

ELABORACIONES NATURALES

CONOCIMIENTO
QUE APLICA,
BIENESTAR
QUE TRANSFORMA

*Transforma el poder de las plantas
en preparados efectivos y seguros*

Aprende a elaborar tus propios remedios naturales
de forma tradicional y consciente, respetando
las propiedades de las plantas y garantizando
su eficacia, estabilidad y seguridad.

CONTENIDOS DEL MÓDULO



11.1 INFUSIONES

Método de extracción por agua caliente.
Tipos, uso y aplicaciones.



11.2 DECOCCIONES

Extracción por ebullición.
Plantas leñosas, raíces y cortezas.



11.3 MACERADOS

Extracción en frío mediante inmersión.
Tipos de maceración y aplicaciones.



11.4 TINTURAS

Extracción hidroalcohólica.
Preparación, dosificación y usos.



11.5 JARABES

Elaboración de jarabes medicinales.
Jarabes simples y medicinales.



11.6 POMADAS

Preparados grasos semisólidos.
Fórmulas y proceso de elaboración.



11.7 UNGÜENTOS

Ungüentos medicinales.
Diferencias con las pomadas y usos.



11.8 CREMAS

Emulsiones cosméticas y medicinales.
Tipos, fases y elaboración.



11.9 ACEITES MACERADOS

Elaboración de aceites medicinales.
Selección de aceite y plantas.



11.10 CONSERVACIÓN

Cómo conservar correctamente
tus preparados naturales.
Factores que influyen y buenas prácticas.



11.11 RESUMEN

Puntos clave del módulo.
Lo esencial para aplicar con seguridad.



11.12 TEST

Pon a prueba tus conocimientos
con preguntas tipo test.

ELABORA • CONECTA • TRANSFORMA



AUTONOMÍA

Elabora tus propios preparados
naturales de forma segura
y eficaz.



BIENESTAR

Aplica remedios naturales
que cuidan tu salud
y la de los demás.



CONSCIENCIA

Respeto los ritmos de la naturaleza
y el poder de cada planta
en su forma más pura.



TRANSFORMACIÓN

Convierte el conocimiento
en acción y transforma
tu vida y la de otros.

La naturaleza nos ofrece todo lo que necesitamos, solo debemos aprender a transformarlo con respeto y sabiduría.



Conecta
con la naturaleza



Cuida
tu bienestar



Armoniza
tus emociones



Transforma
tu salud

INFUSIONES

*El arte de extraer los principios activos
de las plantas con agua caliente*

Las infusiones son preparaciones líquidas obtenidas al verter
agua caliente sobre plantas aromáticas o medicinales y dejar
reposar durante un tiempo determinado.

Método sencillo, seguro y muy utilizado por sus múltiples beneficios.



¿QUÉ ES UNA INFUSIÓN?

Es una extracción por agua caliente
de las partes más delicadas de las
plantas: hojas, flores, tallos tiernos
o partes aéreas.

Ideal para obtener sus compuestos
volátiles, aromas y principios activos
termosensibles.



PARTES DE LA PLANTA MÁS UTILIZADAS



Hojas



Flores



Tallos tiernos



Partes aéreas



Sumidades
floridas

CÓMO PREPARAR UNA INFUSIÓN



1 Medir la planta

Usa la cantidad recomendada
según el tipo de planta.



2 Calentar el agua

Lleva el agua a ebullición
(100 °C).



3 Verter el agua

Vierte el agua caliente sobre
la planta en un recipiente
de vidrio, cerámica o inox.



4 Reposar tapado

Tapa y deja reposar el tiempo
recomendado para cada planta.



5 Colar

Cuela la infusión para separar
la planta del líquido.



6 Consumir

Tomar preferiblemente tibia.



TIEMPOS DE INFUSIÓN

Tipo de planta	Tiempo
Flores delicadas (manzanilla, tilo)	3 – 5 min
Hojas aromáticas (menta, melisa)	5 – 7 min
Sumidades floridas (lavanda, tomillo)	7 – 10 min
Partes más duras (hojas grandes, tallos)	10 – 15 min

Siempre tapar durante el reposo
para conservar los aceites esenciales
y evitar la pérdida de principios activos.



CANTIDADES ORIENTATIVAS

Para 1 taza (250 ml de agua)



1 – 2 cucharaditas
de planta seca
(1 – 2 g)



2 – 3 cucharaditas
de planta fresca
(5 – 7 g)



Las cantidades pueden variar según la planta,
el objetivo y la intensidad deseada.

BENEFICIOS DE LAS INFUSIONES

- ✓ Fáciles de preparar y económicas.
- ✓ Alta biodisponibilidad de principios activos.
- ✓ Ideales para uso diario y prevención.
- ✓ Aportan hidratación y bienestar.
- ✓ Variedad de sabores y aromas.
- ✓ Pueden ser relajantes, digestivos, antiinflamatorios, antioxidantes, entre muchas otras propiedades.



EJEMPLOS DE PLANTAS Y SUS PROPIEDADES

MANZANILLA



Relajante, digestiva,
antiespasmódica,
antiinflamatoria.

MENTA PIPERITA



Digestiva, carminativa,
alivia náuseas,
refrescante.

TILO



Sedante suave,
relajante, ayuda al
descanso y al sueño.

LAVANDA



Relajante, ansiolítica,
equilibra el sistema
nervioso.

TOMILLO



Antiséptica, expectorante,
antibacteriana,
fortalece defensas.

⚡ Recuerda: la calidad de la planta y del agua influye directamente en el resultado.

CONSEJOS IMPORTANTES



Usa agua de buena calidad.
Preferiblemente filtrada o de manantial.



No hiervas la planta junto con el agua
(excepto en decocciones).



Respetar los tiempos de reposo:
más tiempo no siempre es mejor.



Bebe las infusiones frescas.
No guardes más de 24 horas en nevera.



Consulta contraindicaciones en plantas
medicinales específicas.



Escucha a tu cuerpo y observa sus efectos.

USOS TRADICIONALES DE LAS INFUSIONES



Relajación y manejo
del estrés



Mejora digestiva
y alivio de cólicos



Apoyo respiratorio



Refuerzo del sistema
inmunológico



Detox y apoyo
depurativo



Mejora del sueño
y descanso



Una taza de infusión
puede ser un pequeño ritual
de bienestar cada día.
Conecta con la sabiduría
de las plantas.
Cuida de ti, naturalmente.



Conecta
con la naturaleza



Cuida
tu bienestar



Armoniza
tus emociones



Transforma
tu salud

DECOCCIONES

*El método tradicional para extraer
la fuerza de las partes más duras de las plantas*

Las decocciones son preparaciones obtenidas hirviendo partes duras de las plantas (raíces, cortezas, semillas, maderas) en agua durante un tiempo determinado para extraer sus principios activos.



CONOCIMIENTO
QUE APLICA,
BIENESTAR
QUE TRANSFORMA

¿QUÉ ES UNA DECOCCIÓN?

