la betaína y remueve suavemente con una cuchara. Añade las gotas de aceite esencial de romero y el conservante y vuelve a remover. Ya lo puedes envasar y etiquetar.

CHAMPÚ ANTIPIOJOS

Ingredientes

200 ml de infusión de eucalipto
100 ml de vinagre
100 ml de betaína (tensioactivo)
4 g de goma xantana (espesante natural de uso alimenticio)
30 g de glicerina líquida vegetal
20 gotas de aceite esencial de árbol de té
10 gotas de aceite esencial de limón
6 gotas de conservante Cosgard

¿Cómo se hace?

Pon agua a hervir y añade las hojas de eucalipto. Deja que hierva cinco minutos. Tapa la olla y deja que repose unos 10 minutos. Cuela bien la mezcla y espera a que enfríe. Echa en una jarra la goma xantana y luego la glicerina y remueve hasta que se mezcle muy bien. Añade la infusión, luego añade el vinagre y después la betaína y remueve suavemente con una cuchara. Añade las gotas de los aceites esenciales y el conservante y remueve de nuevo. Ya lo puedes envasar y etiquetar. Puedes usarlo como champú para toda la familia o como gel para perros y otras mascotas.

GEL RELAJANTE DE AVENA Y LAVANDA

Ingredientes

4 g de goma xantana
20 g de glicerina líquida vegetal
750 ml de decocción de copos de avena (dejar hervir 5 minutos y colar)
250 ml de Betaína (es un tensioactivo, es decir, que hace espuma)
20 gotas de aceite esencial de lavanda
Unas gotas de conservante Cosgard

¿Cómo se hace?

Pon agua a hervir, añade un puñadito de copos de avena. Deja que hierva cinco minutos. Tapa la olla y deja que repose unos 10 minutos. Cuela bien la mezcla y espera a que enfríe. Echa en una jarra la goma xantana y luego la glicerina y remueve hasta que se mezcle muy bien. Echa encima la infusión y remueve, luego añade la Betaína y remueve de nuevo suavemente con una cuchara. Añade las gotas de aceite esencial de lavanda y el conservante y remueve otra vez. Ya lo puedes envasar y etiquetar. También puedes hacer este gel con té Rooibos, pues disminuye los procesos alérgicos y es muy bueno para pieles con eccemas o dermatitis.

LINIMENTO OLEOCALCÁREO

Es un ungüento mitad aceite y mitad agua de cal, de ahí su nombre: óleo-calcáreo. El aceite puede tener maceradas algunas plantas (caléndula, manzanilla, hipérico, árnica...) y algún aceite esencial (menos para embarazadas y bebés muy pequeños, que los aceites esenciales no son adecuados). Este linimento tiene varios usos, pero su aplicación por excelencia es en el cambio de pañal del bebé, ya que limpia, protege y calma la zona del pañal gracias a la película protectora que deja en la piel. También es ideal para costras lácteas y zonas secas de los bebés. Sirve igualmente para los eccemas de las personas encamadas.

En general, sirve para todo: pieles sensibles, dermatitis, psoriasis, quemaduras, eritemas solares, picaduras de mosquitos... hay quien lo usa como desmaquillante y le funciona genial.

Para hacer este linimento necesitas primero el **agua de cal**.

Ingredientes del agua de cal

1 litro de agua destilada

20 g de cal viva (de venta en almacenes de construcción o droguerías tipo Prieto. El agua de cal se puede encontrar en farmacias, pero es mucho más cara y, sin embargo, hacer el agua de cal es muy sencillo).

¿Cómo se hace?

Mezcla en una botella el agua con la cal viva y remueve. Hazlo con guantes y con precaución. Deja que repose unas 6 horas (la cal se depositará en el fondo) y luego cuélala con un filtro de café. ¡Ya tienes lista el agua para tu linimento!

Ingredientes para el linimento oleocalcáreo

150 g de agua de cal

150 g del aceite deseado (oleato de caléndula para pieles con dermatitis o psoriasis, oleato de harpagofito, árnica, marihuana e hipérico para aliviar dolores musculares, oleato de hipérico para hacer un after sun...)

5 g de cera de abejas

¿Cómo se hace?

Poner el aceite y la cera de abejas en un cazo y calentar hasta que se derrita la cera. Echar el agua de cal fría y batir con la batidora. Añadimos los aceites esenciales y envasamos.

