



LOS REMEDIOS DE
TISANAS DE MI
ABUELA

Por: Ana Isabel López

2^a Edición con nuevas recetas

¿Qué hace especial este libro?

En realidad no se diferencia de ningún libro de remedios que hayas comprado ni tampoco vas a encontrar nada que no hayas encontrado en Internet. Sin embargo, este documento es muy importante para mí. Es la recopilación de recetas de remedios que, en los años 2012 a 2014 aprendimos en Tisanas de mi Abuela, un pequeño herbolario ubicado en un pueblo de Granada (España) llamado Albolote. Todos los miércoles a las 20:00 nos reuníamos para hacer el remedio de la semana y probar un té diferente que íbamos degustando mientras se enfriaba el jabón base o la vela de turno. Eran talleres gratuitos. A veces se llenaba la tienda y a veces nos quedábamos los de siempre, los que hicimos piña aprendiendo remedios: Begoña, Carlos, Pili, Luis, Mónica, Loli, Natalia, Fina, Carmelo, Fali... Durante estos casi tres años reímos mucho y celebramos cumpleaños, nació Ángel, entre risas y además siempre había dos temas que nunca podían dejar de mencionarse pero que los dejo reflejados entre líneas para que quienes los conocen, sonrían al recordar.

Cuando organizaba estos talleres buscaba siempre que las recetas estuvieran hechas con plantas e ingredientes fáciles de encontrar, por eso en ninguna de las recetas cosméticas encontrarás escualano vegetal o ácido hialurónico (que si los tienes en tu despensa los puedes usar para mejorar las recetas). Están hechos con aceite, cera de abeja, plantas, orujo, aloe vera, y muy poquitas cosas más.

Deseo que te diviertas mucho haciendo estos remedios. La mayoría de ellos se hacen en pocos minutos, resultan fáciles de hacer y además son sorprendentemente eficaces... pero eso sí, las risas y el té tendrás que ponerlos tú... aunque estamos contigo.

Si tienes cualquier duda o necesitas encontrar cualquier ingrediente, puedes escribirme a info@tisanasdemiabuela.com o visitar mi web:

www.tisanasdemiabuela.com. Estaré encantada de atenderte en lo que pueda.

¡Espero que te diviertas!

Jabones

Por motivos de seguridad, todos los jabones que hicimos en Tisanas de mi Abuela están hechos con jabón de glicerina base. La forma de trabajar el jabón base es muy sencilla. Basta para calentarlo al baño maría a fuego lento hasta que se vuelva líquido. Una vez líquido vertemos los ingredientes y echamos la mezcla sobre los moldes. Al enfriar ya tenemos el jabón disponible para su uso. Cuando trabajábamos plantas hacíamos una especie de “infusión” con el jabón. Es decir, calentábamos el jabón con la planta para que ésta soltara sus principios activos y luego colábamos la planta para que el jabón resultante tuviera todo lo necesario para ser usado. El jabón de glicerina es un jabón hecho con el proceso habitual de saponificación pero al que se le ha añadido alcohol para que sea transparente y glicerina para tener propiedades humectantes (que quiere decir que recoge la humedad del ambiente y, por eso, si dejas un jabón de glicerina en el baño, al tiempo detectarás que está húmedo y por eso el jabón de glicerina es hidratante así que lo hace perfecto para usarlo en la cara y las manos).

Todas las recetas de jabón que hemos publicado en este libro pueden hacerse con la habitual mezcla de aceite y sosa. Lo único que tienes que tener presente es que lo acuoso se mezcla con el agua (por ejemplo aloe vera) y lo sólido o graso con el aceite (por ejemplo, manteca de karité). Si trabajas con plantas puedes usarlas de dos formas: o macerando el aceite o haciendo una infusión con la planta. Si usas aceites esenciales debes usarlos de buena calidad para que no corten el jabón y además usar mucha cantidad y casi al final del proceso para que no pierda el aroma. La primera receta que te vamos a dejar es la del jabón cosmético hecho con aceite de oliva virgen extra para que puedas hacer las dos versiones de las recetas de jabón: de glicerina y de aceite.

También hemos de recordarte que puedes utilizar otros aceites para contener sus propiedades. Por ejemplo, el aceite de coco le da más dureza, el de almendra tiene propiedades emolientes y suaviza la piel, el de argan hará de tu jabón un estupendo champú sólido... pero cuando trabajes con otros aceites tendrás que modificar las cantidades de sosa y agua porque cada uno tiene un índice diferente de saponificación. En Internet puedes profundizar ampliamente en este campo e incluso encontrar con facilidad alguna tabla de saponificación.

RECETA DEL JABÓN COSMÉTICO

Ingredientes:

500 gr de aceite de oliva

62 gr de sosa cáustica

160 gr de agua destilada

Aditivos (esencias y colorantes, nunca aceites; para agregar un aceite habrá que modificar la composición).

Modo de hacerlo:

Para hacer el jabón cosmético, es imprescindible tomar ciertas medidas de seguridad, puesto que la sosa cáustica es muy corrosiva, por lo que conviene protegerse ojos, manos y cuerpo con gafas, guantes y ropa respectivamente. Es conveniente tener cerca vinagre para neutralizar la corrosión en caso de exposición.

Primero mezclamos la sosa cáustica con el agua y removemos con una cuchara de plástico o de madera hasta disolver la sosa. Conviene no respirar los gases que emana ya que son tóxicos. Esta solución, llamada también lejía, se pondrá caliente.

Mientras esto ocurre, es hora de encender la batidora donde volcaremos el aceite e incluiremos los aditivos. Para que las esencias no pierdan aroma hay quienes aconsejan verterlas después de echar la sosa pero se corre el riesgo de que se corte la emulsión. Este riesgo de pérdida de aroma, al volcarlo antes de la emulsión, se corrige echando más cantidad. Las arcillas, harinas u otros aditivos sólidos pueden verterse tras la emulsión.

Los aceites pierden propiedades al calentarse por lo que se recomienda siempre que la emulsión sea en frío. Mientras se están batiendo, se vuelca la lejía lentamente y se deja un tiempo hasta que la consistencia de la mezcla sea la de una mayonesa: espesa y blanqueada. Una vez conseguida dicha consistencia, ya está preparado el jabón para

volcarse en una bandeja donde reposará unas horas hasta que saponifique y se vuelva sólido pero no lo suficiente como para impedir el corte. Cortamos y listo.

Ya está preparado el jabón, pero debe curar al menos durante un mes para poder utilizarse sin peligro para la piel.

Jabón para aliviar el picor

Sus ingredientes son muy sencillos, sólo lleva agrimonia y aceite esencial de limón. Para hacer el jabón con glicerina, calentamos la planta con el jabón base, como dijimos anteriormente. Después colamos y echamos unas gotas de aceite esencial de limón. Vertemos en el molde y dejamos enfriar. Si lo vamos a hacer con aceite, en ese caso podemos usar infusión de la planta en vez de agua. Puede utilizarse en caso de picaduras, urticarias, rojeces, alergias...



Jabón relajante

Llevan una dosis muy generosa de aceite esencial de azahar y flores de espliego. Ambas plantas tienen propiedades tranquilizantes. De hecho, si algún día tienes problemas para dormir, prueba a echar unas gotas de estos aceites en tu almohada, o bien date un buen baño con estos jabones tan maravillosos. En la versión de glicerina, calentamos el jabón base hasta que quede líquido y una vez líquido echamos el aceite esencial y las flores y dejamos enfriar. En la versión de aceite puedes echar estos dos ingredientes después de hacer la emulsión. Recuerda que para que el jabón no se corte, el aceite esencial debe ser muy puro. Si no lo es, échalo antes de la emulsión en gran cantidad.



Jabón para los pies

Nuestro jabón para pies tiene dos ingredientes excepcionales:

Uno de ellos son las sales de Epson (Carbonato de magnesio) que además de tener todas las propiedades maravillosas que tiene (limpia el colon, mejora la absorción de minerales en el cuerpo, alcaliniza, regula el tránsito, alivia contracturas etc) es un excelente desodorante. Aplicado directamente en el zapato, mata las bacterias que generan el mal olor. Recomendamos muy poca cantidad para que los jabones cuajen fácilmente (aproximadamente una o dos cucharadas por medio kilo de jabón).

Su otro gran ingrediente es la trementina, el aceite esencial extraído de la resina del pino, un ingrediente que tiene muchos usos (es componente de pinturas pero también propiedades balsámicas, emolientes, antisépticas, antirreumáticas, diuréticas y depurativas en su justa dosis) y en esta ocasión nos aprovechamos de su calidad antiinflamatoria.

Estos dos ingredientes convierten a nuestro jabón en un excepcional remedio para los pies después de haber llevado mucho tiempo unos zapatos apretados o después de haber bailado mucho (que es lo que tenemos que hacer todos los días) y tener los pies doloridos...

Ya no tenemos excusa para bailar todo lo que podamos. Y hablando de bailar, cuando te levantes por la mañana, te aconsejamos que te pongas tu canción preferida y la bailes. Después de eso, es imposible que nada ni nadie te amargue el día.

¡Pruébalo y verás!



Jabón de kombucha

Sólo llevan un colorante y un poco de té de kombucha añadido a nuestro jabón base. Pero es mejor hacerlo con sosa:

INGREDIENTES:

500 GR. de aceite
62 gr. de sosa cáustica
160gr de té de kombucha.

Vertemos la sosa sobre el té y la disolvemos totalmente y cuando ya esté totalmente disuelta, la vertemos sobre el aceite batiendo a la vez y sin dejar de hacerlo hasta montar una "mayonesa".

Recuerda que tiene que curar durante un mes.



Jabón para el acné

Éste es uno de los primeros jabones que hicimos en nuestros talleres. Resultó ser tan efectivo que la gente lo encargaba después para llevárselo hecho pero en realidad no tiene ningún misterio: Sólo lleva aceite esencial de árbol del té y arcilla verde sobre la base de jabón de glicerina y es tan bueno que ni siquiera necesitas hacer la versión en aceite pero si quisieras hacerla, sólo tienes que echar estos dos ingredientes sobre el aceite antes de echar la lejía (el agua con la sosa).





Jabón multivitamínico

Este jabón lo llamamos así por su alto contenido en polen. Puesto que la piel es un órgano más que absorbe alimentos consideramos muy interesante agregarle todos los maravillosos micronutrientes del polen para que la ducha por la mañana fuera enérgica y vital. También le añadimos una esencia de miel para cautivar el olfato y convertir la ducha en un momento más placentero.