Es una extracción por ebullición prolongada de las partes más resistentes de las plantas. El calor rompe las estructuras celulares más duras y libera los compuestos activos que el agua puede disolver.



Ideal para raíces, cortezas, semillas, rizomas y otras partes leñosas.



PARTES DE LA PLANTA MÁS UTILIZADAS



Raíces



Cortezas



Semillas



Rizomas



Maderas

CÓMO PREPARAR UNA DECOCCIÓN



1 Medir la planta
Usa la cantidad recomendada según el tipo de planta.



2 Lavar (si es necesario)
Limpia la planta para eliminar impurezas.



3 Colocar en agua fría
Añade la planta al agua fría.
Proporción orientativa:
1 parte de planta seca : 10 partes de agua (ej. 20 g de planta por 200 ml de agua).



4 Llevar a ebullición
Calienta a fuego alto hasta hervir.



5 Cocer a fuego lento
Reduce el fuego y deja hervir suavemente el tiempo indicado según la planta.



6 Reposar y colar
Deja reposar 10 minutos, cuela y usa o conserva.

TIEMPOS ORIENTATIVOS DE DECOCCIÓN

Parte de la planta	Tiempo
Raíces	20 – 30 min
Cortezas	20 – 30 min
Semillas duras	20 – 30 min
Rizomas	15 – 20 min
Maderas	30 – 40 min

Consejo:

Mantén la cocción suave.
La ebullición muy fuerte puede degradar algunos principios activos.



CANTIDADES ORIENTATIVAS

(Por 250 ml de agua)

Planta seca



1 – 2 cucharadas
(5 – 10 g)

Planta fresca



2 – 3 cucharadas
(10 – 15 g)



Las cantidades pueden variar según la planta, el objetivo y la intensidad deseada.

BENEFICIOS DE LAS DECOCCIONES

- ✓ Extraen principios activos de partes duras.
- ✓ Ideales para plantas con compuestos poco solubles en frío.
- ✓ Mayor concentración de minerales y taninos.
- ✓ Apoyo en procesos digestivos, inflamatorios y depurativos.
- ✓ Tradición ancestral con gran eficacia.



EJEMPLOS DE PLANTAS Y SUS PROPIEDADES

BARDANA



Depurativa, digestiva, apoya la piel y el hígado.

CORTEZA DE SAUCE



Antiinflamatoria, analgésica natural.

DIENTE DE LEÓN (RAÍZ)



Depurativa, diurética, apoya el hígado.

JENGIBRE



Digestiva, antiinflamatoria, estimulante.

ULMARIA



Antiinflamatoria, analgésica, febrífuga.



La calidad del agua y de la planta es clave para una decocción efectiva y segura.

CONSEJOS IMPORTANTES



Usa utensilios de acero inoxidable, vidrio o cerámica. No uses recipientes de aluminio.



No reduzcas demasiado el volumen de agua. Si es necesario, repón el agua evaporada.



Respetar los tiempos de cocción. Más tiempo no siempre significa más eficacia.



Deja reposar antes de colar para obtener mejores resultados.



Consulta precauciones y contraindicaciones de cada planta.

USOS TRADICIONALES



Digestivo

Apoya la digestión y reduce inflamaciones.



Depurativo

Favorece la eliminación de toxinas.



Antiinflamatorio

Útil en dolores articulares y musculares.



Inmunoestimulante

Fortalece las defensas naturales.



Tonificante

Aporta minerales y vitalidad.

CONSERVACIÓN

Guarda la decocción en un frasco de vidrio en el refrigerador. Consúmela en un plazo máximo de 48 horas.

Para conservar por más tiempo, puedes congelarla en pequeñas porciones.



"La naturaleza tiene sus tiempos, descubre su sabiduría y aplícala con respeto."



Conecta
con la naturaleza



Cuida
tu bienestar



Armoniza
tus emociones



Transforma
tu salud

MACERADOS

*El arte de extraer los principios activos
en frío y con tiempo*

Los macerados son preparados obtenidos al dejar en reposo plantas medicinales en un líquido adecuado durante un tiempo determinado, permitiendo que los principios activos se liberen de forma suave y efectiva.

Paciencia, calidad y tiempo: claves de un buen macerado.



¿QUÉ ES UN MACERADO?

Es una extracción en frío, donde la planta permanece en contacto con un líquido (agua, alcohol, aceite, vinagre, glicerina...) durante días o semanas.

Ideal para:

- ✓ Principios activos sensibles al calor
- ✓ Partes delicadas: flores, hojas, brotes
- ✓ Preparaciones suaves y profundas



TIPOS DE MACERADOS SEGÚN EL LÍQUIDO



Hidroalcohólicos
Mezcla de agua y alcohol.
Ideales para compuestos solubles en ambos medios.



Oleosos
Se usan aceites vegetales.
Perfectos para uso tópico.



Glicerínados
Con glicerina vegetal.
Muy usados en fitoterapia infantil.



Acuosos
Solo con agua fría.
Suaves y refrescantes.

VENTAJAS DE LOS MACERADOS

- ✓ No requieren calor, preservan los principios activos.
- ✓ Fáciles de preparar en casa.
- ✓ Permiten una extracción completa y equilibrada.
- ✓ Versátiles: uso interno y externo.
- ✓ Se conservan bien si se preparan correctamente.



CÓMO PREPARAR UN MACERADO

- Elegir la planta adecuada**
Selecciona planta sana, limpia y de calidad.
- Preparar la planta**
Usa la parte deseada (fresca o seca).
- Elegir el líquido**
Según el tipo de macerado que desees.
- Colocar en el frasco**
Poner la planta en un frasco de vidrio limpio y esterilizado.
- Cubrir completamente**
Añadir el líquido hasta cubrir toda la planta.
- Cerrar y etiquetar**
Fecha, planta y tipo de líquido.
- Dejar en reposo**
En un lugar fresco, oscuro y seco.
Agitar suavemente cada día (en macerados hidroalcohólicos y oleosos).



TIEMPOS ORIENTATIVOS

Plantas tiernas, flores
3 – 7 días

Hojas y partes aéreas
7 – 15 días

Raíces, cortezas, frutos
15 – 30 días

AL FINALIZAR

Colar con un filtro o gasa.
Exprimir bien la planta.
Guardar el líquido en recipientes adecuados.



LÍQUIDOS MÁS UTILIZADOS

LÍQUIDO	CARACTERÍSTICAS	USOS PRINCIPALES	EJEMPLOS DE PLANTAS
 Alcohol (40° – 70°)	Extrae gran variedad de principios activos. Buen conservante.	Uso interno (gotas, extractos), tinturas madre.	Equinácea, propóleo, valeriana, ginkgo, hipérico.
 Aceites vegetales (oliva, almendra, girasol...)	Extrae compuestos liposolubles. Nutritivo y protector.	Uso externo: masajes, cremas, pomadas.	Caléndula, árnica, hipérico, manzanilla, lavanda.
 Glicerina vegetal	Dulce, segura, ideal para niños. Extrae compuestos hidrosolubles.	Uso interno: jarabes suaves, apoyo inmunitario.	Gordolobo, malvavisco, llantén, regaliz.
 Agua fría	Muy suave. Ideal para flores delicadas.	Uso interno: infusiones frías concentradas.	Rosa, azahar, manzanilla, tila.
 Vinagre de manzana	Extrae minerales y compuestos ácidos. Buen conservante.	Uso externo: compresas, lociones, enjuagues.	Romero, salvia, ortiga, tomillo.