Recomendaciones:

- No usar aceites esenciales en linimentos para mujeres embarazadas ni bebés. Como mucho, echar dos gotitas de aceite esencial de manzanilla.
- No es necesario añadir conservantes.
- Si quieres un linimento más fluido, añade menos cera. Si lo quieres más espeso, añade más cera.

STICK PARA ALIVIAR PICADURAS DE INSECTOS

En El Bierzo y alrededores se puede encontrar el llantén mayor (*Plantago major*) y llantén menor (*Plantago lanceolata*). También es muy común el llantén estrella (*Plantago coronopus L.*), aunque es más difícil de limpiar, al ser una planta muy rastrera. Esta planta, por vía externa, ayuda a tratar las picaduras de insectos ya que es antiinflamatoria, antialérgica, antibacteriana y antihistamínica natural.

Ingredientes

45 g de oleato de llantén en aceite de oliva virgen extra

24 g de cera de abejas

8 g de manteca de cacao

60 gotas de aceite esencial de lavanda (antiinflamatorio, calmante)

90 gotas de aceite esencial de alcanfor (calmante, analgésico, antimicrobiano)

30 gotas de aceite esencial de árbol de té (antiséptico, antibacteriano, cicatrizante)



¿Cómo se hace?

Para hacer el oleato de llantén puedes comprarlo en una herboristería o recogerlo en primavera en un lugar limpio. Échalo en un tarro de vidrio. Rellena hasta arriba con aceite de oliva virgen extra. Tápalo y déjalo en el exterior de casa, durante un mes, sin que le dé demasiado el sol directo. Pasado el mes, fíltralo y envásalo en un tarro de vidrio con la fecha.

Cuando tengas el oleato listo, echa en un cazo el oleato de llantén y la cera y caliéntalo a fuego muy bajo hasta que se derrita. Deja que enfríe un poco la mezcla y añade los aceites esenciales. Envasa y etiqueta.

POMADA PARA MORATONES - ARNIDOL

Ingredientes

50 g de oleato de harpagofito, marihuana, hipérico y árnica en aceite de oliva

12 g de cera de abejas y aceites esenciales de lavanda y romero (10 gotas de cada uno)

¿Cómo se hace?

Poner en un cazo el oleato y la cera y calentar a fuego bajo hasta que la cera se derrita. Añadir los aceites esenciales, remover, envasar y etiquetar.

Puedes envasarlo en un stick, como el *Arnidol*, para aplicarlo con facilidad.



BOLSITA RELAJANTE PARA PIES CANSADOS

Ingredientes

Flores de lavanda

Avena molida

Hojas de romero



¿Cómo se hace?

Echar las plantas en una bolsita para infusiones o un filtro de café desechable. Cuando lo quieras utilizar, hierva agua y haz una infusión con esta bolsita. Añade la infusión a dos o tres litros de agua tibia y mete los pies durante, al menos, 10 minutos. También puedes añadir sal gruesa al agua, aumentará la sensación de descanso en tus pies.

CREMA PROTECTORA SOLAR

El FPS (Factor de Protección Solar) es un índice de protección solar, es decir, indica cuánto tiempo ese protector va a aumentar la capacidad de defensa natural de tu piel antes de llegar a quemarse. Por ejemplo, una persona de piel clara que normalmente empieza a quemarse después de 10 minutos al sol, usando un protector de FPS 15, tardaría 15 veces ese tiempo en quemarse, aproximadamente 150 minutos.

El FPS nos habla de más tiempo de exposición, NO DE MÁS PROTECCIÓN. Que un protector sea de 15 o de 50, nos indica, sobre todo, el tiempo de exposición antes de necesitar volvernos a aplicar el protector. Este tiempo, por su puesto, varía según cada tipo de piel y características personales, como la alimentación o la medicación.

Óxido de zinc: es una sal mineral que se adhiere a la piel formando una película protectora que actúa como una barrera física, protegiendo de los rayos UV. La desventaja es que deja una "antiestética" película blanquecina sobre la piel. Debes comprar óxido de zinc sin "nanopartículas".

Aceite de sésamo: contiene un agente protector que absorbe los rayos ultravioletas evitando así las quemaduras solares. Se absorbe fácilmente por la piel y tiene también un alto contenido en vitamina E. Filtra naturalmente los rayos UV (factor 4) y favorece el bronceado.

Manteca de karité: funciona bien como filtro de los rayos solares, es un óptimo protector y preventivo de los daños cutáneos causados por la exposición a la luz.

Puedes usar **zanahoria** para aportar más vitamina A, de la forma que indicamos a continuación.

¿Cómo se hace?