Jabón íntimo

El objetivo es que no alteren el ph de la zona genital, por eso nuestros jabones no llevan nada de esencia. A la base de glicerina le añadimos aceite de coco, un aceite que resulta ser un antiséptico natural pero también puede hacerse con el jabón de sosa añadiendo cinco partes de aceite y una sexta de aceite de coco y, como hemos comentado, sin esencias ni colorantes.



Jabón de ruda

Nuestros jabones de ruda llevan un colorante verde clorofila, aceite esencial de ruda y unas ramitas de ruda para decorar. La ruda es una de las plantas consideradas mágicas. Se dice que un baño de ruda limpia las malas energías de las que te has impregnado al relacionarte con otras personas o estar en ambientes enrarecidos. Para usarlo efectivamente desde el punto de vista mágico, debe frotarse desde el cuello hacia abajo.



Jabón hidratante

Llevan aceite de almendras, aceite de coco y de avellanas. En la versión de glicerina basta añadir pequeñas dosis. En la versión de aceite tendrás que consultar la tabla de saponificación y elegir las cantidades que deseas de cada aceite aunque te recomendamos que lleve el doble de aceite de almendras que el de los restantes.



Jabón para la rosácea

En Tisanas de mi Abuela trabajamos siempre con jabón base de glicerina pero en esta ocasión es más interesante utilizar un jabón de sosa y en vez de agua vamos a hacer una infusión de manzanilla y caléndula y para los aceites utilizamos los que más concentración de vitamina E tiene (nosotros elegimos aceite de aguacate).

Para nuestro jabón hicimos una "infusión" de manzanilla y caléndula en el jabón. Le añadimos un poco de aceite de aguacate y ilisto!

Si tienes rosácea también te puede ayudar aplicarte rodajas de pepino, vinagre de manzana y aceites como argán o rosa mosqueta.

Otro jabón que puede ayudarte es el de alepo, que lleva aceite de oliva y aceite de laurel.



Jabón para afeitarse

Nuestro jabón para afeitarse es mejor hacerlo con aceite y sosa por lo que esta vez queremos publicar dos recetas, la que hicimos con jabón de glicerina y la que interesa que hagáis con sosa.

INGREDIENTES PARA EL JABÓN DE GLICERINA:

400 gr. de jabón base de glicerina
2 cucharadas de lino
1 taza pequeña de agua
1 cucharada de gel de aloe vera
10 gotas de aceite esencial de orégano
10 gotas de aceite esencial de árbol del té.

Para hacerlo, hervimos el agua con el lino hasta que éste suelte toda su fibra. Mientras tanto, derretimos el jabón base al baño maría a fuego lento. Una vez líquido, echamos la gelatina del lino (las semillas las retiramos para otros usos) y el resto de ingredientes. Mezclamos, vertemos sobre moldes y dejamos enfriar.

INGREDIENTES PARA EL JABÓN CASERO:

300 gr. de aceite de oliva
100 gr. de aceite de coco
54 gr. de sosa cáustica
140 gr. de agua
3 cucharadas de lino
2 cucharadas de aloe vera
25 gotas de aceite esencial de orégano
25 gotas de aceite esencial de árbol del té.

Primero preparamos la lejía. Para ello vamos a coger el agua, la hervimos junto al lino y, al igual que en el anterior, retiramos el lino. Una vez que esté la gelatina resultante, echamos la sosa y dejamos que ésta se disuelva completamente. Luego batimos el aceite con todos los demás ingredientes y mientras se está batiendo echamos poco a poco la lejía. Recuerda tener vinagre cerca por si acaso salpica ya que es muy corrosiva la sosa. Por supuesto, es aconsejable usar gafas, guantes y ropa de manga larga para protegernos de las salpicaduras. Y recuerda, una vez hecha la "mayonesa", retiramos en un recipiente que no sea metálico y lo dejamos curar durante un mes.



Jabón para pieles secas

Para que un jabón reseque lo menos posible debe estar carente de tensoactivos por lo que es bueno utilizar el jabón casero o el jabón de glicerina que normalmente los hacemos sin estos aditivos. El jabón de glicerina tiene un añadido hidratante que es la glicerina, lo que le da esa propiedad humectante de la que ya hemos hablado. En cuanto al jabón casero, resulta más hidratante si lo hacemos sobreengrasado, es decir,

añadimos más aceite de lo que su índice de saponificación específica. En nuestra receta de jabón cosmético que indicamos al principio, el jabón resultante está ligeramente sobreengrasado.

Los ingredientes que pueden aportar acción hidratante son muchos (avena, miel, aceite de oliva etc). Nosotros hemos hecho nuestro jabón con dos de ellos que, además de hidratar, aportan elasticidad: pétalos de rosa y algas marinas. Como los jabones que hacemos en Tisanas son de glicerina, simplemente hicimos una infusión de estos dos regalos de la naturaleza y nuestro jabón adquirió este precioso color verde pero se puede picar la planta con el aceite si hacemos jabón de sosa, o añadirse en polvo o en extracto si hacemos el jabón de glicerina... ¡y voilà!



Jabón para las estrías



Este jabón para las estrías, lleva aceite de germen de trigo y cola de caballo. El primero tiene propiedades emolientes, lo que le confiere elasticidad a la piel para que no se produzcan las estrías. La cola de caballo nutre la piel por su riqueza en oligoelementos. Con estas propiedades impedimos la formación de estrías. A

nuestro jabón también podemos añadirle manteca de karité, aceite de rosa mosqueta y también ayuda mucho el aceite de almendras.

Jabón para pieles sensibles

La avena es un alimento excepcional, rico en nutrientes pero resulta que aplicada tiene unas propiedades maravillosas. Se utiliza para casos de eccemas, dermatitis, urticarias, prurito o pieles secas. Por eso hemos hecho este potente jabón para pieles sensibles:

INGREDIENTES:

1/4 de kilo de jabón base
2 tazas de café de avena
2 cucharadas soperas de miel

20 gotas de Aceite esencial de rosas

MODO DE EMPLEO:

Calentamos al baño maría el jabón con la avena hasta que el primero quede completamente líquido y la avena completamente disuelta sin grumos. Retiramos del fuego y añadimos el resto de ingredientes. Vertemos sobre moldes y dejamos enfriar. Este jabón también se puede hacer de sosa potenciando así sus propiedades.



Remedios

Dicen que sin las abejas moriríamos pronto. La principal razón de esta afirmación es porque polinizan la mayoría de las plantas cuyos frutos comemos. Pero no sólo son responsables de nuestra alimentación vegetal y la de otros muchos animales sino que nos regalan alimentos increíbles, como la miel, el polen o la jalea real y medicinas excepcionales como el propóleo. Con la cera de sus colmenas podemos hacer miles de usos para nuestra vida cotidiana. Incluso su veneno es curativo. Por ese motivo la abeja debería ser cuidada, criada, alimentada y sobre todo respetada... nuestro futuro sigue dependiendo de ella.

Muchos de los remedios que encontrarás en esta sección están hechos con cera de abeja y aceite de oliva. Es una combinación perfecta que te sirve de base para hacer cualquier ungüento o bálsamo. Dependiendo de las maceraciones o aceites esenciales que utilices, su uso será diferente pero es a la abeja y al olivo, elementos de nuestra identidad andaluza más arraigada, a quienes les debemos todo lo bueno que verás en estos remedios. Si no añadieras ningún elemento más, una cucharada de cera de abeja calentada al baño maría en una taza de café llena de aceite hasta derretirse se convertiría en un ungüento al enfriarse que puedes usar para las manos reseca, las durezas de los pies, como bálsamo labial, para la limpieza de pieles, zapatos etc

Aprenderemos también a hacer maceraciones: cubriendo las plantas en aceite durante dos semanas conseguimos que el aceite herede las propiedades de las plantas con las que se ha macerado sirviendo como un excelente vehículo para transmitir toda la sabiduría de las plantas a nuestra piel.

Creo que cuando vinimos a este mundo, antes de habernos fabricado una vida artificial, lo teníamos todo para ser personas sanas y felices... luego no sé qué pasó.

Pues bien, sirva esta pequeña muestra para que disfrutes de los regalos de nuestra naturaleza.

El uso externo de la cola de caballo.

Junto a la infusión de manzanilla, o de eufrasia, la cola de caballo es excelente para aplicar en los ojos cuando lloran mucho, para limpiarlos o si tenemos esos molestos orzuelos. Basta hacer una infusión muy filtrada (que no queden pequeños trozos de la planta) y aplicar con un algodón humedecido en la infusión.

Cómo hacer comprimidos

Nos ha gustado tanto este remedio que teníamos que compartirlo con vosotros enseguida y espero que lo disfrutéis mucho.

Muchos de vosotros siempre habéis preferido tomar vuestras plantas en comprimidos por la comodidad de no tener que hacer la infusión y en muchas ocasiones por el sabor de algunas plantas que no son muy agradables como la amarga alcachofa o el terrible sabor a pescado del fucus.

Pues bien, aquí tenéis un sistema para hacer vuestros propios comprimidos y ahorrar costes si así lo deseáis.

Para ello necesitaréis moler las plantas hasta pulverizarlas y una vez conseguido el polvo de plantas, el resto es muy sencillo.

INGREDIENTES:

dos cucharadas pequeñas de plantas pulverizadas
dos cucharadas pequeñas de agar-agar en polvo
4 cucharadas soperas de agua hirviendo.
Un blíster de pastillas vacío como molde.

MODO DE HACERLO:

Sobre el agua hervida echamos el agar-agar y movemos hasta disolver completamente. Una vez disuelto el agar-agar, echamos la planta pulverizada y hacemos una pasta que introducimos en el blíster como véis en la foto. Dejamos secar unas horas y ¡listo! Ya tenemos nuestros comprimidos.

Un comprimido es parecido a media infusión para que nos hagamos una idea de cuántos debemos tomar al día. Por lo general serán necesarios de tres a seis comprimidos aunque dependerá mucho de la planta (por ejemplo, no recomendamos seis comprimidos de fucus). Ante la duda, tres es un buen comienzo. ¡y voilà!



Ungüento para los hematomas

Hay muchas forma de hacer pomadas con plantas. En algunas ocasiones, la planta se calienta con el medio graso para hacer la pomada. A nosotros nos gusta hacer la mezcla de cera y aceite intentando calentar el aceite lo menos posible.

INGREDIENTES:

Aceite de harpagofito

aceite de helicriso

aceite de jengibre

aceite de árnica

aceite de romero

de abeja.