USOS Y APLICACIONES



Interno

Tomar en gotas o diluciones según la planta y necesidad.



Tópico

Masajes, fricciones, compresas, baños locales, cuidado de la piel.



Cosmético

Base para cremas, lociones, tónicos naturales y jabones artesanales.



Aromático

En geles de baño, sprays, ambientadores naturales y perfumes sólidos.

FACTORES QUE INFLUYEN EN UN BUEN MACERADO

-  **Calidad de la planta:** fresca, limpia y bien conservada.
-  **Proporción planta/líquido:** general 1:5 (1 parte de planta por 5 de líquido).
-  **Tiempo:** respetar los tiempos según la planta y el tipo de macerado.
-  **Temperatura:** siempre en frío. Evitar la exposición al sol.
-  **Agitación diaria:** mejora la extracción y evita fermentaciones.
-  **Higiene:** frascos limpios y utensilios esterilizados.

CONSERVACIÓN



Usa frascos de vidrio oscuro con tapa hermética.



Guarda en lugar fresco, seco y oscuro.



Los macerados hidroalcohólicos pueden durar 1 – 3 años.



Los oleosos: 6 – 12 meses.



Los glicerínados y acuosos: 3 – 6 meses en refrigeración.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

- No usar plantas desconocidas o en mal estado.
- Respetar las dosis recomendadas.
- Consultar contraindicaciones en embarazo, lactancia o enfermedades.
- Evitar el contacto de los macerados hidroalcohólicos con ojos y mucosas.
- Realiza una prueba de sensibilidad en uso tópico.

EJEMPLOS DE MACERADOS POPULARES

PLANTA	TIPO DE MACERADO	USO PRINCIPAL
Hipérico	Oleoso	Cuidado de la piel, calmante, cicatrizante
Caléndula	Oleoso	Regenerador, antiinflamatorio, heridas
Equinácea	Hidroalcohólico	Inmunoestimulante, preventivo
Valeriana	Hidroalcohólico	Relajante, estrés, insomnio
Llantén	Glicerinado	Irritaciones de garganta, tos
Manzanilla	Acuoso	Digestivo, calmante, antiinflamatorio

CONSEJOS PRÁCTICOS

-  Usa siempre plantas de calidad ecológica si es posible.
-  Etiqueta todo: planta, líquido, fecha de inicio y tipo de macerado.
-  La paciencia es clave: el tiempo transforma los remedios naturales.
-  Confía en la naturaleza, observa los resultados y ajusta tus elaboraciones.



Conecta
con la naturaleza



Cuida
tu bienestar



Armoniza
tus emociones



Transforma
tu salud

TINTURAS

*El arte de extraer los principios activos
de las plantas con alcohol*

Las tinturas son extractos hidroalcohólicos obtenidos al macerar plantas medicinales en alcohol adecuado. Son potentes, estables y de fácil conservación. Ideales para uso interno y externo.

Concentradas • Eficaces • Duraderas



¿QUÉ ES UNA TINTURA?

Es un extracto líquido obtenido mediante la maceración de plantas en una mezcla de alcohol y agua. El alcohol actúa como solvente, extrayendo los principios activos de la planta y conservándolos en el tiempo.

Ideal para:

- ✓ Principios activos solubles en alcohol
- ✓ Uso prolongado y alta concentración
- ✓ Aplicaciones internas y externas
- ✓ Fácil dosificación



TIPOS DE TINTURAS SEGÚN SU USO



Tintura interna

Elaborada con alcohol apto para consumo (30° – 50°).
Uso oral.



Tintura externa

Puede elaborarse con alcohol de mayor graduación (50° – 70°).
Uso tópico para masajes, compresas, fricciones, etc.

VENTAJAS DE LAS TINTURAS

- ✓ Altamente concentradas y eficaces.
- ✓ Fácil absorción y rápida acción.
- ✓ Larga vida útil si se conservan bien.
- ✓ Pequeñas dosis, gran rendimiento.
- ✓ Versátiles: uso interno y externo.
- ✓ Ideales para extraer resinas, alcaloides, flavonoides y aceites esenciales.



CÓMO PREPARAR UNA TINTURA

- Elegir la planta adecuada**
Usa plantas sanas, limpias y de calidad.
- Picar o trocear**
Aumenta la superficie de contacto.
- Colocar en el frasco**
Llenar el frasco de vidrio hasta el 70-80%.
- Añadir el alcohol**
Cubrir completamente la planta.
Relación planta:líquido 1:5 (ej. 100 g planta con 500 ml de alcohol).
- Cerrar y agitar**
Cerrar bien el frasco y agitar suavemente.
- Macerar**
Dejar en un lugar fresco, oscuro, durante 2 a 6 semanas, agitando cada 2-3 días.
- Colar y envasar**
Filtrar con gasa o colador fino y envasar en frascos oscuros con gotero.



TIEMPOS ORIENTATIVOS

Plantas tiernas
2 – 3 semanas

Plantas secas
4 – 6 semanas

Resinas y cortezas
4 – 6 semanas

AL FINALIZAR

Etiquetar con: nombre de la planta, fecha, tipo de alcohol y proporción utilizada.



RELACIÓN PLANTA : LÍQUIDO

Proporción recomendada

1 parte de planta : 5 partes de líquido



100 g de planta
seca

500 ml de
alcohol

GRADUACIÓN DE ALCOHOL



Uso interno: 30° – 50°
(vodka, alcohol de cereal, brandy)



Uso externo: 50° – 70°
(alcohol etílico de farmacia)

Mezcla hidroalcohólica ideal 70% alcohol + 30% agua



70%
Alcohol



30%
Agua

Ejemplo de mezcla final:
700 ml de alcohol de 96°
+ 300 ml de agua
= 1 litro de mezcla al 67% aprox.



Cuanto mayor sea el contenido de alcohol, mayor será la extracción de principios activos y la conservación.

USOS PRINCIPALES



Uso interno

Apoyo digestivo, inmunitario, respiratorio, hormonal, nervioso.



Uso externo

Masajes, fricciones, compresas, cuidado de la piel, heridas.



Dosificación precisa

Permite ajustar la dosis gota a gota.



Fácil transporte y almacenamiento

Pequeño volumen, gran concentración.

EJEMPLOS DE PLANTAS PARA TINTURAS



Echinacea



Valeriana



Ginkgo biloba



Hipérico



Echinacea purpurea



Própolis



Ajo



Ginseng



Jengibre

Elige la planta según los principios activos que deseas extraer y el objetivo terapéutico.

