



CUIDEMOS
LA TIERRA

ALTA HERBOLARIA.

REMEDIOS

CASEROS PARA CUIDAR DE TI Y DEL MEDIO AMBIENTE

8 recetas para conmemorar el Día de la Tierra.

POR

REMEDIOS
DEL BOSQUE®



INTRODUCCIÓN

El Día de la Tierra es una fecha que nos encanta porque nos recuerda de dónde venimos y también hacia dónde vamos.

Creamos Remedios del Bosque pensando en la tierra y uno de nuestros principales objetivos siempre ha sido regresarle un poco de lo mucho que nos da. Es por ello que uno de los pilares de nuestro proyecto es la regeneración en todos los sentidos: queremos regenerar tu piel pero también queremos regenerar la tierra. En este recetario podrás encontrar 8 remedios caseros que cuidarán de tu salud, y procurarán la salud de la tierra. Están pensados para reusar tus envases y disminuir el impacto ambiental de tus rutinas de skincare.

Porque de la tierra venimos y con la tierra curamos.



LIMPIADOR DE VIOLETAS, IDEAL PARA PIELES SENSIBLES

¿Qué necesitas?

Ingredientes:

6 gramos de flores de violeta. Pueden ser frescas o congeladas; 30 ml. de gel de aloe vera, 45 ml. de hammamelis y 120 ml. de agua hirviendo.

Procedimiento:

Pon las flores en un bowl, agrega el agua hirviendo y deja reposar una hora. El agua tomará un color azul. Reserva 45 ml. Después, agrega el aloe vera y el hammamelis. El color cambiará a morado pálido. Vierte la mezcla en una botella (120 ml.) y guarda en el refrigerador. ¡Su vida es de dos semanas!

*El centro de esta receta son las propiedades calmantes e hidratantes de las violetas. Es ideal para pieles sensibles que pueden irritarse con limpiadores a base de jabón. El aloe vera amortigua y protege este tipo de piel, mientras que el hammamelis remueve gentilmente la suciedad y las impurezas sin eliminar la humedad.

TÓNICO DE DIENTE DE LEÓN Y VINAGRE DE TOMILLO, EL REMEDIO PERFECTO PARA CONTRARRESTAR EL ACNÉ

¿Qué necesitas?

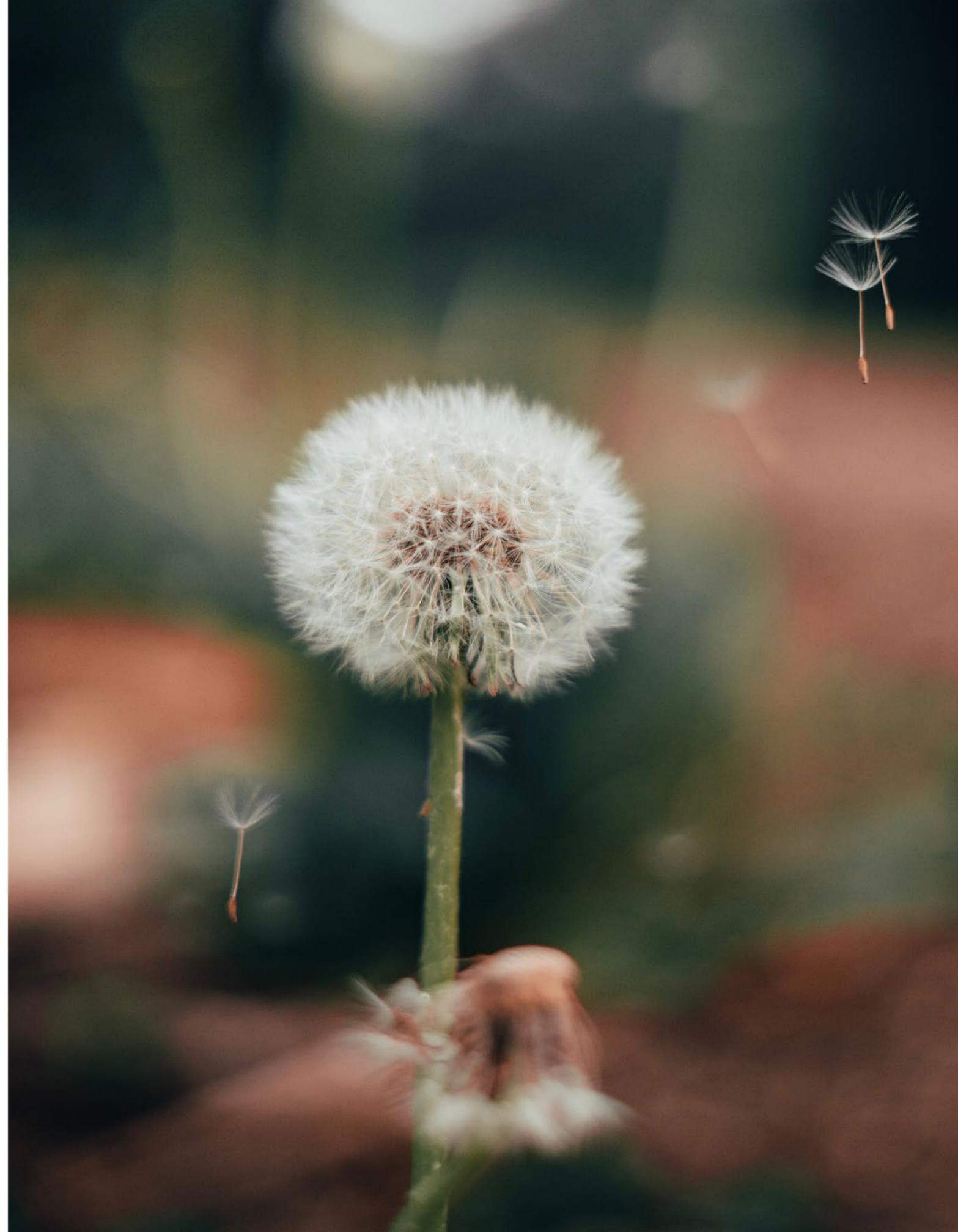
Ingredientes:

5 gramos de flores de diente de león, 5 gramos de tomillo, de 5 a 10 ml. de miel, 125 ml. de vinagre de manzana y de 125 a 250 ml. de agua para dilución.

Procedimiento:

Pon las flores en un recipiente de vidrio y agrega el vinagre de manzana hasta cubrir. Revuelve y cubre con una tapa de plástico. Sacúdelo y deja reposar en un lugar fresco y oscuro durante dos semanas. Después combina la infusión con agua para dilución para que la textura sea cómoda para tu cara. También puedes agregar un poco de miel.

***El vinagre tiene componentes que eliminan muchos tipos de bacterias, incluyendo la que causa acné. Para un boost antibacterial extra puedes agregar un poco de miel cruda.**





BÁLSAMO REGENERADOR DE ROSAS

¿Qué necesitas?

Ingredientes:

1 gramo de pétalos de rosa secos, 35 gramos de manteca de karité, 15 gramos de cera de abeja, 60 ml. de aceite de almendras dulces, 15 ml. de aceite de rosa mosqueta y, de querer, aceite esencial de geranio o de rosas.

Procedimiento:

Infusiona los pétalos de rosa en el aceite de almendras dulces y cuélalo. Después, combínalo con la manteca de karité y la cera de abeja en un contenedor a prueba de calor. Agrega agua en una cacerola y, a baño maría, hierva a fuego medio hasta que la cera se derrita. Cuando se haya enfriado, agrega el aceite de rosa mosqueta y las gotas de aceite esencial. Si no le da la luz del sol directamente, puede durar entre 6 y 9 meses.

*Esta receta aprovecha las propiedades calmantes de los pétalos de rosa, así como la acción reparadora del aceite de rosa mosqueta. El karité y sus vitaminas A y E son excelentes para la piel dañada, mientras que el aceite de almendras dulces aporta ácidos grasos que ayudan a suavizar la piel.

LOCIÓN BÁSICA DE CALÉNDULA

¿Qué necesitas?