MODO DE EMPLEO:

Todos los aceites son maceraciones de aceite de oliva con planta. Para hacerlas hay que llenar frasco de planta, cubrir de aceite de



cera

la
un

oliva virgen extra y dejar macerando dos semanas en un sitio oscuro, removiendo de vez en cuando la mezcla. Una vez macerados los aceites, los mezclamos todos y de la mezcla utilizamos una taza de café y cucharada de postre de cera de abeja por cada taza.

Calentamos la cera y el aceite al baño maría a fuego lento hasta derretir la cera. Una vez que esté derretida y bien mezclada con los aceites, retiramos del fuego, volcamos en botes como los de la foto, dejamos enfriar y ¡voilà!

Esta mezcla sirve también para inflamaciones sin heridas y zonas doloridas a además de reducir los hematomas.

Remedio para las quemaduras

Como sabéis, las quemaduras tienen varios grados y éste remedio sólo puede utilizarse cuando la quemadura es de primer grado que son las quemaduras pequeñas

que nos hacemos con el aceite de la sartén o del agua hirviendo, o bien las quemaduras del sol pero éstas pueden llegar a ser de segundo grado así que también hay que tener precaución.

En cuanto a las quemaduras de segundo grado o tercer grado, que son las más graves, no recomendamos utilizar remedios caseros. A lo sumo quitar la ropa y las joyas que puedan estar dando calor a la zona y nada más que llevar al quemado a urgencias.

Ayuda mucho tener la quemadura debajo del agua durante 20 minutos para evitar que el calor siga avanzando a través de los tejidos.

INGREDIENTES:

1 taza de Agua de hamamelis
2 cucharadas soperas de caléndula
1 cucharada soperas de aloe vera

MODO DE HACERLO:

Para hacer agua de hamamelis, debemos hervir la planta de hamamelis con el agua durante 5 minutos. La proporción es de 10 gr. de planta en 250 ml. de agua. Una vez elaborada, reservamos la taza y el resto es un excelente tónico facial especialmente para personas que tienen la piel grasa.

Recién hecha el agua de hamamelis podemos verter la caléndula para que ésta libere sus propiedades cicatrizantes en infusión. Cuando esta decocción-infusión haya enfriado, echamos el aloe vera.

Una vez hecha la loción la guardamos en el frigorífico siempre. Cuando surja la quemadura, debemos sumergir una gasa en nuestra loción fresquita y colocarla en la quemadura. Una vez que se haya puesto a temperatura ambiente la gasa, podemos repetir de nuevo la inmersión en la loción fría. Además podemos repetir esta operación

todas las veces que queramos porque cuanto más repitamos la operación más posibilidades tenemos que ayudar a curar pronto las secuelas de la quemadura.



Un truco para la celulitis

Si queréis combatir la celulitis con eficacia, macerad en aceite de oliva extra virgen, centella asiática y castaño de indias durante dos semanas en un armario y agitando de vez en cuando la mezcla. Pasadas las dos semanas, antes de la ducha, frotaos el aceite con una esponja de lufa de forma circular y ascendente por los muslos, nalgas y barriga.

De esta manera con menos de 5 euros, tendréis un remedio altamente eficaz y no necesitaréis comprar cremas caras.

Plagas en las macetas

En verano nuestras plantas son más vulnerables a las plagas así que es un buen momento para deshacerse de ese problema con algún insecticida pero ¿y si nos gusta consumir la planta? Tenemos romero, tomillo, albahaca... cualquier planta que deseamos utilizar para consumo no se recomienda irrigarla con un insecticida o bactericida común. Lo mejor es pulverizarle una infusión de manzanilla... así tendrás una planta sana, lista para añadir a tus recetas.

Hay otras plantas como la ortiga verde o la cola de caballo que también pueden utilizarse como insecticida, bactericida y además también combaten los hongos... ¿por qué no probarlo?

La decocción de la hiedra resulta altamente eficaz pulverizada sobre la planta. Este truco me lo dio un agricultor de Albolote y me ha resultado una excelente solución para mis macetas.

Algunas recetas ayurvédicas

La medicina hindú, Ayurveda, empieza a ser conocida en nuestro país pese a que sus orígenes se remontan a siglos antes de Cristo. Parte de la medicina china tiene influencia ayurvédica en los primeros siglos D.C. debido a que algunos médicos ayurvedas huyeron al Tíbet cuando esta medicina fue perseguida. La medicina ayurvédica es más que una medicina que resuelve un problema de salud. Es un estilo de vida que permite tener la energía en equilibrio y establece una serie de rutinas para que nosotros tengamos el control de nuestra salud, algo que todavía no ocurre con nuestra medicina occidental. De hecho, muchos hindúes conocen viejos remedios para resolver los desequilibrios más comunes. Quiero compartir con vosotros algunos remedios que pueden ser de utilidad. Es interesante tener en casa varias especias que forman parte de esos remedios: la cúrcuma, el jengibre, el clavo, el cilantro, el comino, el hinojo etc (menos conocidas y accesibles son el triphala y asafoetida o por ejemplo ghee elaborada a partir de la mantequilla). Con estas especias os damos algunos remedios:

Dolor de estómago: tostar por separado semillas de hinojo, cilantro y comino en una sartén. Después mezclar y tomar una cucharadita después de cada comida.

Estreñimiento: dejar en infusión fría una cucharada sopera de semillas de hinojo toda una noche y tomarla al día siguiente en ayunas

Fisuras anales: aplicar sobre la zona una pasta hecha de cúrcuma en polvo con agua hervida.

Conjuntivitis: aplicar un algodón empapado en infusión de comino.

Para la sed de la diabetes: beber una infusión fría de hinojo y cilantro a partes iguales.

Ronquera: tomar una cucharada de jengibre en polvo y miel mezclados.

Tos seca: leche caliente con cúrcuma y miel

Tos con mocos: decocción de 5 a 10 clavos en un vaso de agua

Limpiador ecológico

Es, sobre todo, un buen fregasuelos pero también se puede utilizar como limpiador de baños, cocina etc.

INGREDIENTES:

1 vaso de vinagre

1 taza de té de bicarbonato sódico

1 vaso de agua

aceite esencial de lemongrass

MODO DE HACERLO

Antes de explicaros cómo se hace este sencillo limpiador os explicaré las propiedades del aceite esencial de lemongrass. Este aceite esencial, además de ser un estupendo antibacteriano y por eso lo vamos a usar para nuestro limpiador, aplicando unas gotas en agua caliente nos alivia el cansancio y dolor de nuestros pies. Es repelente de insectos, por lo que nos servirá para que estos pequeños inquilinos se vayan a otro sitio a vivir, alivia dolores musculares, agujetas, contracturas y al ser considerado un antidepresivo suave dejar su aroma en nuestros suelos puede ayudarnos a aclarar la mente.

Dicho esto, os comentamos cómo se hace nuestro limpiador:

En una botella de plástico, vertemos el vaso de agua y sobre el agua, un poco de bicarbonato. Dejamos reposar unos minutos. Después echamos un poco de vinagre y MUY DESPACIO, vamos alternando un poco de bicarbonato con otro poco de vinagre para que no se forme mucha espuma porque reaccionan cuando se mezclan. Una vez que hayamos vertido la totalidad de los ingredientes. Después rellenamos de agua la botella y echamos unas gotas de aceite esencial. Como a nosotros nos gusta mucho que

las cosas huelan muy bien, os proponemos ser generosos con el aceite esencial, por lo menos 30 gotas pero si son 40 o 50 no pasa nada.

Remedio contra el cáncer

Antes de dar indicaciones con respecto a este remedio, queremos indicar que no lo recomendamos como sustituto de las terapias oficiales para combatir el cáncer sino un perfecto complemento a éstas.

Hay dos formas de luchar contra un cáncer: o matando a las células cancerígenas, que es como lo afronta la medicina actual, o bien, asediando a la célula cancerígena para que muera por sí sola de forma natural. Según el médico Alberto Martí Bosh, cuya excelente conferencia os dejamos en este enlace, para asediar a la célula de una forma natural hay que tomar los siguientes hábitos:

1. Baños con sal: Por un proceso químico llamado ósmosis percutánea, los baños de sal facilitan la extracción de toxinas de nuestro cuerpo a través de la piel: colesterol, ácido úrico, CO₂ y otras toxinas que diariamente comemos y respiramos. Es especialmente positivo para pacientes con insuficiencia renal.

2. Depurar nuestro cuerpo con infusiones depurativas del hígado, pulmones y riñones (Martí Bosh recomienda tres plantas mágicas: alcachofa, té verde y tomillo).

3. Oxigenarnos todo lo posible con ozonoterapia.

4. Tomar enzimas selectivas que destruyan las proteínas dextrógiras (un ejemplo es la bromelaína, proveniente del corazón de la piña y la papaína, proveniente de la papaya y ambas pueden encontrarse en suplemento).

5. Eliminar la sal de nuestras dietas: el citoplasma de las células cancerígenas están cargadas de sodio. Si eliminamos el sodio de nuestras dietas, no pueden seguir funcionando.

6. Por último y muy importante: ALCALINIZARNOS. Tomar alimentos que suban nuestro ph. Una célula cancerígena no puede vivir en un cuerpo alcalinizado. Entre los alimentos que nos alcalinizan encontramos principalmente las frutas y

verduras (aunque algunas más que otras) y las que nos acidifican son las carnes, el alcohol, el café y especialmente el azúcar.

En nuestro taller hicimos una solución alcalina. Contiene cinco partes de agua, una parte de agua de mar y un chorro de zumo de limón.

No os perdáis la conferencia:

https://www.youtube.com/watch?v=Aoi6_S8D6Zg



Ungüento para los sabañones

INGREDIENTES:

una cucharada de pimentón picante
1 taza de aceite con meliloto y gordolobo
1 cucharadita de postre de cera de abeja
una taza de aceite de oliva

MODO DE EMPLEO:

Para macerar el aceite hay que echar la planta o mezcla de plantas en un bote y seguidamente cubrir con aceite un dedo por encima. Se deja macerar dos semanas mínimo y a las dos semanas podemos hacerle una segunda maceración para que sea más concentrada en principios activos.

Se calienta al baño maría el aceite junto con la cera hasta que ésta última se derrita por completo. Para que pierda menos propiedades, podemos derretir la cera en sólo la mitad del aceite y añadir la otra mitad cruda una vez que se haya licuado la cera. Se retira del fuego y echamos el pimentón.

