

CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA



MÓDULO 5. PRÁCTICAS

TEMA 5.2 POMADA TRATAMIENTOS VÍA TÓPICA

Elaboración ungüento para tratar afecciones dérmicas

La preparación de ungüento o pomada se expone en el Módulo 2 (Tema 2.3).

A continuación vamos a explicar paso a paso la preparación de una pomada compuesta de varias hierbas de protección dermatológica para tratamientos por vía tópica con la caléndula como planta base.

Se trata de un preparado sistémico general para cortes, rozaduras, golpes, torceduras, esguinces, contracturas, inflamaciones, heridas, quemaduras, como cosmético general de la piel (excepto cara), para piel reseca, picaduras insectos, eczemas, psoriasis leve, granitos, escoceduras, etc.

Ungüento de caléndula, llantén, manzanilla, tomillo, árnica, hipérico, sol de oro, milenrama y cola de caballo:

Ingredientes:

HIERBAS:

- ***Caléndula:*** *Muy rica en principios activos como sales minerales, aceites esenciales, ácido salicílico, carotenos y flavonoides. La caléndula se caracteriza por sus propiedades desinfectantes, antiinflamatorias (es el corticoide más poderoso de la naturaleza), cicatrizantes, calmantes y antisépticas con lo que resulta un remedio muy eficaz en el tratamiento de numerosas afecciones de la piel como **pieles sensibles, irritadas o inflamadas, quemaduras** (muchas cremas solares o after sun contienen caléndula), **dermatitis, irritación del pañal, picaduras de insectos** y otras infecciones de la piel.*



- **Llantén:** Antiinflamatorio / Antimicrobiano / Astringente / Antihemorrágico
- **Manzanilla:** Cicatrizante / Calmante / Antioxidante / Emoliente, Antiséptica / Antiinflamatoria.



Alivia inflamaciones de heridas, picaduras, escoceduras, suaviza la piel y rejuvenece ayudando a crear células nuevas.

- **Tomillo:** Antiséptico / Antifúngico / Antiinflamatorio / Estimulante circulatorio
- **Árnica:** Antiinflamatoria / Antibacteriana / Cicatrizante
- **Hipérico:** Antiinflamatorio / Cicatrizante / Antiséptico
- **Sol de oro:** Antialérgico / Antiinflamatorio / Cicatrizante / Bactericida
- **Milenrama:** Antiinflamatoria / Cicatrizante / Antiséptica / Antihemorrágica
- **Cola de caballo:** Muy astringente / Depurativo / Hemostático / Cicatrizante

ACEITES ESENCIALES:

- **Aceite esencial de Lavanda:** Antiséptico / Cicatrizante / Estimulante sanguíneo / Calmante / Analgésica



*Intensifica las propiedades de las plantas antes mencionadas además de aumentar la fragancia general del preparado con su inconfundible aroma. **El AE está indicado en cosmética como** tonificante, aumenta la elasticidad de los tejidos, ayuda a regenerar las células, descongestionar las pieles cansadas y estresadas, y a reparar las sensibles o alérgicas. Indicado para todo tipo de cutis.*

- **Aceite esencial de Romero:** Antiinflamatorio / Estimulante circulatorio / Antiséptico / Cicatrizante / Analgésico



*Propiedades analgésicas, astringentes, cicatrizantes, antioxidantes, estimulantes y activadoras circulatorias. **Tiene excelentes aplicaciones en cosmética;** tensa la piel flácida por la edad o por una pérdida excesiva o rápida de peso. Lo cutis con problemas de acné mejoran con su tratamiento, y las pieles maduras y secas se rehidratan y revitalizan, disminuyendo las arrugas.*

<<La famosa Aqua de Hungría, regeneradora y revitalizante, está hecha a base de romero, limón, rosa, melisa, neroli y menta.>>

EMULSIONANTE:

- **Cera de abejas:** La cera de abeja fomenta la reproducción de células y protege la piel de los factores dañinos del medio ambiente. También es una nutritiva crema humectante natural, además de ser anti-inflamatoria, antibacteriana, anti-alérgica y antioxidante.



ACEITE BASE:

- **Aceite de almendras dulces:** El aceite de almendras además de desinflamar y calmar las irritaciones cutáneas, hidrata y suaviza todo tipo de pieles. Se puede aplicar sobre estrías o lugares problemáticos. Previene las arrugas y las estrías. Puede mezclarse con otros aceites vegetales (Aceite de Rosa mosqueta) antes de aplicar directamente sobre la piel para mejorar su elasticidad y nutrición. El **aceite de almendras** se recomienda especialmente en casos de sequedad, deshidratación o escamación.