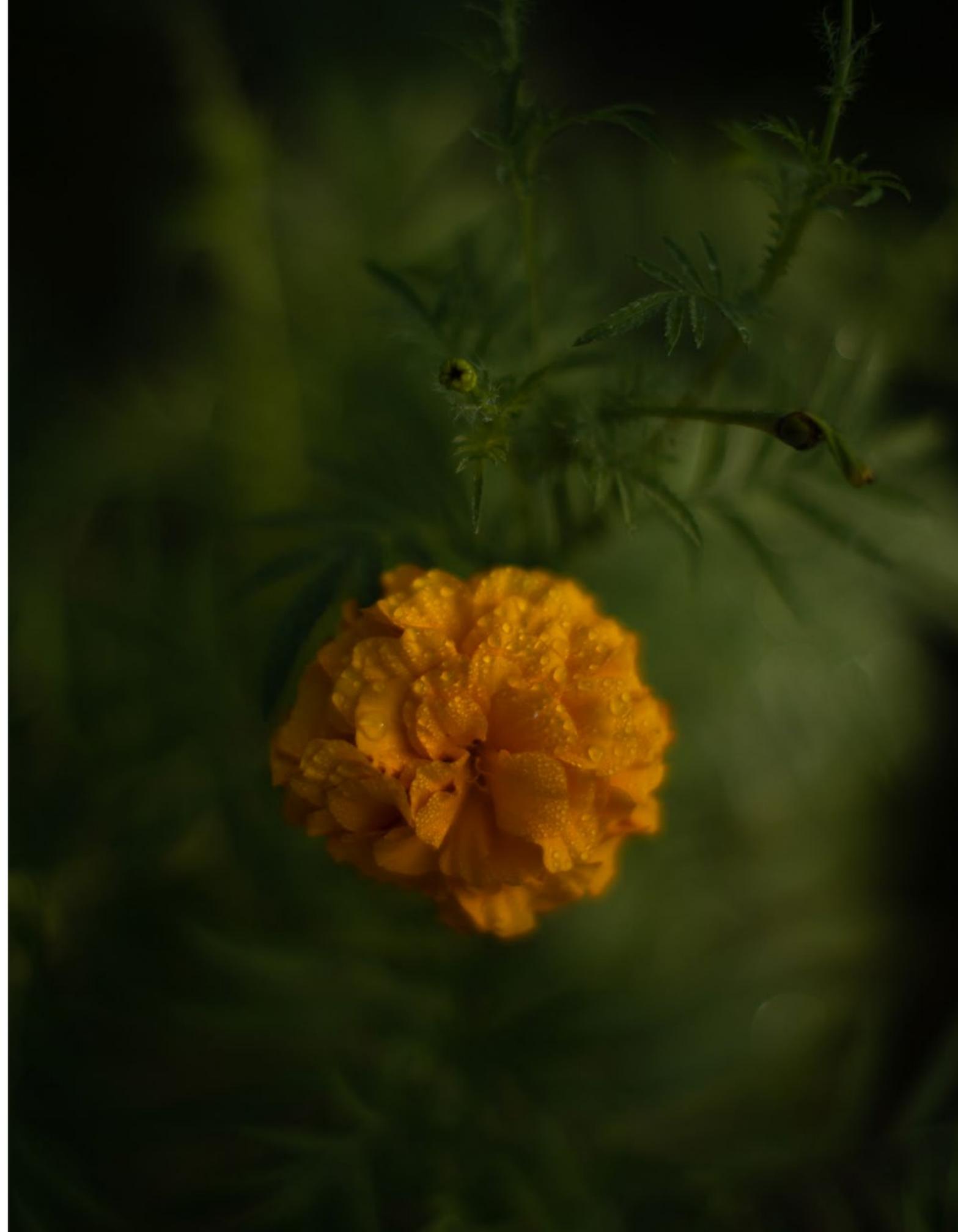
Ingredientes:

20 ml. de caléndula infundada en aceite de almendras dulces, 75 ml. de agua destilada y 6 gramos de cera emulsionante.

Procedimiento:

Pon el aceite infundado y la cera en recipiente a prueba de calor. En otro recipiente pon el agua destilada. Coloca ambos recipientes en un contenedor y, a baño María, y espera 10 minutos hasta que la cera se derrita y el agua llegue a su punto de ebullición. Vierte el contenido de los dos recipientes en un bowl y revuelve enérgicamente 30 segundos.