Esta mezcla de plantas combate los sabañones desde tres perspectivas:

El pimentón calienta la zona ya que el sabañón, en realidad es una microcongelación. El gordolobo tiene alto contenido en mucílagos que son emolientes y demulcentes y sirven



para ablandar durezas y el meliloto activa la circulación ya que el frío hace que los vasos sanguíneos de la piel se contraigan para mantener el calor de los órganos internos. El meliloto permite que la sangre vuelva a circular en la zona.

la otra
fuego
tres
zona
es una
tiene
son
sirven

Remedio para dejar de fumar

Nuestro remedio contra el tabaco consistió en mezclar las cuatro hierbas que veis: mejorana, salvia, romero y regaliz. Se puede omitir una o dos hierbas. Éstas se mezclan con el tabaco, primero en proporción 1/4 de hierbas con 3/4 de tabaco y poco a poco se va reduciendo la proporción de tabaco y se va aumentando el de hierbas. El sabor de las hierbas consigue que poco a poco no desees fumar pero sin cortar de golpe la dosis adictiva de la nicotina sino progresivamente.

Otras hierbas que te pueden ayudar son las relajantes, especialmente como sustitutivas del cigarro de antes de dormir: valeriana, tila, pasiflora, hierba luisa, azahar, melisa... Además te ayudarán a no comer tanto por la ansiedad producida por la abstinencia.

¡Un truco para crear ambiente relajante en tu casa! Cuando friegues el suelo, echa en el agua unas gotas de aceite esencial de lavanda. Dejará un olor natural por toda la casa. Sus partículas volátiles (las que olemos), tienen un principio activo con acción relajante.

Recomendable también tomar hierbas que ayuden a mejorar el tránsito y otras depurativas (sen, cascara sagrada, diente de león, cola caballo, cardo mariano, etc...) de

Por último, puedes completar con hierbas que ayuden a mejorar la expectoración y la salud de nuestros pulmones: llantén, eucalipto, menta, enebro, marrubio, tomillo...

¡Animo!

¡Lo puedes conseguir!



Remedio para las picaduras



Ésta es una receta abierta, es decir, que se le puede añadir todo lo que queráis porque lo que queríamos es que sirviera para el mayor número de tipos de picaduras diferentes. La cuestión es que cada picadura tiene un neutralizador diferente. Por ejemplo, la picadura de abispa puede neutralizarse con miel, mientras que a la de mosquito le viene bien la sal o el bicarbonato.

Una buena pomada para picaduras debe llevar neutralizadores del veneno, plantas que alivien el picor, plantas antiinflamatorias, plantas analgésicas y plantas cicatrizantes. También podemos

añadirle aceites esenciales muy útiles como el de árbol del té que es fantástico para las picaduras de mosquito (también los espanta) o citronella. Nosotros hemos utilizado los siguientes ingredientes:

INGREDIENTES:

- Una cucharada sopera de Arcilla verde (neutraliza)
- Una cucharadita de Sal marina sin refinar (neutraliza)
- Media cucharadita de cúrcuma molida (antiinflamatoria)
- Una cucharadita de saúco molido (analgésico)
- Agua de lavanda (calmante)

MODO DE HACERLO

Mezclamos muy bien todos los ingredientes sólidos y cuando la mezcla sea homogénea, echamos el agua de lavanda hasta alcanzar la textura que veis en la foto. Este remedio ya está probado y alivia el picor en un rato.

Ungüento para los dolores musculares

Como os prometimos, vamos a daros la receta para que podáis hacerlo en casa.

INGREDIENTES:

Una cucharada sopera de cera de abeja virgen
una tacita de café de aceite de oliva o de almendras
romero
jengibre
5 gotas aceite esencial de romero
30 gotas de aceite esencial de caléndula

MODO DE HACERLO:

En un bote maceramos aceite con romero y jengibre (llenamos el bote hasta la mitad de romero y la siguiente mitad de jengibre procurando dejar aproximadamente un dedo hasta el borde del bote libre y luego volcamos el aceite y lo dejamos macerar como mínimo 15 días pero óptimo tres semanas).

Una vez macerado el aceite ya podemos empezar a hacer nuestro unguento.

Ponemos a calentar al baño maría y a FUEGO LENTO la cera de abeja. Cuando está derretida, volcamos el aceite y seguimos removiendo hasta que esté totalmente mezclados los dos ingredientes. Una vez mezclados, lo retiramos del fuego y echamos el aceite esencial de romero y el de caléndula. Volcamos el resultado en un bote preferiblemente el de una crema que se nos haya gastado y dejamos enfriar.

Al aplicarlo, el jengibre nos va a dar un poco de calor en la zona, el romero es antiinflamatorio y su olor es relajante, lo que nos va a proporcionar una acción calmante sobre el músculo dolorido por una contracción o golpe. Al añadir la caléndula vamos a favorecer también la piel irritada.

Tinturas

Es un método para extraer los principios activos de las plantas. Puede usarse para añadir a cosméticos, jabón o para consumo propio y se consigue macerando la planta en un alcohol bebible, (como por ejemplo el vodka) durante menos dos semanas agitando de vez en cuando y en un armario cerrado para que no entre luz.



al

Cómo hacer una limpieza de hígado sencilla

Todos los días, comemos toxinas que nuestro hígado digiere como puede. Las toxinas que acumulamos, el organismo las aísla en células grasas para que nuestro cuerpo no se tope con ellas (por eso engordamos y por eso la grasa animal está cargada de toxinas). Cuando no puede acumular más toxinas en forma de grasas, entonces el cuerpo puede llegar a enfermar. Por tanto, la base de un buen estado, es cuidar nuestro hígado.

Si has leído algo sobre cómo depurar el hígado habrás visto algunas técnicas que son un poco drásticas. Nosotros hemos optado por la que nos recomienda Albert Rami: una cucharada de aceite de oliva junto a una cucharada de sirope de savia o extracto de boldo media hora antes de cada comida durante 15 días.

Carbonato de magnesio

El carbonato de magnesio, es una sal excelente para alcalinizarse. Tomándola directamente, aliviarnos las dispepsias por hiperacidez, limpiamos el colon, fortalecemos músculos, facilitamos la absorción del calcio... el magnesio en nuestra dieta es una excelente ayuda para muchos procesos.

Pero también puede aplicarse. En baño, nos ayuda a aliviar muchas dolencias. Además... ¿y si echas un poco de carbonato de magnesio en tus zapatos? Hazlo y sorpréndete.

Remedio para las hemorroides



Para este remedio hacemos una solución con una infusión concentrada de cuatro plantas que activan la circulación: vid roja, centella asiática, ginkgo biloba y castaño de indias y añadimos aloe vera para cuando la hemorroide sangra, para acelerar la cicatrización. Con esta solución empapamos unas servilletas de un simple

rollo de cocina dobladas en forma de acordeón. Lo guardamos en un tupper y rompemos un poco la tapa para ir sacando nuestras servilletas e ir aplicando en la zona. Esta solución puede fermentar por lo que recomendamos que la guardéis en frío, algo que también puede ayudar para calmar... ¡y listo!

Reciclar aceite

¿Sabías que una sola gota de aceite usado puede contaminar toneladas de agua? Por ese motivo debemos evitar verterlo por las tuberías.

Además, conviene saber que el aceite debería ser utilizado para freír una sola vez porque una vez calentado degrada a compuestos tóxicos y por eso cada vez que freímos algo deberíamos usar aceites crudos.



Todos sabemos que la mejor forma de reciclar aceite usado es haciendo jabón. Si no quieres complicarte mucho, te daremos una receta muy fácil de hacer jabón: 6 partes de aceite, 6 partes de agua y una parte de sosa cáustica. Mezclamos el agua y la sosa con mucho cuidado (protégete la piel y los ojos con ropa, guantes y gafas por si salpica ya que la sosa es corrosiva y ten a mano vinagre para neutralizar su efecto en caso de accidente). Una vez diluida la sosa batir aceite y el agua con sosa hasta hacer una mayonesa. Al reposar saponifica y éste jabón tiene muchas aplicaciones.

Pero ¿sabes que hay otras formas de reciclar aceite? Este sencillo truco te servirá para LIMPIAR TUS ZAPATOS DE PIEL.

INGREDIENTES:

1 taza Aceite reciclado

1 cucharada cera virgen de abeja

FORMA DE HACERLO:

Simplemente filtra el aceite usado y calienta al baño maría con la cera hasta que ésta se derrita. Puedes aromatizar la mezcla con un aceite esencial de lavanda, por ejemplo. Una vez fría la mezcla tienes el mejor y más barato limpia zapatos del mercado, Puedes usarlo para zapatos de piel, chaquetas de cuero, sofás y sillas tapizados con cuero.

Vino de Achicoria

La maceración de la raíz de achicoria en vino de jerez es un estimulante de la bilis por lo que resulta eficaz en personas tendentes a sufrir piedras en la vesícula. Puede tomarse un vaso repartido a lo largo del día.

INGREDIENTES:

35 gr. De raíz de achicoria

1l de Vino de Jerez.

MODO DE HACERLO:

Incorporamos la raíz en el vino y dejamos macerar durante dos o tres semanas agitando de vez en cuando. Pasado ese tiempo se filtra y se toma tal y como hemos indicado.

Vino de Valeriana

Esta sencilla maceración de raíz de valeriana en vino tiene propiedades excelentes para calmar la ansiedad, el estrés, el insomnio, la angustia, el dolor de estómago provocado por los nervios. Su acción sedante ayuda a controlar la hipertensión y además produce un agradable bienestar. Basta un pequeño chupito antes de dormir para lograr un sueño profundo. Pero no es apto para personas con problemas hepáticos por su contenido en alcohol como tampoco para personas alcohólicas, niños ni mujeres embarazadas o en período de lactancia.



INGREDIENTES:

50 gr. de Valeriana
1/2 botella de vino de jerez

MODO DE HACERLO:

En una botella como la que ves en la foto vertemos el vino y la planta y dejamos macerar en un armarito a oscuras durante dos semanas agitándola cada día para que la raíz de valeriana suelte el principio activo. Pasadas esas dos semanas está listo para tomar.

Ungüento para las arañas vasculares

Este ungüento también puede aplicarse sobre hemorroides ya que éstas también están relacionadas con la circulación. Hemos de advertir que no van a erradicar el problema pero sí mejorarán la zona.

INGREDIENTES:

Dos cucharadas de vid
roja

tres dientes de ajo

un chorrito de zumo de
limón natural

aceite de oliva hasta
cubrir.

MODO DE EMPLEO:

Maceramos la
mezcla durante, al
menos, un día entero
agitando la mezcla de
vez en cuando y en un tarro con tapón de corcho para que la maceración pueda respirar.



Antes de aplicar el ungüento es importante masajear la zona en sentido ascendente para activar la circulación de la zona y luego se aplica en sentido circular y desde el tobillo hasta la rodilla.