DOSIS ORIENTATIVA

Uso interno (gotas)



Adultos 20 – 40 gotas

Niños (6-12 años) 5 – 15 gotas

Niños (2-6 años) 2 – 5 gotas

Diluir en un poco de agua y tomar 1-3 veces al día.

Uso externo



Aplicar directamente sobre la piel (diluida si es necesario) o usar en compresas, masajes o lavados.

CONSERVACIÓN



Usar frascos de vidrio oscuro con gotero.



Conservar en lugar fresco, seco y oscuro.



Bien cerrada puede durar 2 – 5 años.



Etiquetar siempre con nombre de la planta, fecha y tipo de alcohol.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

- No usar en embarazo, lactancia ni en niños pequeños sin supervisión profesional.
- Consultar posibles interacciones con medicamentos.
- Respetar las dosis recomendadas.
- Realiza siempre una prueba de sensibilidad en uso tópico.



CONSEJOS PRÁCTICOS



Usa plantas frescas o secas, pero nunca húmedas o en mal estado.



Pica bien la planta para mejorar la extracción.



Agita el frasco regularmente durante la maceración.



Filtra con paciencia: un buen colado asegura una tintura limpia y estable.



Confía en la calidad de tus ingredientes y en el proceso.



RECUERDA

*Una tintura bien hecha es
una medicina natural potente,
segura y duradera.
Conecta con la sabiduría de las
plantas y el poder de la extracción.*



Conecta
con la naturaleza



Cuida
tu bienestar



Armoniza
tus emociones



Transforma
tu salud

La naturaleza nos ofrece todo lo que necesitamos, aprendamos a extraerlo con respeto y sabiduría.

JARABES

*El arte de elaborar jarabes naturales
para cuidar y fortalecer tu salud*

Los jarabes son preparaciones líquidas y dulces obtenidas a partir de extractos de plantas medicinales y edulcorantes naturales. Son una forma agradable, eficaz y segura de aprovechar los principios activos de las plantas.



¿QUÉ ES UN JARABE?

Es una preparación líquida, dulce y viscosa que contiene extractos de plantas medicinales y un agente edulcorante (miel, azúcar, sirope de agave, etc.).

Ideal para todas las edades, especialmente niños y personas que necesitan una toma más agradable.



BENEFICIOS DE LOS JARABES NATURALES

- ✓ Fáciles de tomar y agradables al paladar.
- ✓ Favorecen la adherencia al tratamiento.
- ✓ Permiten combinar varias plantas sinérgicamente.
- ✓ Acción rápida y efectiva.
- ✓ Conservación segura durante varias semanas.

¿PARA QUÉ SE UTILIZAN?



Apoyo
respiratorio



Fortalecer
defensas



Mejorar la
digestión



Reducir el estrés
y la ansiedad

CÓMO ELABORAR UN JARABE

- Elegir la planta adecuada**
Selecciona plantas sanas y de calidad.
- Preparar la extracción**
Realiza una infusión, decocción o macerado según la planta.
- Filtrar**
Cuela el líquido para eliminar los restos vegetales.
- Preparar el edulcorante**
Disuelve el azúcar, miel o sirope en parte del líquido extraído.
- Unir y calentar**
Mezcla el extracto con el edulcorante. Calienta suavemente (60–70 °C) sin hervir hasta obtener la consistencia deseada.
- Envasar en caliente**
Vierte el jarabe caliente en frascos de vidrio esterilizados.
- Etiquetar y conservar**
Deja enfriar y guarda en lugar fresco y oscuro.

TIEMPOS ORIENTATIVOS

Infusión: 10 – 20 min
Decocción: 15 – 30 min
Macerado: 7 – 15 días

CONSISTENCIA DEL JARABE

A mayor concentración de azúcar o miel, más espeso y con mayor conservación.

AL FINALIZAR

Comprueba la textura, debe ser ligeramente viscosa. Guarda en frascos limpios y bien cerrados.

TIPOS DE JARABES SEGÚN EL EDULCORANTE



Con miel
Nutritivos, con propiedades antibacterianas y antioxidantes. Ideales para garganta y defensas.



Con azúcar de caña
Más estables y de sabor neutro. Buena conservación.



Con sirope de agave
Índice glucémico más bajo. Sabor suave.



Con azúcar integral
Aporta minerales y sabor más intenso. Menos refinado.

PLANTAS IDEALES PARA JARABES

PLANTA	PROPIEDADES PRINCIPALES
 Tomillo	Expectorante, antibacteriano, alivia la tos.
 Malvavisco	Emoliente, calmante, protege mucosas.
 Equinácea	Inmunoestimulante, refuerza defensas.
 Llantén	Calmante, antiinflamatorio, para vías respiratorias.
 Jengibre	Digestivo, antiinflamatorio, estimulante.
 Regaliz	Calmante, expectorante, protege la garganta.
 Hinojo	Carminativo, digestivo, reduce gases.

DOSIS ORIENTATIVA

EDAD	DOSIS
Niños (2 – 6 años)	5 ml, 2 – 3 veces al día
Niños (7 – 12 años)	10 ml, 2 – 3 veces al día
Adolescentes	15 ml, 2 – 3 veces al día
Adultos	15 – 20 ml, 2 – 4 veces al día

Usar siempre según necesidad y indicación de un profesional de la salud natural.



USOS MÁS COMUNES



Tos seca o productiva



Irritación de garganta



Resfriados y congestión



Digestión pesada



Estrés y cansancio



Refuerzo inmunitario



Los jarabes combinan sabor, efectividad y tradición natural para el bienestar diario de toda la familia.

CONSERVACIÓN

Guardar en frascos de vidrio oscuro y bien cerrados.

Conservar en lugar fresco y oscuro (preferentemente en nevera).

Duración aproximada: 2 – 3 meses (con azúcar) 3 – 6 meses (con miel).

Usar siempre utensilios limpios y secos al manipular.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

- No usar en menores de 1 año (miel).
- En diabéticos, preferir jarabes sin azúcar o con edulcorantes naturales adecuados.
- Consultar en embarazo, lactancia o enfermedades crónicas.
- No exceder la dosis recomendada.
- Realizar prueba de sensibilidad en uso tópico de plantas muy concentradas (si aplica).



CONSEJOS PRÁCTICOS

- ⊗ Usa plantas frescas o secas de calidad ecológica.
- ⊗ No hierbas en exceso para no perder principios activos.
- ⊗ El equilibrio entre planta y edulcorante es clave para la eficacia.
- ⊗ Anota siempre la fecha, ingredientes y proporciones.
- ⊗ Agita el frasco antes de cada uso.



EJEMPLO DE JARABE CASERO

Jarabe de tomillo y miel

- 1 puñado de tomillo fresco
- 250 ml de agua
- Infusión 15 min y colar
- Añadir 250 g de miel
- Mezclar y calentar a baño maría suave
- Envasar en frasco de vidrio esteril
- Tomar 1 cucharada (15 ml) 3 veces al día para aliviar la tos y la garganta.



