

*CURSO*  
*FITOTERAPIA Y*  
*HERBODIETÉTICA*  
*ENERGÉTICA*





## MÓDULO 5.PRÁCTICAS

## TEMA 5.5 MASCARILLA ALOE VERA Y ARCILLA

**Realización de una mascarilla facial con aloe vera + arcilla + aceites esenciales.**

### ELABORACIÓN MASCARILLA FACIAL

#### **Ingredientes para elaborar mascarilla Aloe vera:**

- **Aloe vera:** El Aloe es considerado en muchas culturas una especie de panacea con grandes propiedades medicinales regeneradoras de la piel, además de combatir todo tipo de trastornos digestivos, así como para otros tantos usos contra la caída del cabello, herpes, acné, picaduras de insectos, úlceras, artritis, reumatismo, etc.

*Es una planta esencial para cultivar en nuestro balcón o jardín y utilizar una de sus hojas en cualquier momento y poder hacer siempre uso de ella para los innumerables trastornos que puede tratar: En verano como acción regeneradora de la piel contra los efectos del sol; en invierno para mantener la piel suave e hidratada contra la sequedad y el frío, a modo de ejemplo y entre otras tantas propiedades.*

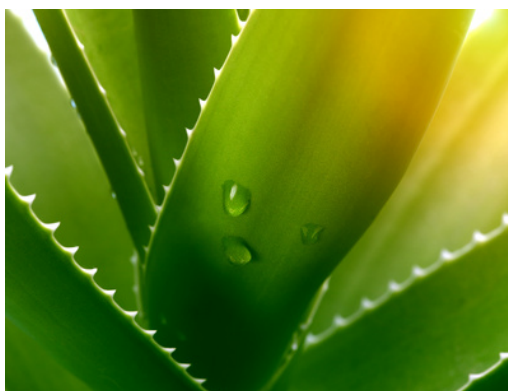


- **Arcilla blanca:** Como ya hemos mencionado tiene efectos antiinflamatorios, cicatrizantes, purificadores, calmantes y antibacterianos; actúa inhibiendo el desarrollo de gérmenes y favoreciendo la regeneración celular. Nos servirá como base para poder aplicar la mascarilla.

### **Preparación para varias personas; aumentar proporciones para cantidades mayores:**

- Una hoja grande de Aloe vera.
- 250 gr. De arcilla blanca.
- Agua destilada o embotellada (para evitar los efectos del cloro y la cal del agua de grifo).

### **Procedimiento paso a paso para elaborar la receta:**



**Paso 1:** Cortar una hoja de Aloe vera (Aloe barbadensis Miller o variedades similares) de una planta de más de 3 años de crecimiento (para que concentre todos sus principios activos al máximo). Buscaremos la tercera generación o más de sus hojas exteriores por la misma razón y para favorecer su posterior crecimiento.



**Paso 2:** Sacaremos el zumo o gel de aloe (pulpa interna de la hoja) mediante la hoja en reposo.



O facilitaremos su extracción manualmente, pelando previamente las hojas, para acelerar el proceso.



Vigilaremos de extraer debidamente el acíbar (capa inmediatamente posterior a la primera capa de piel de la hoja, generalmente de color amarillenta o anaranjada), para evitar irritaciones por contacto con la piel (se trata de una sustancia con mayor potencial tóxico y aunque tengas usos medicinales estos deben ser controlados en dosis y revisión).



Un proceso simple, puede ser abrir la hoja por la mitad de forma longitudinal y luego pelar la capa de la hoja en 1 cm de profundidad o el equivalente al grosor del acíbar, para extraer debidamente el gel de aloe.

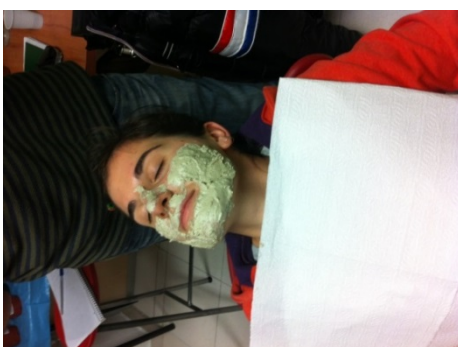
Luego las lavaremos con agua el gel para extraer cualquier partícula de acíbar que pueda haber quedado adherida.



**Paso 3:** Mezclaremos con 250 ml. de agua en un recipiente (o precipitador) para proceder a disolver los principios del Aloe. Se puede batir a mano, o acelerar el proceso con una túrmix.



**Paso 4:** Añadimos los 250 gr de arcilla blanca y mezclaremos con un utensilio de madera, porcelana o vaselina (nunca de metal para no alterar las propiedades de la arcilla). De todas formas, la arcilla la añadiremos lentamente hasta adquirir la consistencia más deseada (pastosa) que irá en función de las arcillas utilizadas.



**Paso 5:** Aplicar la mascarilla al gusto y dejar 20 min. para que hagan efecto sus propiedades.

Si se utilizase arcilla verde, este tiempo no debería superar los 10 min para evitar irritaciones.