Velas

Si conoces el idioma de las velas, sabrás que cuando encendemos una vela debemos advertir para qué la encendemos: si es para iluminar, pues perfecto, para iluminar y si es para un santo, un familiar que está en el otro mundo o para aromatizar la casa, igual debemos advertirlo. Los entendidos en estos temas dicen que si no lo anuncias puedes estar invitando a quienes no esperabas.

Las velas purifican el aire viciado por el humo del tabaco, espantan mosquitos, relajan la vista, crean un ambiente cálido, caldean espacios pequeños e incluso pueden utilizarse para mantener los platos calientes. Cuando observamos la llama de una vela, de inmediato nos vemos inmersos en una especie de trance relajante que adormece nuestra vista y despierta nuestros pensamientos.

En este apartado encontrarás la forma básica de cómo hacer una vela. A groso modo te indicamos que una vela con olor natural debe llevar principalmente cera de abeja. Para conferirle dureza a la vela debe contener un 10% de estearina en su composición. Aconsejamos aceites esenciales puros para que además tenga efectos terapéuticos debido a que sus partículas volátiles son también principios activos. Por ejemplo, si utilizas aceite esencial de árbol del té puro podrás espantar mosquitos en la estancia donde enciendas la vela y si utilizas aceite esencial de lavanda conseguirás un efecto relajante.

En cuanto a los colores, dicen que cada color le proporciona a la vela una propiedad mágica particular. No entiendo mucho de este tema aunque encontrarás algunas velas mágicas como la vela de la suerte. Pero, independientemente de su intencionalidad mágica has de saber que no es necesario comprar en el mercado caros colorantes para velas. En la naturaleza podrás encontrar invitaciones de color infinitas: cúrcuma para el amarillo, malva para el azul, pimentón para el rojo... usa tu imaginación y verás que tienes en tu estuche de maquillaje un sinfín de colorantes asequibles para tus velas naturales.

Velas de gel

Existe en el mercado un gel transparente que puede utilizarse para hacer velas como las que ves en las fotos. La forma de manipularla es calentando a fuego lento al baño maría hasta que se vuelva líquido y manipulable.

Para decorar las velas, utilizamos todas las cosas pequeñas y brillantes que tengamos a mano: abalorios, botones, lentejuelas, bisutería rota o despareja, semillas, plantas, pétalos.... y todo eso bañado en gel para velas....

Para dar sensación de flotabilidad hay que hacer las velas por capas. Echamos un poco de gel, dejamos enfriar, colocamos las piezas que más nos gusten, luego echamos otra capa y así hasta llenar el tarro. La magia está en la composición.

¡Ah! y una cosa muy importante: por seguridad, las velas de gel no se encienden si tienen adornos, a menos que éstos sean de cera. Si arden puedes crear una gran llamarada.



Lámparas



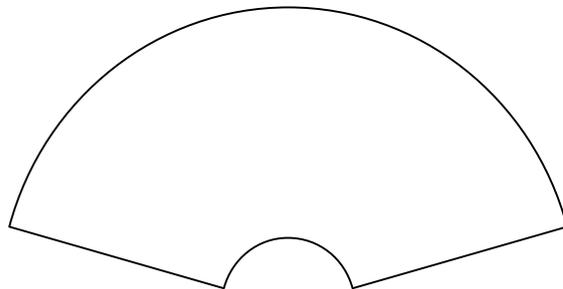
Podemos crear un ambiente muy agradable si cubrimos nuestra vela con una tulipa traslúcida y para eso no hacen falta materiales complicados. Basta una hoja de papel cebolla.

También necesitaremos parafina o cera en un 90%, estearina en un 10%, un pabilo o mecha, un vasito de yogourt o

una copa vieja desparejada o cualquier recipiente de cristal que nos parezca adecuado.

Calentamos la mezcla hasta volverla líquida al baño maría a fuego lento y la vertemos sobre el recipiente. Colocamos el pabilo en el centro del vaso enrollado en un alambre por un extremo para apoyar el pabilo bien centrado hasta que la cera seque.

La tulipa la creamos con el papel apaisado redondeando sus picos, haciendo un arco iris similar al que mostramos en la imagen de abajo y después uniendo un extremo al otro. Esta vela no debe dejarse descuidada en ningún momento.



Velas decoradas



Semillas de café, ramitas de canela, pimientos de cayena, fideos, tornillos.... en realidad todas las pequeñas cosas de nuestra casa, pueden embellecer nuestras velas. Especialmente en Navidad, lo único que tenemos que hacer es invitar a nuestros hijos (que tienen unas vacaciones muy largas) a decorar velas para adornar la casa con su cálida luz y de paso los tenemos entretenidos mientras hacemos

nuestras tareas.

Ésta otra técnica es muy sencilla. Recortamos de unas servilletas de papel unos motivos y los adherimos a la vela con una cuchara caliente calentando la parte cóncava con un mechero y adhiriendo la parte convexa sobre la servilleta.



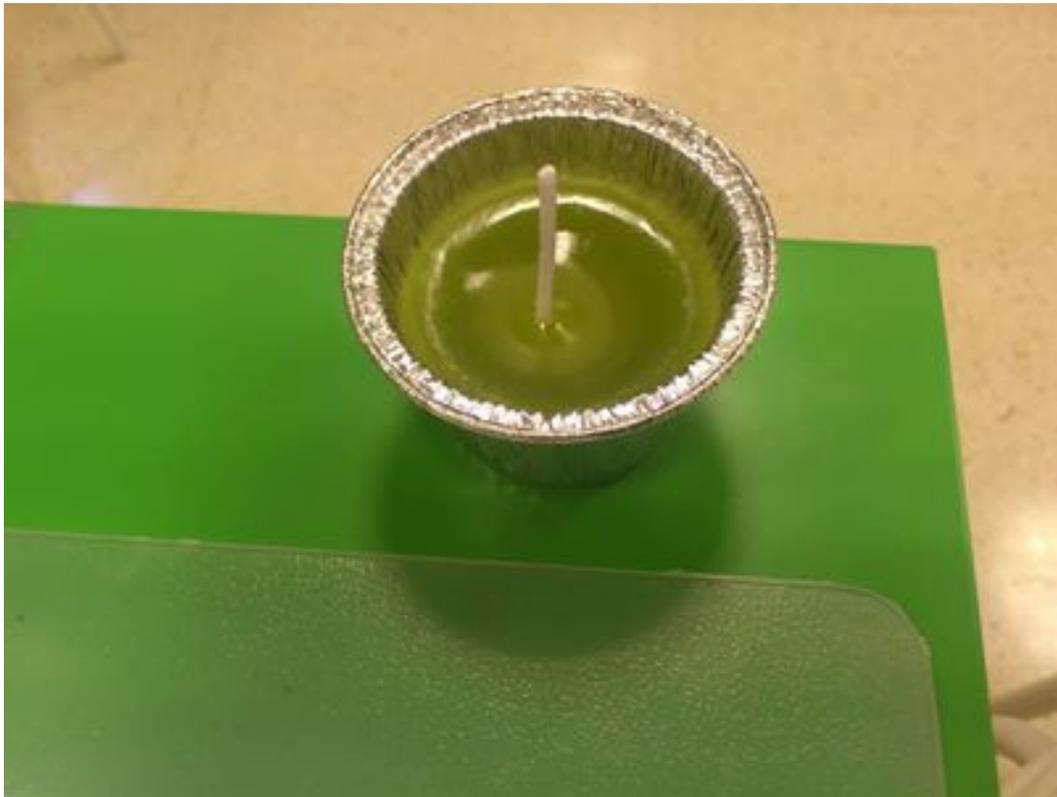
Velas de ruda:

Dicen que quemar ruda en casa limpia el ambiente de malas energías. Por eso decidimos hacer esta vela de ruda con planta y también con esencia de ruda. Basta colocar nuestra mezcla de cera-parafina en un recipiente de cristal y, aún derretida la cera verter nuestra esencia de ruda. Podemos añadir planta para hacer más potente su efecto mágico.



Vela de la suerte

Llevan un bonito color verde que es el color de la suerte y un agradable aroma a hierbabuena:



Vela antimosquitos

Sólo lleva una cantidad importante de aceite esencial de citroneta para que al encenderla desprenda el olor que tanto odian los mosquitos. Las velas antimosquitos industriales son amarillas, no porque la citroneta le dé ese color sino porque tienen un efecto psicológico sobre el comprador. En realidad nuestra vela puede ser del color que queramos. Un vasito de plástico como el que veis en la foto sirve de molde para la vela porque nuestra filosofía es utilizar ingredientes y utensilios fáciles de conseguir. Un simple frasco de yogourt, un cartón de leche, un tarro de cristal son estupendo moldes. No se necesita mucho más. Eso sí, no enciendas la vela dentro del vasito



Velas de arena.

Puedes hacer unos moldes de arena introduciendo en ella un vaso, una piedra o cualquier cosa que nos pudiera servir de recipiente para hacer el hueco donde echar la cera. Luego al desmoldar, las paredes de la vela se quedan cubiertas de arena ofreciendo un aspecto muy original.



Velas de Masaje



Las velas de masaje están hechas de un material que funde rápido. Al derretirse la vela, queda un aceite templado que sirve para masaje. Dependiendo de los ingredientes, pueden servir para hacer masajes energéticos, relajantes, para activar la circulación etc. Nosotros elegimos una mezcla para conseguir un masaje muy relajante.

INGREDIENTES:

250 gramos de cera de soja
25 gramos de aceite de avellana
5 ml. de aceite esencial de lavanda.

MODO DE EMPLEO:

Fundimos la cera de soja en el baño maría a fuego lento. Cuando está líquida echamos el resto de ingredientes y dejamos enfriar en moldes. Podemos introducir una mecha pero si no tienes, puedes hacer como en la foto. Estas velas de masaje pueden fundirse en un esenciero, pero sin dejarlas mucho rato porque si se calientan demasiado... ¡quemam!

La experiencia del uso nos deja sin palabras. Ahora toca relajarse.