Conecta
con la naturaleza



Cuida
tu bienestar



Armoniza
tus emociones



Transforma
tu salud

La naturaleza nos ofrece todo lo que necesitamos, aprendamos a extraerlo con respeto y sabiduría.



NATURSAIS

ACADEMIA

Formación en Salud Natural
y Bienestar



CONOCIMIENTO QUE APLICA,
BIENESTAR QUE TRANSFORMA



MÓDULO 11 – ELABORACIONES NATURALES



11.6

POMADAS

*El arte de elaborar pomadas naturales
para el cuidado y bienestar de la piel*

Las pomadas son preparaciones semisólidas y grasas
destinadas a aplicación tópica, elaboradas a partir de
extractos de plantas medicinales en bases grasas.

Protegen, nutren y favorecen los procesos naturales de la piel.



¿QUÉ ES UNA POMADA?

Es una preparación semisólida
de uso externo, compuesta por
una base grasa (ungüento simple)
en la que se incorporan principios
activos de plantas medicinales.

Ideal para:

- ✓ Proteger la piel
- ✓ Aliviar irritaciones
- ✓ Favorecer la regeneración
- ✓ Aportar principios activos de forma localizada



CARACTERÍSTICAS DE LAS POMADAS



Aplicación tópica (uso externo).



Efecto protector y emoliente.



Liberación lenta y prolongada
de los principios activos.



No contienen agua, lo que evita
el crecimiento de microorganismos.



Textura suave y fácil de extender.

VENTAJAS DE LAS POMADAS

- ✓ Acción localizada y duradera.
- ✓ Protegen la piel de agresiones externas.
- ✓ Ideales para piel seca o sensible.
- ✓ Favorecen la regeneración cutánea.
- ✓ Fáciles de aplicar y de transportar.



CÓMO ELABORAR UNA POMADA

- Preparar los ingredientes**
Reúne la base grasa, el extracto oleoso
o tintura y los aceites esenciales (si se usan).
- Fundir la base grasa**
Calienta a baño maría la base grasa elegida
hasta que esté completamente líquida.
- Añadir el extracto**
Retira del fuego y añade el extracto
oleoso o tintura. Remueve bien.
- Incorporar los aceites esenciales**
Cuando la mezcla esté tibia (40–50 °C),
añade los aceites esenciales.
- Mezclar bien**
Remueve hasta obtener una mezcla
homogénea.
- Envasar**
Vierte la mezcla en frascos o tarros
limpios y esterilizados.
- Dejar enfriar**
Deja que la pomada se enfríe y solidifique
antes de cerrar el envase.

TEMPERATURAS ORIENTATIVAS

Fusión de la base grasa:
60 – 70 °C

Incorporación de
aceites esenciales:
40 – 50 °C

AL FINALIZAR

Etiquetar con:
• Nombre de la pomada
• Fecha de elaboración
• Ingredientes principales
• Ingredientes principales
y uso recomendado



BASES GRASAS MÁS UTILIZADAS



Aceite de oliva
Nutritivo, protector y emoliente.



Manteca de karité
Regeneradora, hidratante
y protectora.



Cera de abejas
Aporta consistencia,
protege y suaviza.



Lanolina
Emoliente y humectante,
ideal para piel seca.



Aceite de coco
Nutritivo y con propiedades
antimicrobianas.



Vaselina vegetal
Base neutra, muy estable
y protectora.

PLANTAS IDEALES PARA POMADAS



Caléndula
Regeneradora, calmante,
antiinflamatoria.



Hipérico
Cicatrizante, antiinflamatorio,
para golpes y hematomas.



Árnica
Antiinflamatoria, analgésica,
para contusiones.



Lavanda
Antiséptica, calmante,
cicatrizante.



Manzanilla
Calmante, descongestionante,
ideal para piel sensible.



Romero
Antioxidante, estimulante
de la circulación.

EJEMPLOS DE POMADAS Y SUS USOS

POMADA	USO PRINCIPAL
Caléndula y karité	Piel seca, irritada o agrietada.
Árnica e hipérico	Golpes, contusiones y hematomas.
Lavanda y manzanilla	Piel sensible, rojeces y picaduras.
Romero y alcanfor	Cansancio muscular y circulación.
Propóleo y caléndula	Pequeñas heridas y grietas.



CONSEJOS IMPORTANTES

- Trabaja siempre en un lugar limpio y con utensilios esterilizados.
- No sobrecalientes los extractos ni los aceites esenciales.
- Usa ingredientes de calidad, preferiblemente ecológicos.
- Realiza una prueba de sensibilidad en una pequeña zona de la piel.
- Guarda las pomadas en lugar fresco y oscuro.
- No apliques sobre heridas abiertas profundas.



CONSERVACIÓN

- Guardar en frascos de vidrio oscuro
con tapa hermética.
- Conservar en lugar fresco y seco,
protegido de la luz.
- Duración aproximada:
6 meses a 1 año, según
los ingredientes utilizados.
- Etiqueta siempre con fecha
de elaboración y composición.



PRECAUCIONES

- Uso externo exclusivamente.
- Evitar el contacto con los ojos y mucosas.
- No utilizar en caso de alergia a alguno
de los ingredientes.
- Consultar con un profesional en caso
de embarazo, lactancia o enfermedades
dermatológicas.



TIPS PARA MEJORES POMADAS

- Los extractos oleosos caseros aportan más principios activos.
- La combinación de aceites esenciales potencia el efecto.
- La textura puede ajustarse modificando la proporción
de cera y aceites.
- La constancia y la calidad de los ingredientes
marcan la diferencia.

RECUERDA

*Una pomada natural es
mucho más que un remedio:
es el cuidado consciente de tu piel
y el poder terapéutico de las plantas
en su forma más protectora.*



Conecta
con la naturaleza



Cuida
tu bienestar



Armoniza
tus emociones



Transforma
tu salud

La naturaleza nos ofrece todo lo que necesitamos, aprendamos a elaborarlo con respeto y sabiduría.



NATURSAÍS

ACADEMIA

Formación en Salud Natural
y Bienestar



CONOCIMIENTO QUE APLICA,
BIENESTAR QUE TRANSFORMA



MÓDULO 11 – ELABORACIONES NATURALES



11.7

UNGÜENTOS

*El arte de elaborar ungüentos naturales
para sanar y proteger*

Los ungüentos son preparados oleosos y emolientes elaborados a partir de macerados oleosos y ceras. Ofrecen una acción profunda y duradera, ideales para piel seca, irritada o que necesita regeneración intensiva.

Nutren, calman y restauran de forma natural.



¿QUÉ ES UN UNGÜENTO?

Es una preparación semisólida y oleosa, sin agua, elaborada con aceites macerados y ceras (abejas, carnauba...), que permite una mejor penetración y protección de la piel.

Ideal para:

- ✓ Piel muy seca o agrietada
- ✓ Afecciones cutáneas
- ✓ Masajes terapéuticos
- ✓ Protección frente al frío y agentes externos



CARACTERÍSTICAS DE LOS UNGÜENTOS



No contienen agua: mayor estabilidad y conservación.