***Esta loción es ideal para toda la familia por ser sumamente gentil: las flores de la caléndula son curativas y el aceite de almendras dulces suaviza la piel.**





LOCIÓN PARA DESPUÉS DEL SOL DE ALOE Y MENTA

¿Qué necesitas?

Ingredientes:

20 ml. de menta infusionada en aceite de girasol, 30 ml. de aloe vera, 60 ml. de agua destilada, 6 gramos de cera emulsionante NF y 3 gotas de aceite esencial de menta.

Procedimiento:

Pon el aceite infusionado y la cera en recipiente a prueba de calor y, además, mezcla el aloe y el agua destilada en una cacerola. Coloca ambos recipientes en un contenedor y, a baño María, y espera 10 minutos hasta que la cera se derrita y el agua llegue a su punto de ebullición. Vierte ambas mezclas en un bowl y revuelve enérgicamente 30 segundos. Agrega las gotas de aceite esencial.

*El mentol hace esta receta especialmente refrescante y el aloe ayuda a calmar la piel inflamada y sobrecalentada. El aceite de girasol es particularmente efectivo para tratar la piel dañada, lo cual se complementa perfecto con el aceite esencial de menta y su capacidad para aliviar el dolor.

CREMA DE MIEL Y MANZANILLA

¿Qué necesitas?

Ingredientes:

60 ml. de manzanilla infusionada en aceite de girasol, 50 ml. de agua destilada tibia, 28 gramos de manteca de karité, 14 gramos de cera de abeja, 1 cucharada de miel cruda y 3 gotas de aceite esencial de lavanda.

Procedimiento:

Pon el aceite infusionado, la manteca de karité y la cera de abeja en un contenedor y déjalo hervir a baño maría hasta que la cera y la manteca se derritan. Vierte la mezcla en un bowl y deja enfriar. Mientras esto ocurre, vacía el agua destilada tibia y la miel en un recipiente y revuelve hasta que la miel se disuelva. Cuando la mezcla de manteca y cera esté lista, se habrá espesado. Bátela y ve incorporando poco a poco el agua con miel. Cuando hayas agregado toda, sigue batiendo alrededor de 5 minutos. Agrega también el aceite esencial de lavanda

*La manzanilla es una hierba maravillosa. Tiene propiedades similares a la cortisona que, junto con el aceite de girasol, ha demostrado ser un gran cicatrizante. La miel cruda repara y combate la inflamación de la piel, mientras que la manteca de karité suaviza y la protege de daños mayores.

Esta crema espesa es ideal para pieles dañadas o maltratadas. Ayuda con el eczema y otros picores, así como con condiciones asociadas a la piel seca.





EXFOLIANTE DE PEONIAS Y NARANJA

¿Qué necesitas?

Ingredientes:

5 gramos de pétalos de peonia, 100 gramos de azúcar granulada, 45 ml. de aceite de girasol y aceite esencial de naranja.

Procedimiento:

En un procesador de alimentos pon los pétalos de peonia y los 100 gramos de azúcar. Mézclalos hasta que la textura y el color sean uniformes. Vierte los granos en una hoja de papel encerado y deja secar dos días. Después vierte en un bowl y agrega de 15 en 15 ml. el aceite de girasol. Cuando tengas la textura que te guste añade las gotas de esencial de naranja y revuelve bien.

***El azúcar granulada elimina la descamación y aumenta el flujo de sangre en la superficie de la piel. El aceite de girasol protege y repara. ¡Tu piel brillará y se sentirá sedosa y suave!**

ACEITE PARA BARBA DE ROMERO

¿Qué necesitas?

Ingredientes:

120 ml. de aceite de oliva, aceite de árbol del té y 2 gramos de romero seco.

Procedimiento:

Infusiona el aceite de oliva con el romero. Cuela el aceite y vuelve a infusionar en un nuevo lote de hierbas. Cuela nuevamente y agrega 3 gotas de aceite de árbol del té.

*Este aceite para barba acondiciona y doma las barbas rebeldes y que causan picazón. Debido a que incrementa la circulación, el romero estimula el crecimiento del cabello y mejora su salud en general.

Berry, J. (2016). 101 Easy homemade products for your skin, health & home. A nerdy farm wife's all-natural diy projects using commonly found herbs, flowers & other plants. Traducción por Zeltzin Quintanar.





ALTA HERBOLARIA •