VITAMINAS:

- **Vitamina E:** Es un potente anti-oxidante y anti-arrugas. Reduce las marcas y manchas en la piel. Además lo utilizamos como conservante de la crema, para que nos aguante más meses sin enranciarse.



Preparación para 10 personas; aumentar proporciones para cantidades mayores:

- 1 litro de aceite de almendras dulces (opcional aceite de oliva que es más económico y también tiene buenas propiedades).
- 125 gr de cera de abeja.
- 150 gr de las plantas frescas mencionadas (50 gramos de flores de caléndula por ser el ingrediente base + 100 gr del resto de plantas a partes iguales) o 50 gr de plantas secas (15 gr de flores de caléndula + 35 gr del resto de plantas a partes iguales, por la misma razón). Los principios activos siempre se encuentran más concentrados en la hierba ya seca.
- 15 gotas de aceite esencial de lavanda + 15 gotas aceite esencial de romero.
- 3 gotas de vitamina E.

O se maceran las hierbas de 21 días a un mes al aire libre, o se calienta el aceite muy suave (40°-50°) y se van cocinando las flores durante 1 – 1'15 horas.

Procedimiento paso a paso para elaborar la receta calentando las plantas para acelerar proceso de extracción:



Paso 1: Se calienta el aceite a T° muy suave (50°) junto con los 50 gr de las plantas mencionadas secas, por ejemplo. Lo mejor es dejar este proceso durante 1h – 1'15 h, removiendo con una espátula de madera cada 5', para que las hierbas saquen bien todos sus principios activos (si es menos tiempo habrá menos intensidad en la formulación pero también efectiva).

Paso 2: Cuando queden 15' para terminar la maceración en caliente de las hierbas, se ponen a deshacer los 125 gr de acera de abejas al baño maría en otro recipiente (punto de fusión de la cera es 65°)



Paso 3: Con un colador (mejor de tela para no dejar pasar las impurezas o restos de flores y tallos) se filtra el aceite de almendras dulces en otro recipiente.



También con una gasa o tela para tal cometido.

Paso 4: Se vierte y se mezcla la cera de abejas fundida en el recipiente donde se ha colado el aceite de almendras dulces con las propiedades de las plantas utilizadas.



Paso 5: Se añaden 3 gotitas de vitamina E. Se mezcla bien con una espátula.

CURSO FITOTERAPIA Y HERBODIETÉTICA ENERGÉTICA

Paso 6: Una vez que el preparado a reposado de 10 a 15 minutos se añaden 15 gotas de cada uno de los aceites esenciales propuestos – Lavanda y Romero – si se echan antes al estar muy caliente el preparado se volatizarían los principios esenciales de los aceites.

Se mezcla bien todo el preparado con una espátula.

Paso 7: Verter el preparado en recipientes al uso. Mejor de cristal para conservar mejor el preparado a largo plazo, sino con recipientes de plástico sin tratamientos y preparados al uso para que no desprendan tóxicos.

Paso 8: Se deja en enfriar y solidificar todo el preparado con el recipiente destapado para que la emulsión se realice de forma correcta. La solidificación tarda unos 20' más.



Paso 9: Se tapa y se guarda en lugar fresco, a temperatura constante sin calor ni cerca de puntos de calor y resguardado de la luz solar. Utilizamos a modo de friegas en zonas doloridas 3 veces al día hasta notar mejoría en la sintomatología.

Ahora te proponemos, sí lo deseas, que compres el material necesario para realizar esta práctica con las plantas y aceites esenciales mencionados o inventarte tu propia pomada al uso.

Material adicional necesario:

- Un olla cocina de 3-5 litros capacidad
- Una cazuela (1 litro capacidad) sobre otra mayor para calentar al baño maría.

- 2 espátulas de madera (una para remover el aceite vegetal y otra para la cera de abejas).
- 1 colador de algodón o tela para filtrar el preparado.
- 1 tarro de pirex para verter la mezcla caliente (su tamaño en función de la cantidad de preparado que vayas a realizar)
- Recipientes de cristal o plástico eco de 60-100 ml de capacidad mínimo.
- 1 báscula.
- 1 termómetro para cosmética (opcional).

Una vez realizada la práctica nos comentas que tal ha sido el resultado y con qué cometido lo has elaborado.