Fanales

El fanal es un cuenco hecho de cera y dentro se coloca una vela. Sus paredes traslúcidas permiten que la luz pase a través de la cera dando un ambiente cálido y relajante. Los fanales se hacen con moldes especiales pero al apostar por herramientas e ingredientes fáciles de conseguir propongo dos envases o tupers, uno más pequeño que el otro. Primero creamos el suelo rellenando el tuper grande con cera hasta una altura de un dedo. Cuando se seca la cera colocamos el tuper pequeño y alrededor de él decoramos con hojas y flores. Después llenamos con cera el espacio que queda entre ambos tupers y éste es el resultado:



Cosmética

Básicamente, todas las cremas faciales y corporales están elaboradas por una parte acuosa, otra parte aceitosa y un emulsionante. No se necesitan muchos ingredientes para hacer un buen cosmético: un aceite de calidad, agua de rosas destilada o similar y basta la cera de abejas como emulsionante. Todo lo que de más incorporemos a nuestra crema tiene como objetivo mejorar la fórmula o buscar una propiedad concreta. Por ejemplo, el aceite de raíz de traidor podría utilizarse para mejorar la piel después del sol.

La alta cosmética, esa que compramos en las perfumerías, también tienen una base acuosa, una base aceitosa y un emulsionante. Los laboratorios han añadido ingredientes muy eficaces como el colágeno y el ácido hialurónico que son naturales y que podemos incorporar en nuestras mezclas. Pero también han añadido otros ingredientes no tan naturales como los famosos parabenos de lo que tanto habla la gente.

Al igual que un aceite se enrancia, un cosmético puede podrirse especialmente si echamos ingredientes naturales. Por ejemplo, si añadimos poden a una crema, ésta tendremos que guardarla en frío para conservarla más tiempo. De lo contrario, en poco tiempo empezará a fermentar y tendrá un olor desagradable.

Pues bien, la cosmética comercial, resolvió ese tipo de inconvenientes agregando conservantes que son perjudiciales para nuestro organismo y que muchos estudios los han catalogado como cancerígenos. Creo que sería más interesante echarse una crema fresquita en la cara conservada en un frigorífico que tener en un armario sin frío una fábrica de células cancerígenas. La piel es porosa y todo lo que pasamos por nuestra piel, lo absorbe y pasa al organismo y al torrente sanguíneo por lo que deberíamos cuidar mucho lo que extendemos por nuestra piel.

Aquí podrás encontrar pocas pero sugerentes recetas de cosméticos cien por cien naturales, a veces hechos con ingredientes de la cocina que te serán muy eficaces y que suponen el punto de partida para empezar a elaborar tu propia cosmética.... ¿te animas?

Usos interesantes del aceite de coco

i

Recordaréis que uno de nuestros remedios estrella es el desodorante hecho con aceite de coco tan sencillo y eficaz a la vez (a partes iguales, aceite de coco, bicarbonato y almidón de maíz).

Recordaréis que también hicimos un jabón íntimo con aceite de coco por sus propiedades antisépticas que lo hacían idóneo para la higiene íntima.

Aplicado directamente sobre esa zona podemos resolver afecciones leves, picores y otras molestias.

Pues bien, además de todos esos usos, hemos descubierto que el aceite de coco es un blanqueador excepcional para los dientes. Prueba a utilizar un poco después del cepillado y te asombrarás del resultado. Vierte una virutillas de aceite (ahora está sólido) sobre tu cepillo de dientes y aplícalo directamente sin aclarar. Además por esas propiedades antisépticas de las que hablamos proteges tu boca de ataques bacterianos a los dientes, de llagas, etc.

Cómo mejorar nuestro champú.

El que nuestro champú no sea de última generación, no por ello tenemos que conformarnos con un lavado sin propiedades. Os propongo formas de enriquecer vuestro champú añadiendo los ingredientes que más os gusten:

1. Extracto de ortiga verde: es la planta del pelo por antonomasia. Su riqueza en minerales lo nutre y le da brillo. Puedes añadir 25 gotas en la dosis de champú que vas a usar para el lavado. También es muy interesante la cola de caballo por la misma razón.
2. Ginkgo Biloba: mejora la circulación del cuero cabelludo y así facilita la nutrición del bulbo piloso evitando las caídas. Es la mejor manera de frenar la calvicie (aunque no la impide). También puedes usar centella asiática y vid roja.
3. Miel: antiséptica y nutritiva
4. Aloe vera natural: sus efectos sobre la piel también son útiles sobre el pelo y el cuero cabelludo.

Estas opciones puedes echarlas en extracto sobre la dosis de champú que vas a aplicar o bien,

también puedes macerar las plantas directamente en tu champú. Tendrás que añadir alcohol (orujo o whisky) y dejar reposar dos o tres semanas para que tu champú se impregne de los principios de las plantas.

¿Piel mixta? Equilibra tus cosméticos.

Añade a tus cosméticos unas gotas de esencia pura de jazmín. Entre sus propiedades está la de reequilibrar la secreción de grasa

Crema base

La crema base es una crema sin aditivos que se utiliza como base para añadir los ingredientes necesarios para hacer cremas específicas (hidratante, solar, nutritiva etc)...

INGREDIENTES:

30 mililitros de agua destilada
agua de rosas
mililitros de aceite de oliva
gr. de cera candelilla (es una de origen vegetal con muchas propiedades, entre ellas la de servir de emulsionante para nuestra crema). También podemos utilizar cera de abeja.



0
50
10
cera

MODO DE HACERLO:

Calentamos al baño maría el aceite junto a la cera para que se fundan. A su vez calentamos el agua. Una vez fundida la cera y mezclada con el aceite le vamos añadiendo el agua y agitándola con una varilla hasta que emulsione. Tiene que tener el aspecto de una mayonesa. También puede utilizarse una batidora ¡Y voilà! Ya tenemos nuestra primera crema. Sólo con los ingredientes que tiene resulta estupenda para las manos que, con este frío se estropean tanto en estos días.

Pasta de dientes:

Barata, sencilla... ¿se le puede pedir más a este estupendo remedio?

INGREDIENTES:

Una taza de café con infusión de tomillo (antiséptico) y salvia (refuerza las encías)
una cucharada sopera de sal marina sin refinar
arcilla blanca
aceites esenciales a elegir (dos o tres gotas): aceite esencial de árbol de té (antiséptico), menta (da frescor y sabor mentolado a la pasta), clavo (alivia el dolor de muelas), romero (antiinflamatorio), orégano (antibiótico potente), pomelo (antibiótico) etc.



MODO DE EMPLEO:

Preparamos nuestra infusión y dejamos enfriar. La colamos y echamos el aceite esencial que hayamos elegido y la sal y agitamos para que ésta se diluya. Acto seguido le vamos echando la arcilla blanca y vamos mezclando hasta que tenga consistencia de pasta, como en la foto...

Crema para las durezas de los pies

Te la podrías comer. Así me gustan los remedios, con plantas e ingredientes de la cocina para conseguir excelentes resultados sin apenas gasto.

INGREDIENTES:

El zumo de un limón
cucharada de bicarbonato
dos según si el limón tiene
mucho o poco zumo
Entre 4 y 5 cucharadas de
azúcar dependiendo
también de la cantidad de
zumo (Se estima según la
textura de la crema
taza de aceite)
media cucharadita de cera
abeja

MODO DE HACERLO:



1
0

una
de

Calentamos al baño maría la cera con el aceite a fuego muy lento. Mientras se va derritiendo la cera, estrujamos el limón sobre un cuenco procurando que no caigan semillas. Una vez extraído el zumo, vertemos el bicarbonato y enseguida empezará a

formarse una espuma. Removemos hasta que deje de formarse espuma y echamos el azúcar sin remover mucho para evitar que se diluya. La textura de la crema resultante debe ser espesa. Como en ese tiempo se habrá calentado el aceite y derretido la cera, la vertemos sobre la mezcla y ya tenemos nuestra sencilla crema para durezas. Te sorprenderá su eficacia.

Crema regenerativa:

Hemos hecho esta crema regenerativa para pieles, especialmente secas puede utilizarse indiferentemente para cualquier piel aunque preferiblemente por la noche. puede utilizar también para manos, para el cuerpo, en talones agriestados etc.



pero

Se

INGREDIENTES:

Una taza de café de aceite de oliva macerado con raíz del traidor (puesto que la raíz del traidor no se puede recolectar, puedes comprar la maceración directamente)

Una taza de café de agua de lavanda

una cucharadita de postre de cera candelilla.

MODO DE HACERLO:

Utilizamos la mitad del aceite de raíz del traidor y lo calentamos al baño maría con la cera candelilla hasta que ésta última se derrita. Una vez mezcladas ambas grasas, en una

batidora echamos en el orden indicado los ingredientes: primero el aceite crudo (la mitad que no hemos utilizado), después el aceite caliente sin parar la batidora y después, de forma progresiva, el agua de lavanda. Enseguida se enfriará la mezcla y dará como resultado la foto que veis. Y ¡voilà!

Remedio para el acné

¿Sabías que la bardana fresca puede aplicarse sobre el acné con eficacia?

Además de tener grandes propiedades depurativas de la sangre, ayudar a combatir las piedras del riñón, la cistitis y cuya raíz en infusión tiene propiedades para drenar el sistema linfático, sus hojas disponen de una acción antiacteriana que actúa sobre las bacterias gram-positivas y resulta eficaz aplicada sobre la piel afectada por acné, soriasis, herpes, forúnculos, dermatitis etc.

Crema de polen y caléndula



INGREDIENTES:

- 2 tazas de agua de rosas
- 2 tazas de aceite macerado con caléndula
- 2 cucharadas de cera candelilla
- 2 cucharadas de polen

MODO DE HACERLO:

El agua de rosas es el resultado de hacer una destilación de pétalos de esta flor de aroma intenso así que para hacer nuestra agua de rosas casera se nos

ocurrió una idea que resultó ser muy efectiva y que podéis hacer en casa de forma muy

sencilla: cocemos "al vapor" las rosas durante unos 10 minutos aproximadamente y el agua resultante es precisamente el resultado de una destilación, sólo que no hemos recogido el aceite esencial (aunque hubiera sido tan poca cantidad que no es necesario preocuparse por haberlo perdido ya que se necesitan unas cuantas toneladas de aceites de rosas para rescatar un litro de aceite esencial y sólo usamos unos 150 gramos aproximadamente para un litro de agua de rosas).

Mientras hacemos nuestra agua de rosas casera, calentamos a fuego lento y muy bajito, la cera candelilla. Cuando ésta está totalmente derretida, añadimos el aceite y retiramos del fuego. Mezclamos bien con una batidora o con un minipimer y poco a poco vamos añadiendo todos los ingredientes, empezando por el polen y añadiendo el agua de rosas al final y de forma paulatina. Batimos hasta que se forma una emulsión homogénea.... y así de sencilla es. Esta crema tendrás que guardarla en la nevera porque el agua de rosas casero puede fermentar a temperatura ambiente.