Alta penetración y efecto prolongado.



Forman una barrera protectora en la piel.



Textura grasa y untuosa.



Ideales para zonas secas y sensibles.

VENTAJAS DE LOS UNGÜENTOS

- ✓ Acción profunda y duradera.
- ✓ No necesitan conservantes.
- ✓ Protegen, nutren y reparan la piel.
- ✓ Ideales para masajes y terapias naturales.
- ✓ Elaboración sencilla y personalizable.



CÓMO ELABORAR UN UNGÜENTO

1 Preparar el macerado oleoso

Elige la planta adecuada y realiza el macerado en aceite.

2 Filtrar el macerado

Cuela el aceite para eliminar restos vegetales.

3 Medir los ingredientes

Por lo general: 70-90% aceite macerado y 10-30% cera (según la textura deseada).

4 Fundir la cera

Calienta la cera a baño maría hasta que se funda.

5 Añadir el aceite

Incorpora poco a poco el aceite macerado y mezcla suavemente.

6 Retirar del fuego y añadir activos

Deja templar y añade aceites esenciales (si se usan).

7 Envasar y dejar solidificar

Vierte en tarros limpios y deja enfriar sin mover.

TEMPERATURA
ORIENTATIVA

60 - 70 °C

PROPORCIÓN
ORIENTATIVA

80% aceite
20% cera de abejas
(ajustar según textura)

AL FINALIZAR

Etiqueta con:

• Nombre del ungüento

• Fecha de elaboración

• Ingredientes principales

y uso recomendado



CERAS MÁS UTILIZADAS



Cera de abejas

Nutritiva, protectora y emoliente.



Cera de carnauba

Más dura, aporta consistencia y brillo.



Cera de candelilla

Vegetal, ideal para personas veganas.



Cera de arroz

Ligera y de textura suave.

PLANTAS IDEALES PARA UNGÜENTOS



Caléndula

Cicatrizante, antiinflamatorio, regeneradora.



Hipérico

Antiinflamatorio, analgésico, calmante.



Árnica

Golpes, hematomas, dolores musculares.



Lavanda

Antiséptica, calmante, relajante.



Consuelda

Regeneradora, para piel dañada.



Manzanilla

Calmante, antiirritante, piel sensible.



Romero

Estimulante, circulatorio, antioxidante.



Propóleo

Antibacteriano, protector, cicatrizante.

EJEMPLOS DE UNGÜENTOS Y SUS USOS

UNGÜENTO	USO PRINCIPAL
Caléndula y manzanilla	Piel seca, irritada, quemaduras leves.
Hipérico y árnica	Golpes, moretones, dolor muscular.
Lavanda y romero	Relajante muscular, tensiones.
Consuelda y caléndula	Piel agrietada, regeneración.
Propóleo y tomillo	Piel con tendencia a infecciones.



USOS PRINCIPALES



Cuidado diario de la piel.



Masajes terapéuticos y deportivos.



Protección frente al frío, viento y sequedad.



Apoyo en procesos de cicatrización.



Alivio de dolores musculares y articulares.



CONSERVACIÓN



Guardar en frascos de vidrio oscuro y bien cerrados.



Conservar en lugar fresco, seco y alejado de la luz.



Duración aproximada:
1 - 2 años, según ingredientes y conservación.



Usar siempre utensilios limpios y secos.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

- No usar en heridas abiertas o infectadas.
- Realizar prueba de sensibilidad en una pequeña zona.
- No ingerir.
- Consultar con un profesional en caso de embarazo, lactancia o enfermedades dermatológicas.



TIPS PARA UNGÜENTOS PERFECTOS



Usa aceites de buena calidad y prensados en frío.



Cuanto mayor sea la calidad de la cera, mejor el resultado.



Ajusta la proporción de cera para lograr la textura deseada.



Los aceites esenciales se añaden al final, con el preparado templado.



La paciencia en el proceso garantiza un ungüento estable y eficaz.

RECUERDA

*Un ungüento natural es
más que un remedio:
es un acto de cuidado profundo
para tu piel y tu bienestar.*



Conecta
con la naturaleza



Cuida
tu bienestar



Armoniza
tus emociones



Transforma
tu salud

La naturaleza nos ofrece todo lo que necesitamos, aprendamos a elaborarlo con respeto y sabiduría.



NATURSAIS
ACADEMIA

Formación en Salud Natural
y Bienestar



CONOCIMIENTO QUE APLICA,
BIENESTAR QUE TRANSFORMA



MÓDULO 11 – ELABORACIONES NATURALES



11.8

CREMAS

*El arte de elaborar cremas naturales
para hidratar, proteger y regenerar la piel*

Las cremas son emulsiones estables de aceite en agua (o agua en aceite) que combinan ingredientes naturales para cuidar la piel en profundidad. Nutren, equilibran y aportan principios activos de las plantas medicinales.

Hidratán, protegen y restauran la belleza natural de tu piel.



¿QUÉ ES UNA CREMA?

Es una emulsión que combina una fase aceitosa y una fase acuosa con un emulsionante natural que permite unir ambas fases de forma estable. Esta combinación facilita la absorción de los principios activos y aporta hidratación, protección y suavidad a la piel.

Ideal para:

- ✓ Hidratar y nutrir la piel
- ✓ Proteger frente a agresiones externas
- ✓ Mejorar la elasticidad y suavidad
- ✓ Aportar principios activos específicos



CARACTERÍSTICAS DE LAS CREMAS

- Emulsión estable de aceite y agua.
- Textura ligera, media o rica según la fórmula.
- Fácil absorción y efecto duradero.
- Permiten incorporar gran variedad de activos naturales.
- Personalizables según el tipo de piel y objetivo deseado.

VENTAJAS DE LAS CREMAS NATURALES

- ✓ Hidratación profunda y duradera.
- ✓ Protegen la barrera natural de la piel.
- ✓ Aportan nutrientes y antioxidantes.
- ✓ Adaptables a cada tipo de piel.
- ✓ Sin ingredientes sintéticos agresivos.
- ✓ Aromas suaves y naturales.



CÓMO ELABORAR UNA CREMA

- Preparar las fases**
Fase oleosa: aceites y mantecas.
Fase acuosa: hidrolatos o infusiones.
- Calentar por separado**
Calienta ambas fases al baño maría (70 – 75 °C).
- Emulsionar**
Vierte la fase acuosa sobre la oleosa mientras mezclas con batidora o varilla.
- Homogeneizar**
Mezcla hasta obtener una emulsión cremosa y estable.
- Enfriar y añadir activos**
Cuando la mezcla baje de 40 °C, añade los activos sensibles (extractos, aceites esenciales, conservante).
- Envasar**
Vierte la crema en frascos limpios y esterilizados.

TEMPERATURA
ORIENTATIVA

70 – 75 °C

pH IDEAL

5 – 5,5

AL FINALIZAR

Etiqueta con:
• Nombre de la crema
• Fecha de elaboración
• Ingredientes principales
y uso recomendado



EMULSIONANTES NATURALES

Ayudan a unir el aceite y el agua de forma estable.