Se cortan tiras muy finas de zanahoria, puedes hacerlo con un pelador de patatas. Se ponen esparcidas encima de papel de cocina y se dejan secar varios días. Cuando estén bien secas se muelen muy finas (con un molinillo de café, por ejemplo) y se echan en un tarro de vidrio. Se cubre de aceite de sésamo, se tapa y se deja macerar 4 semanas (o se pone al baño María durante 4 horas a fuego muy bajo). Se cuela con un colador de tela y ya está listo para usar.

Haremos la crema usando Olivem 1000 como emulsionante. Le añadiremos óxido de zinc para que actúe como pantalla solar física y refuerce la protección natural que aportan el aceite de sésamo y la manteca de karité. Por último lleva también vitamina E, conservante Cosgard y un aceite esencial que no solo le dé aroma, sino que también tenga factor de protección solar (menta o lavanda).

135 g de agua destilada o mineral
20 g de oleato de aceite de sésamo macerado con zanahoria
5 g de manteca de karité
8 g de Olivem 1000
0,3 g de goma xantana
5 g de glicerina líquida vegetal
20 g de óxido de zinc
10 gotas de conservante Cosgard
2 g de vitamina E
10 gotas de aceite esencial de menta o lava



Se echan el aceite y la manteca junto con el Olivem en un cazo y se pone al fuego bajo, hasta que se derritan. Se calienta el agua en un cazo. Se añade el agua a las grasas, poco a poco, batiendo con la batidora. Añade la glicerina y la goma xantana y bate de nuevo. Echa ahora, muy poco a poco, el óxido de zinc (puedes hacerlo con un colador, como cuando tamizas la harina) y bate hasta que se disperse bien. Esperar a que baje un poco la temperatura y añadir los aceites esenciales, el conservante y la vitamina E. Envasar y etiquetar.

AFTER SUN

Ingredientes

75 g de agua destilada
20 g de oleato de hipérico en aceite de oliva (recuerda que el hipérico es fotosensible y su efecto dura, sobre la piel, unas 6 horas)
5 g de Olivem 1000
8 gotas de conservante Cosgard
5 gotas de aceite esencial de lavanda y 5 gotas de aceite esencial de geranio (para bebés y mujeres embarazadas NO añadir aceites esenciales)
Opcional: vitamina E

¿Cómo se hace?

Pesa el oleato y añade el Olivem 1000. Ponlo a calentar a baja temperatura hasta que se derrita. Añade después el conservante y el aceite esencial. En otro cazo, pesa el agua y ponla a calentar. Pon la batidora en el recipiente del aceite y vete añadiendo, poco a poco, el agua mientras vas batiendo hasta que emulsione. Envasa y etiqueta. **NO EXPONERSE AL SOL EN LAS 6 HORAS SIGUIENTES A SU APLICACIÓN.**

PASTA DE DIENTES

Ingredientes

40 g de xilitol (azúcar de abedul)
30 g de carbonato cálcico
14 g de agua destilada
5 g de bicarbonato
5 g de fécula de patata (sirve también Maizena u otro almidón)
3 g de sodium lauroyl sarcosinate (OPCIONAL, es un tensioactivo apto para pastas dentales, hace espuma)
1 g de goma xantana
15 gotas de aceite esencial de limón
8 gotas de aceite esencial de árbol de té
8 gotas de aceite esencial de menta

Como no lleva ningún conservante, lo ideal es hacer poca cantidad y consumir el producto antes de 3 meses (en verano, 2 meses).

¿Cómo se hace?

Mezcla, por un lado, la goma xantana, la fécula y el carbonato cálcico y reserva. Por otro, echa el xilitol, el hidrolato, el bicarbonato, el tensioactivo (opcional) y los aceites esenciales. Añade la mezcla de polvos sobre la mezcla líquida, batiendo con brío. Deja reposar un rato, para que la goma xantana se hidrate y espese. Vuelve a batir, envasa y etiqueta. Este dentífrico no es apto para niños muy pequeños que aún no sepan enjuagarse bien. Para ellos, o para situaciones en las que no puedas enjuagarte, puedes seguir esta receta líquida:

80 g de xilitol
17 g de hidrolato de menta piperita (o hidrolato de limón)
3 g de bicarbonato

Todos los ingredientes de esta receta se pueden ingerir y, en las dosis de uso (sólo un poquito sobre el cepillo de dientes), no presentan el menor problema. El preparado tiende a depositarse en el fondo, por lo que es necesario agitar antes de usar.

Receta extraída del blog <http://naturalmolamas.blogspot.com>