Aceite para pieles agrietadas

Irritaciones, labios secos, codos, talones, escaras.... en aquel sitio de tu cuerpo donde la piel sufra una irritación o esté excesivamente reseca cualquier motivo, este aceite viene estupendamente bien. Se hace con el doble de aceite macerado con caléndula por la cantidad manteca de cacao que hagamos.



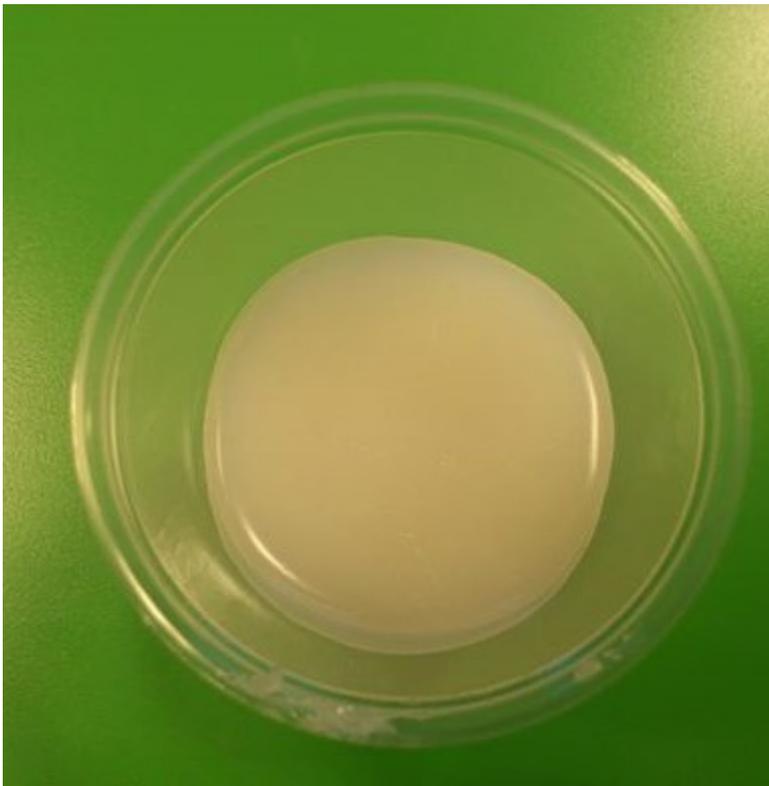
por

de

La maceración de caléndula es muy sencilla, basta con llenar un frasco de los pétalos de la flor y cubrirlo de aceite un dedo por encima del nivel de la planta. Si el aceite es de oliva extra virgen, genial y si además queréis conferirle otras propiedades, podéis usar aceite de coco, un excelente antiséptico o aceite de almendra, un gran emoliente.

Calentáis la manteca de cacao a FUEGO LENTO en baño maría, como en la foto y cuando está derretida, añadís el aceite macerado. Recordad: el doble de aceite que de manteca. El aceite resultante se absorbe muy bien, hidrata profundamente y repara la piel. Puede utilizarse después del baño o antes de dormir. En invierno puede solidificar.

Bálsamo Labial



Las combinaciones son tan infinitas como propiedades deseamos que tengan. Por ejemplo, si deseamos que ayude a curar el herpes podemos añadir a nuestra receta básica un poco de extracto de propóleo. Los aceites elegidos también irán en función de si buscamos un mayor poder de hidratación y la cera puede sustituirse por la manteca de cacao. Sin embargo, con esta receta básica es suficiente para tener unos labios muy bien cuidados.

INGREDIENTES:

1 taza de café con aceite vegetal (oliva, almendras, aguacate etc) a ser posible ecológico

1. una cucharada sopera de cera de abeja
2. esencia alimentaria

MODO DE EMPLEO:

Al baño maría y a fuego lento, derretimos la cera dentro del aceite. Procuraremos no calentar demasiado el aceite para no perder sus propiedades. Una vez líquido todo, retiramos el bálsamo y añadimos la esencia. Es imprescindible que se trate de una esencia alimentaria ya que de otro tipo podría sabernos mal e ingerir tóxicos que nuestro organismo no necesita.

Remedio para manos secas

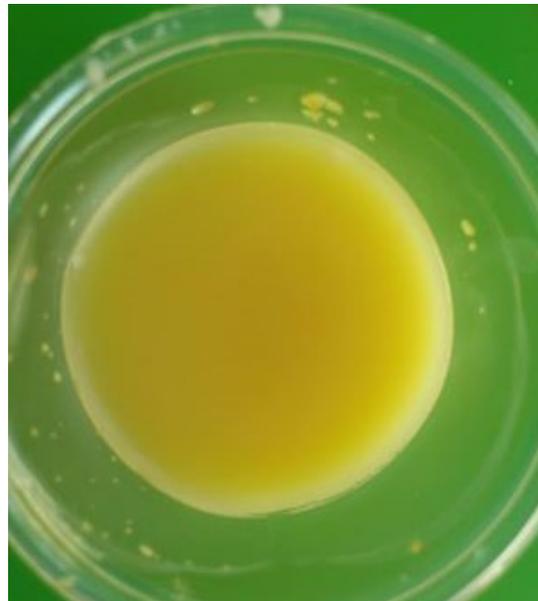
Este remedio aplicado diariamente cambiará el estado de tus manos, seguro. Nutre, regenera e hidrata profundamente.

INGREDIENTES

- 1 taza de aceite de aguacate
- 1/2 taza de manteca de cacao
- 1 cucharada de cera de abeja
- 1 cucharada de germen de trigo

MODO DE HACERLA:

Calentamos al baño maría el aceite con la manteca de cacao y la cera de abeja. Tiene que ser a fuego muyyyyyy lento para que el aceite no pierda propiedades o pierda las menos posibles. Cuando ya están fundidas las ceras y bien mezcladas con el aceite, retiramos del fuego y agregamos el germen de trigo y vamos removiendo mucho para



que el germen se vaya disolviendo un poco, aunque nunca lo hará del todo.... No olvides frotarte con el ungüento las cutículas.

Inhibidor del crecimiento del vello



Hay productos naturales que pueden ayudarnos en nuestra lucha contra el vello molesto de la cara o de otros lugares igualmente visible y fastidioso. Por eso queremos daros este remedio que esperamos que os guste:

INGREDIENTES:

La medida de una taza de café, de cebada

media taza de sal

dos cucharadas soperas de cúrcuma

dos cucharada soperas de clavo

un puñado de pétalos de rosa (OPCIONAL)

Una cucharadita de sal negra de Hawai (OPCIONAL)

Aceite de tu preferencia (nosotros hemos usado aceite de oliva macerado con raíz del traidor, un potente cicatrizante que es a su vez protector solar pero funciona muy bien el aceite de argán, por ejemplo).

FORMA DE HACERLO

Es tan sencillo como moler todos los ingredientes sólidos hasta pulverizarlos y hacer una pasta con el aceite. Esta pasta es recomendable utilizarla todas las noches antes de dormir una vez que hayamos depilado la zona. Con las depilaciones y la aplicación continua iremos viendo una merma en el crecimiento del vello.

Remedio para el crecimiento de las pestañas



Lleva aloe vera y aceite de ricino a partes iguales y un 15% aproximadamente de vitamina E pura. Hay que aplicarlos por las noches, empapando bien la pestaña. Los resultados se ven a las dos o tres semanas.

Mezcla aloe vera con rosa mosqueta

Haz una emulsión de estos dos ingredientes a partes iguales y obtendrás un potente hidratante que te protegerá del sol.

Champú para la caída del pelo

Hicimos un champú con saponaria y las tres plantas estrella fueron la ortiga verde (muy fortalecedora del cabello), la cola de caballo (muy remineralizante y regeneradora) y el ginkgo biloba (estimula la circulación en el cuero cabelludo facilitando la nutrición del folículo). Esta perfecta mezcla puede añadirse en extracto a nuestra mascarilla o directamente en infusión en el último aclarado.

Hicimos una decocción con saponaria muy concentrada (igual de volumen de planta que de agua) y hervimos durante unos cinco minutos. Al retirar del fuego echamos nuestras tres plantas (dos cucharadas de cada planta por medio litro de la decocción) y con eso conseguiríamos un champú completamente natural. No hace mucha espuma pero limpia y resulta excelente para fortalecer el pelo.



Bálsamo labial para el herpes

INGREDIENTES:

1 Taza de Aceite de cacahuete
2 cucharadas de postre de cera virgen
10 mililitros de extracto de propóleo.

MODO DE HACERLO:

Elegimos el aceite de cacahuete por su contenido en vitamina E pero podemos usar oliva, girasol o aceite de almendra.



Lo calentamos al baño maría a fuego muy lento junto con la cera hasta que ésta se derrita. Una vez derretido, le añadimos el propóleo. Podemos utilizar el extracto que mezcla propóleo y equinácea ya que los dos son muy potentes para combatir los virus y bacterias. Para potenciar su acción antiséptica también puedes añadir aceite esencial de

manzanilla, árbol de té o aceite de coco. Pero con estos tres ingredientes ya tienes un buen bálsamo para combatir el herpes labial.

¿Sabías que también puedes combatir el herpes con oligoterapia? En este caso el zinc sería tu aliado.

Contorno de ojos

El aceite de raíz del traidor con base de aceite de oliva virgen extra es con diferencia el mejor contorno de ojos que conozco. Basta macerar unas raíces de esta maravillosa planta y aplicar diariamente sobre los ojos. En su ausencia se puede utilizar una maceración de caléndula con unas gotas de aceite esencial de helicriso. Pero, eso sí, siempre en aceite de de oliva virgen extra.

Reciclar pintalabios

A fuego muy lento, asegurándonos que no se va a quemar nuestra mezcla (calentando, por ejemplo, con una vela), vamos derritiendo nuestros pintalabios mezclando los colores que no nos gustan hasta conseguir un resultado que nos gusta. A nuestro pintalabios les añadimos manteca de cacao pero también puedes añadirle todo lo que pueda significar un beneficio para tus labios: propóleo, aloe vera, aceite de argán, jojoba, rosa mosqueta.... las posibilidades son tan infinitas que preferimos explicar cómo se hace para que tú elijas la mezcla más adecuada para ti.



Maquillaje antimanchas

En uno de nuestros talleres mezclamos nuestro maquillaje preferido con un protector solar fuerte y un despigmentante suave (el aloe vera) para que durante todo el año, al maquillarnos, consigamos combatir esas manchas que no nos gustan en la cara y evitar que nuestra piel se vuelva fotosensible. Añadimos también un truco para quitar los brillos de la cara: los mágicos polvos de arroz: basta con moler arroz blanco y al aplicarlo sobre la cara eliminamos de forma natural los brillos y grasa excesiva sobre todo de la tona T. Los polvos de arroz son prodigiosamente eficaces.



