

ALTA HERBOLARIA

# RITUAL

## SELF-CARE

POR

REMEDIOS  
DEL BOSQUE®

## INTRODUCCIÓN

El cuidado personal tiene muchas acepciones. Una de ellas es el self-care, este concepto que hace referencia a la práctica de cuidar de uno mismo y que puede llevarse a cabo de distintas formas y a varios niveles.

Acá te damos unas ideas para que puedas cuidarte y consentirte en esta época perfecta para la introspección y reconexión



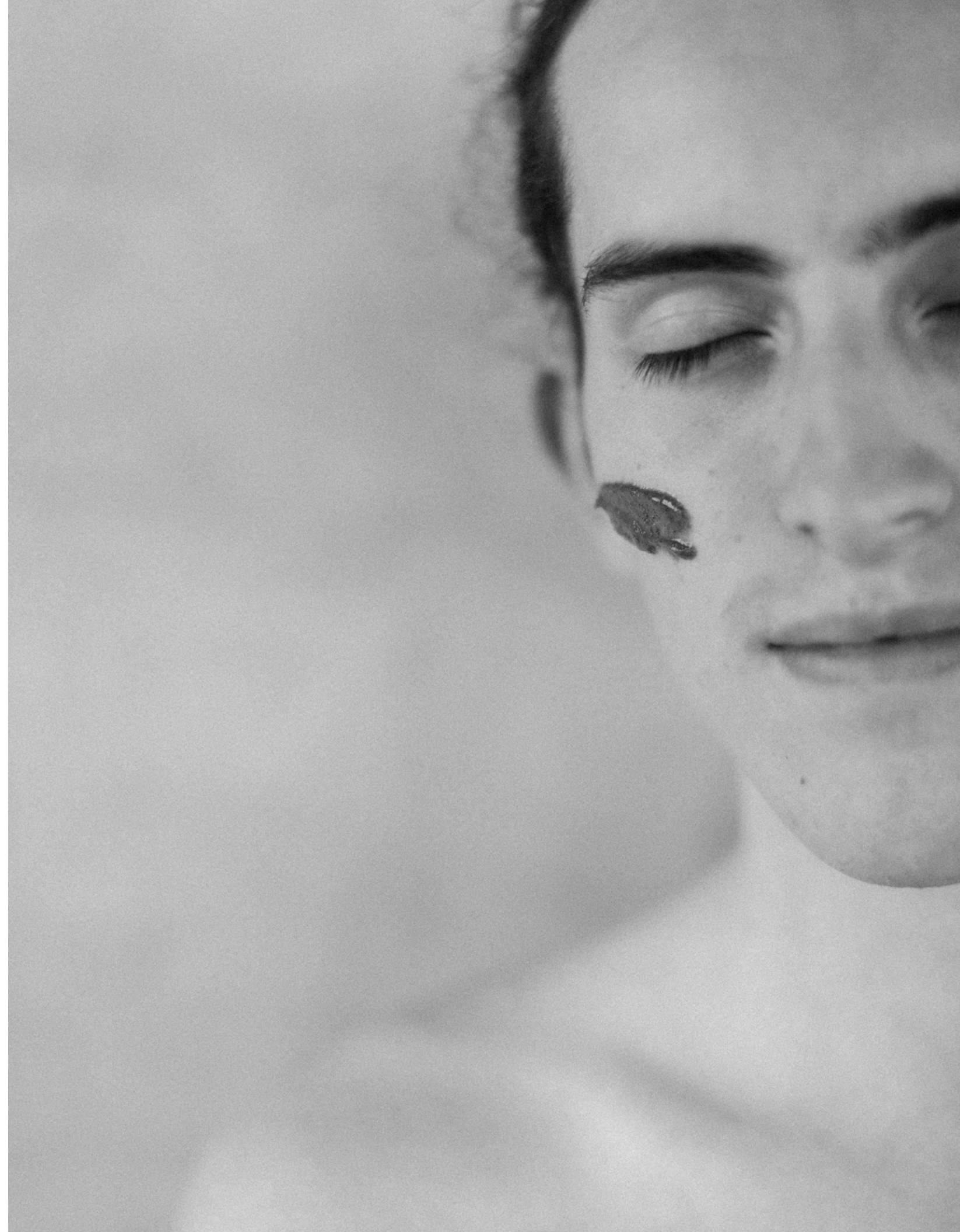
## MASCARILLA HOMEMADE

---

Las mascarillas son parte fundamental de las rutinas de skincare. No se usan a diario y algo muy divertido sobre ellas es que hay varias recetas que podemos replicar desde la comodidad del hogar. Estos dos últimos puntos las hacen aún más especiales.

Las hay de diversos tipos y con distintos propósitos; sin embargo, su principal objetivo es mejorar el estado general de la piel.

Una gran opción son las mascarillas de polvos de plantas secas combinadas con arcillas, minerales capaces de extraer la suciedad y limpiar profundamente los poros. Mezcla un gramo de arcilla (tu favorita) con la flor de tu preferencia (1-3 gramos) y agrega agua para crear la pasta que esparcirás por la piel. Después de unos minutos retira con agua tibia mientras das un masaje con las yemas de tus dedos.





## BAÑO DE HIERBAS

---

Un baño es de por sí siempre relajante. Agregar hierbas lo vuelve todo una experiencia porque nos centramos en la depuración no solo de lo físico, sino también de lo anímico. Los baños herbales son un apapacho a la emoción que se centra en eliminar lo negativo y atraer lo positivo.

Aunque se pueden usar muchas plantas, recomendamos sobre todo el romero y la salvia que son súper conocidas por su foco en lo energético. Son capaces de limpiar la energía y hacerla circular. El romero absorbe aquello que no aporta, mientras que la salvia desintoxica.

Hacerlo es muy sencillo: tras tener el agua caliente a punto de ebullición hay que dejar reposar nuestra mezcla de plantas (pueden ser hasta 10) para que salga la medicina. Después hay que verter la infusión en el cuerpo y relajarnos.

## MASAJE CON ÓLEO

---

Nuestro óleo básico es una mezcla de aceites orgánicos prensados en frío. Su textura es deliciosa e ideal para un masaje. Con las yemas de los dedos o incluso con ayuda de alguna herramienta (recomendamos una gua-sha) puedes masajear suavemente tu piel. La técnica es hacerlo de abajo hacia arriba y de adentro hacia afuera.

Lo mejor de este oleato es que está lleno de proteínas que nutren hasta las capas más profundas de la piel. ¡Te encantará!





## CACAO CON ROSAS

---

Esta es una receta oaxaqueña fácil y efectiva. Ayuda con la inflamación y el dolor, aunque también puedes hacerla simplemente para relajarte.

¿Qué necesitas?

### Ingredientes:

Agua

Cacao

Canela

Pétalos de rosa

### Preparación:

Hierve por 10 minutos el agua y la raja de canela. Cuando esté en su punto de ebullición, apaga el fuego y agrega 15 gramos de cacao para infusionar. Acompañala con pétalos de rosa.

Si tienes cólicos menstruales, agrega entre 13 y 15 gotas de nuestro extracto botánico Mujer. Será tu mejor aliado para tonificar el útero y el sistema reproductor femenino en general.



Siempre diremos que las mejores plantas son las que están a nuestro alrededor. Identificar las plantas y flores que nos rodean harán más fácil usarlas y hacer remedios creativos para consentirnos.

De cualquier manera, recomendamos poner el foco en las plantas aromáticas como las rosas, la lavanda, la manzanilla o el jazmín. Las flores son las mejores aliadas del autocuidado.



ALTA HERBOLARIA •