Cera de abeja
Emulsionante natural, aporta consistencia y protección.



Alcohol cetílico
Emulsionante y espesante de origen vegetal.



Olivem 1000
Emulsionante suave de origen natural (aceite de oliva).



Lecitina de soja
Emulsionante natural, aporta suavidad y nutrición.

INGREDIENTES CLAVE PARA CREMAS



Manteca de karité
Nutritiva, protectora y regeneradora.



Vitamina E
Antioxidante, protege de los radicales libres.



Aceite de jojoba
Equilibra, hidrata y protege.



Aceites esenciales
Aportan aroma y propiedades específicas (usar en baja dosis).



Aloe vera
Hidratante, calmante y reparador.



Extractos vegetales
Concentran los principios activos de las plantas.



Hidrolatos
Aportan agua floral y propiedades terapéuticas.



Conservante natural
Garantiza la estabilidad y seguridad de la crema.

TIPOS DE CREMAS SEGÚN SU TEXTURA

Ligeras (lociones cremosas)
Textura fluida, ligera y de rápida absorción.
Ideales para piel mixta o grasa.



Medias (cremas hidratantes)
Textura suave y untuosa.
Ideales para uso diario y todo tipo de piel.



Ricas (cremas nutritivas)
Textura densa y envolvente.
Ideales para piel seca o madura.



EJEMPLOS DE CREMAS Y SUS USOS

CREMA	USO PRINCIPAL
Crema hidratante de lavanda	Hidrata y calma pieles sensibles.
Crema regeneradora de caléndula	Repara y protege pieles irritadas.
Crema nutritiva de rosa mosqueta	Aporta nutrición y elasticidad.
Crema facial de aloe vera y jojoba	Equilibra, hidrata y refresca.
Crema corporal de karité y coco	Nutre y protege en profundidad.



CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO



Guardar en frascos de vidrio oscuro con tapa hermética.



Conservar en lugar fresco, seco y alejado de la luz.



Usar siempre utensilios limpios y secos.



Duración aproximada: 3 – 6 meses, según ingredientes y conservación.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

- Realiza siempre una prueba de sensibilidad en una pequeña zona de la piel.
- No aplicar sobre heridas abiertas o mucosas.
- Evitar el contacto con los ojos.
- Usar ingredientes de calidad cosmética.
- Consultar con un profesional en caso de embarazo, lactancia o enfermedades cutáneas.



TIPS PARA CREMAS PERFECTAS

- Utiliza ingredientes frescos y de calidad.
- Respetar las proporciones de las fases para una emulsión estable.
- Ajusta la textura con más o menos aceite o emulsionante.
- Añade los activos sensibles cuando la mezcla esté templada.
- La paciencia y la limpieza son clave en todo el proceso.



RECUERDA

*Una crema natural hecha
con intención y conocimiento
es un gesto de amor propio
que tu piel reconoce
y agradece cada día.*



Conecta
con la naturaleza



Cuida
tu bienestar



Armoniza
tus emociones



Transforma
tu salud

La naturaleza nos ofrece todo lo que necesitamos, aprendamos a elaborarlo con respeto y sabiduría.

ACEITES MACERADOS

*La naturaleza infundada en aceite.
Nutrición, protección y bienestar para tu piel.*

Los aceites macerados se obtienen al dejar plantas medicinales en un aceite vegetal durante un tiempo determinado, permitiendo que sus principios activos se extraigan de forma suave y efectiva.

Nutren, calman, regeneran y protegen la piel de forma natural.



¿QUÉ ES UN ACEITE MACERADO?

Es un aceite vegetal en el que se han dejado macerar plantas medicinales para extraer sus compuestos liposolubles (aceites esenciales, flavonoides, carotenoides, vitaminas, etc.).

Ideal para:

- ✓ Cuidado de la piel
- ✓ Masajes terapéuticos
- ✓ Aromaterapia natural
- ✓ Elaboración de pomadas y cremas



CARACTERÍSTICAS DE LOS ACEITES MACERADOS

- Extracción lenta y suave de los principios activos.
- Conservan las propiedades de la planta.
- Fáciles de preparar en casa.
- Versátiles: uso tópico, cosmético y terapéutico.
- Base natural para múltiples elaboraciones.
- Aptos para pieles sensibles (según la planta).

BENEFICIOS PRINCIPALES

- ✓ Hidratación y nutrición profunda.
- ✓ Acción calmante, reparadora y regeneradora.
- ✓ Mejora la elasticidad y protege la barrera cutánea.
- ✓ Alivio de irritaciones, inflamaciones y dolores.
- ✓ Aportan antioxidantes y vitaminas naturales.
- ✓ Aromaterapia suave y natural.



CÓMO ELABORAR UN ACEITE MACERADO

- Elegir la planta adecuada**
Usa plantas secas o frescas de calidad.
- Preparar la planta**
Trocea o deja entera según el caso.
- Colocar en un frasco de vidrio**
Llena el frasco hasta 2/3 con la planta.
- Cubrir con aceite vegetal**
Usa aceite de oliva, almendras, jojoba, girasol, caléndula, etc.
- Cerrar y dejar macerar**
En un lugar cálido y oscuro de 2 a 6 semanas. Agitar suavemente cada 2-3 días.
- Filtrar**
Cuela con gasa o filtro fino y exprime bien.
- Envasar**
Guarda en frasco oscuro y bien cerrado. Etiquetar con nombre, fecha y planta.

TIEMPO DE MACERACIÓN



Plantas delicadas
2 – 3 semanas

Plantas más resistentes
4 – 6 semanas

CONSEJO

Cuanto más tiempo macere, más intenso será el aceite.

ACEITES VEGETALES MÁS UTILIZADOS



Aceite de oliva
Nutritivo, antioxidante y protector.



Aceite de almendras dulces
Hidratante, suavizante y calmante.



Aceite de jojoba
Equilibrante, se asemeja al sebo natural de la piel.



Aceite de girasol
Ligero, rico en vitamina E.



Aceite de caléndula
Emoliente, ideal para pieles sensibles.



Aceite de sésamo
Reparador, penetrante y nutritivo.

PLANTAS IDEALES PARA MACERAR



Caléndula
Cicatrizante, antiinflamatoria, regeneradora.



Hipérico
Calmante, analgésico, ideal para golpes y dolores.



Árnica
Antiinflamatoria, analgésica, para contusiones.



Lavanda
Relajante, cicatrizante, antiséptica.



Romero
Estimulante circulación, antioxidante, alivia dolores.



Manzanilla
Calmante, antiirritante, ideal para pieles delicadas.



Consuelda
Regeneradora, para piel dañada y músculos.



Centella asiática
Reafirmante, regeneradora, mejora la elasticidad.

USOS PRINCIPALES

- Masajes y terapias corporales**
Alivio de tensiones, dolores musculares y articulares.
- Cuidado facial y corporal**
Hidratante, nutren y protegen la piel.
- Cuidado capilar**
Fortalecen y aportan brillo al cabello.
- Elaboración de cosmética natural**
Base para pomadas, cremas, bálsamos y sérums.
- Aromaterapia**
Aportan aroma y bienestar emocional.



EJEMPLOS DE ACEITES MACERADOS CASEROS

PLANTA	PROPIEDADES	USO PRINCIPAL
Caléndula	Cicatrizante, calmante	Pieles sensibles, irritaciones
Hipérico	Analgésico, regenerador	Golpes, contracturas
Árnica	Antiinflamatorio, analgésico	Contusiones, dolores musculares
Lavanda	Relajante, cicatrizante	Estrés, piel irritada
Romero	Estimulante, antioxidante	Circulación, dolor muscular
Manzanilla	Calmante, antiirritante	Piel delicada, eccemas
Consuelda	Regeneradora, antiinflamatoria	Piel dañada, articulaciones
Centella asiática	Reafirmante, regeneradora	Elasticidad, cicatrices

CONSERVACIÓN

- Guardar en frascos de vidrio ámbar.
- Conservar en un lugar fresco, seco y oscuro.
- Duración aproximada:
6 – 12 meses según la planta y el aceite.
- Revisa el olor y aspecto antes de usar.

Si cambia el olor, el color o aparece turbidez, descarta el aceite.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

- No usar plantas fotosensibilizantes (como hipérico) antes de la exposición solar.
- Realiza siempre una prueba de sensibilidad en una pequeña zona de la piel.
- Evita su uso en embarazo y lactancia sin orientación profesional.
- Consulta con un profesional en caso de enfermedades o tratamientos médicos.



TIPS PARA MEJORES RESULTADOS

- Usa plantas de calidad y preferiblemente ecológicas.
- Corta la planta en trozos pequeños para mejorar la extracción.
- Agita el frasco regularmente.
- Filtra bien para obtener un aceite limpio y duradero.
- Combina diferentes plantas para sinergias personalizadas.



RECUERDA

Un aceite macerado es la esencia de la planta al servicio de tu bienestar. Natural, eficaz y lleno de vida.



Conecta con la naturaleza



Cuida tu bienestar



Armoniza tus emociones



Transforma tu salud

La naturaleza nos ofrece todo lo que necesitamos, aprendamos a extraerlo con respeto y sabiduría.

CONSERVACIÓN

*El arte de conservar lo natural
para aprovechar sus beneficios durante más tiempo*

Conservar correctamente las plantas medicinales y las elaboraciones naturales es esencial para mantener sus propiedades, garantizar su seguridad y prolongar su vida útil.

Conocer, respetar y cuidar la naturaleza
es el primer paso para transformarla con sabiduría.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONSERVAR BIEN?

Las plantas y elaboraciones naturales son sensibles a factores que pueden alterar su calidad y efectividad.

Una buena conservación:

- ✓ Mantiene sus principios activos.
- ✓ Evita la contaminación y el deterioro.
- ✓ Prolonga su vida útil.
- ✓ Asegura su eficacia y seguridad.



FACTORES QUE AFECTAN A LA CONSERVACIÓN

-  **Luz:** degrada los principios activos.
-  **Calor:** acelera la oxidación y el deterioro.
-  **Humedad:** favorece el moho y bacterias.
-  **Oxígeno:** oxida y altera los compuestos.
-  **Tiempo:** todo se degrada con el tiempo.

CLAVES PARA UNA BUENA CONSERVACIÓN

- ✓ Usa materiales limpios y secos.
- ✓ Envases adecuados y bien cerrados.
- ✓ Guarda en lugares frescos, oscuros y secos.
- ✓ Etiqueta siempre con nombre y fecha.
- ✓ Revisa periódicamente el estado.



MÉTODOS DE CONSERVACIÓN SEGÚN EL TIPO DE PREPARACIÓN

PLANTAS SECAS

(Hojas, flores, raíces, cortezas...)



-  Secado correcto y completo.
-  Envase hermético.
-  Lugar fresco, oscuro y seco.
-  Duración: 1 – 2 años según la planta.

ACEITES MACERADOS



-  Botella de vidrio oscuro.
-  Llenar hasta el cuello.
-  Cerrar bien y proteger de la luz.
-  Duración: 6 – 12 meses.

TINTURAS



-  Frascos de vidrio oscuro con gotero.
-  Cerrar bien.
-  Conservar en lugar fresco y oscuro.
-  Duración: 2 – 5 años.

JARABES



-  Frasco de vidrio esterilizado.
-  Guardar en frío después de abrir.
-  Duración: 2 – 6 meses en nevera.

POMADAS Y UNGÜENTOS



-  Envase de vidrio o de aluminio.
-  Evitar contacto con agua.
-  Lugar fresco y oscuro.
-  Duración: 6 – 12 meses.

CREMAS



-  Envases limpios y secos.
-  Conservar en frío si son naturales y sin conservantes.
-  Duración: 3 – 6 meses.

ENVASES RECOMENDADOS

Elige el envase adecuado para cada preparación.

-  **VIDRIO OSCURO:** ideal para aceites, tinturas y jarabes. Protege de la luz.
-  **VIDRIO ÁMBAR O TOPACIO:** perfecto para conservar propiedades sensibles.
-  **ALUMINIO:** adecuado para pomadas y cremas.
-  **BOLSAS DE PAPEL:** para plantas secas. Permiten transpirar y evitan humedad.
-  **BOTES HERMÉTICOS:** evitan la entrada de aire y humedad.

SECADO CORRECTO DE PLANTAS



-  Secar en lugar ventilado, a la sombra.
-  No exponer al sol directo.
-  Extender en capas finas.
-  Comprobar que estén completamente secas antes de guardar.

LUGAR IDEAL DE CONSERVACIÓN

-  **Fresco:** entre 10 y 20 °C ideal.
-  **Oscuro:** sin exposición directa a la luz.
-  **Seco:** humedad relativa inferior al 60%.
-  **Estable:** evitar cambios bruscos de temperatura.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

- No usar plantas en mal estado, con moho o insectos.
- No conservar preparaciones con agua a temperatura ambiente.
- Respetar las fechas recomendadas de uso.
- Si cambia el olor, color o textura, desechar.
- Mantener fuera del alcance de niños.



SEÑALES DE DETERIORO

-  Cambio de color o de olor.
-  Aparición de moho.
-  Textura extraña o separación de fases.
-  Pérdida de aroma o sabor.
-  Envase hinchado o con fugas.
-  Ante cualquier duda, no lo uses.

TIPS PRÁCTICOS

-  Etiqueta siempre con nombre de la preparación, ingredientes y fecha.
-  Prepara cantidades pequeñas y renueva.
-  Usa utensilios limpios y secos.
-  Revisa cada 1 – 2 meses lo que conservas.
-  Registro: anota lo que haces y los resultados.



RECUERDA

*Conservar bien es
respetar el trabajo
de la naturaleza y
garantizar tu bienestar.*

*Cuida cada detalle,
porque la calidad
está en los pequeños
hábitos.*