Crema enriquecida:

Añadiéndole a nuestra crema preferida, entre la múltiple variedad de aceites que tenemos a nuestra disposición, el que más se acerca a nuestras necesidades (por ejemplo, vimos que el de neem era bueno para el acné, el de onagra para pieles maduras, el de almendra es emoliente y el de argán, el de mayor concentración de vitamina E que es un potente regenerante de nuestra piel) podemos potenciar nuestras cremas faciales.



Mezcla fortalecedora del cabello

Es una maceración en frigorífico de una parte de romero por dos partes de aceite de oliva más una parte de aceite de argán y otra de aloe vera. Esta mezcla puede añadirse a mascarillas de yogur, miel o arcilla, o bien, incluir unas gotas a nuestro champú o acondicionador. Podemos crear un acondicionador bifásico con la mezcla (una parte) más crema acondicionadora (3 partes) y agua destilada o mineral (10 partes). Para un

mejor resultado, es muy bueno tomar vitaminas del grupo B (especialmente biotina que la B8, ácido fólico o B12 y ácido pantoténico o b5) que las podemos encontrar en la levadura de cerveza, por ejemplo.



Acondicionador para el pelo

Es muy sencillo de hacer y además se puede aplicar sin aclarado porque no deja rastro graso. Sus



ingredientes son muy sencillos:

Aceite de coco en un 95%

Aceite de argán en un 15%

Aceite esencial de enebro al gusto (el enebro equilibra el pelo graso).

MODO DE HACERLO:

Calentamos un poquito el aceite de coco sólo lo justo para que esté líquido y cuando esté líquido lo retiramos del fuego y le echamos el aceite de argán y el enebro.

La mezcla nutre e hidrata el cuero cabelludo y da mucho brillo al pelo evitando el encrespamiento de las puntas. Ahora, en invierno es sólido pero al contacto de las manos se vuelve aceitoso.

Además, si algún día estás resfriado nuestra fórmula increíble también sirve como un bálsamo para el pecho. El aceite esencial de enebro es balsámico y calma la tos. Así te aseguras de que en tu piel sólo hay naturaleza.

Desodorante

Es muy sencillo. Sólo hay que mezclar los ingredientes. El resultado es una masa que puede guardarse en el frigorífico en un molde para que adquiera la forma del molde y sea fácil de aplicar. Si lo dejamos fuera, puede usarse como una crema. También sirve para los pies. Es uno de los remedios más eficaces que hemos hecho.

INGREDIENTES:

una taza de café con almidón de maíz (por. ejem Maizena)

una taza de café con bicarbonato sódico

media taza de aceite de coco

10 gotas o más (según gusto) de aceite esencial de naranja



Champú casero:

Aunque no haga nada de espuma es eficaz como limpiador del cabello y puede utilizarse para una emergencia en caso de que se haya gastado nuestro champú aunque personas con el cabello graso pueden tener dificultades para encontrar eficacia al cien por cien con esta mezcla. Sin embargo, en esos casos, podemos utilizarlo uno o dos días hasta poder ir al supermercado. Muy por el contrario, para personas con cabellos secos pueden encontrar en este champú la solución ideal y barata que estaban buscando. Se hace en dos tarros

INGREDIENTES:

Tarro 1: una infusión de ortiga verde y una cucharada sopera de bicarbonato.

Tarro 2: un vaso de vinagre de manzana y un chorrito de aceite de argán.

MODO DE HACERLO:

Basta con mezclar los ingredientes y tenerlos a mano en el baño. Aunque te parezca sorprendente no sólo limpian eficazmente sino que además, el tarro 2 no te va a dejar olor a vinagre. En el aclarado desaparece el olor y el resultado es un cabello brillante.

Recetas de Cocina

Este libro no puede hacerle la competencia a un libro de recetas de cocina porque ésa no es su intención. Recojo aquí las recetas que los clientes, al entrar por la puerta de Tisanas de mi Abuela, dejaron con mucho cariño. Son recetas de pequeñas exquisiteces, llenas de espíritu vegetal y de mucho sabor y estoy encantada de servir de canal por el que estas recetas viajan hacia otras manos inquietas, con ganas de experimentar y saborear.

Me apasionan, sobre todo las leches vegetales aunque he de reconocer que no siempre son fáciles de hacer. Cuando compramos leche vegetal en brick, observamos que suele tener una consistencia muy similar a la de la leche animal. Si leemos los ingredientes encontraremos que raramente contienen sólo el cereal del que está hecho. Ingredientes muy comunes suelen ser maltodextrina o aceite de girasol. No son ingredientes inconvenientes para la salud, que es el motivo por el que solemos apostar cuando elegimos cambiar la leche de vaca por una leche vegetal. Sin embargo, los fabricantes sacrifican el sabor del cereal o la semilla elegida sólo por darle una mejor textura. Seguramente encontrarás opciones sabrosas que te convenzan y si es así, perfecto, no necesitas buscar más. Sin embargo, yo apuesto por las leches vegetales caseras, no sólo por lograr un sabor más parecido a la de la semilla (mi experiencia me ha demostrado que la leche de almendra está mucho más sabrosa casera que comprada) sino también por el sustancial ahorro que supone elegir los ingredientes y hacer la leche tú mismo. Un brick de leche vegetal, hoy por hoy, tiene un valor cuatro veces mayor que el de la leche de vaca cuando el coste de producción es mucho más elevado en el segundo caso.

Muchas de las veces por las que la leche vegetal hecha en casa suele tener una consistencia diferente a la esperada es por los mucílagos de la semilla elegida. Si, por ejemplo, utilizamos semilla de lino, sus mucílagos harán que la leche tenga una consistencia viscosa que no a todo el mundo puede gustarle. Este inconveniente puede corregirse lavando antes la semilla.

Otro de los convenientes es la separación de los ingredientes. Ocurre mucho con la leche de almendra casera. La licuar la almendra pelada con agua resulta exquisita recién hecha pero no podemos conservarla mucho tiempo porque al día siguiente toda la almendra se va al fondo y pierde esa textura de leche. Podemos mejorar la receta incluyendo un poco de aceite de la propia semilla (hay en el mercado aceites de almendra, nuez, lino, sésamo...).

De todas las leches vegetales, la más consistente y bastante interesante a nivel nutricional, es la de coco cuya receta encontrarás en estas páginas. Además, un ingrediente resultante de hacer la leche es el maravilloso aceite de coco que tantas propiedades cosméticas tiene.

No obstante, hay tantas leches vegetales como semillas comestibles: cebada, arroz, quinoa, chía, lino, sésamo, avena, soja... ¿te vas a conformar con probar sólo una?

Recetas de té:

Si alguna vez os habéis preguntado qué llevan las mezclas de té más exquisitas, ahí van unas propuestas que podéis hacer vosotros en casa:

Té moruno o té tuareg: té verde y hierbabuena

Té "oasis de amor": té blanco y hierba luisa

Té "Mil y una noches": té negro, naranja, azahar canela y rosas.

Té chaí: Té canela, clavo, jengibre pimienta y cardamomo.

Receta de salsa para pasta:

Esta receta nos la dio una amiga y seguidora de nuestra página de Facebook, que siempre ha hecho muy buenas aportaciones. En esta ocasión fue la receta de salsa para la pasta cien por cien de origen italiano.

INGREDIENTES:

Albahaca de hoja grande (es la que le da el sabor tan especial a la comida italiana, el ingrediente básico del pesto y además tiene propiedades digestivas, calma el vómito y calma el mal de altura. Nos consta que le da un sabor excepcional a la pizza con base de espelta

Tomate

Aceite

Sal

MODO DE HACERLO:

Picamos las hojas de albahaca y el tomate. Rehogamos el tomate con un poco de aceite y sal y cuando está cocinado, echamos la albahaca. Esta sencilla salsa sobre los espaguetis le da un sabor exquisito y es un plato muy sano... si además queremos

convertir nuestro plato en sanísimo, usaremos entonces harina integral en vez de refinada.

Mutabal de berenjena

Las aportaciones de las personas que entraron por la puerta de Tisanas de mi Abuela, en Albolote, fueron numerosas y todas enriquecedoras. Una cliente nos regaló una receta de tradición árabe exquisita que queremos compartir contigo... esperemos que la pruebes y nos digas qué te ha parecido:

INGREDIENTES

- 1 Berenjena
- 1 cucharada de tahín
- 1 taza de café de aceite
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de cominos molidos

MODO DE HACERLO:

Asamos la berenjena y retiramos la pulpa. Batimos la pulpa ya asada con el resto de los ingredientes excepto el comino. Cuando ya se ha hecho una pasta, vertemos en un plato o salsera la pasta y espolvoreamos el comino y un chorrito de aceite por encima.

Para degustarla, cogéis un trozo de pan, a ser posible pita aunque también se pueden usar láminas de vegetales crudos como zanahorias, pepinos etc. El exquisito resultado, está además lleno de beneficios (omegas, calcio, magnesio,...)y además resulta que la berenjena es un buen aliado para la circulación.

Extracto de estevia casero

La estevia o stevia, es más valorada cada vez, no sólo por sus propiedades edulcorantes sino porque, según nos comenta Josep Pamies (presidente de la Dolça Revolució), baja los niveles de azúcar en sangre y quema los triglicéridos, por lo que resulta un gran aliado en casos de diabetes. En cualquier caso, es un sustituto estupendo frente a los edulcorantes químicos que, aunque carentes de calorías, nunca han sido bien aceptados por nuestro castigado hígado.

Sin embargo, cuando compramos stevia en polvo o en pastillas, convendría que miráramos el porcentaje de stevia que tiene el producto. En la mayoría de las veces no lleva ni siquiera un 5% de stevia los que se presentan en polvo o comprimidos pero se vende a precio de oro como si sólo llevaran stevia, cuando en realidad lo que llevan es lo de siempre. La mejor manera de consumir un producto del que estemos seguros que lleva mucha estevia es tomándolo líquido. De esta manera nos aseguramos de que lo único que lleva de más es la glicerina, de la que están compuestas todas las soluciones de plantas.

Pero si realmente queremos consumir estevia pura y solamente estevia, lo mejor es comprarla en planta y hacer una infusión muy concentrada (por ejemplo a partes iguales agua y planta). Colamos la infusión apretando bien el colador para que salga todo lo bueno de la planta y guardamos esa infusión en la nevera con un chorrito de limón para conservarla el mayor tiempo posible.... ya tenéis un edulcorante natural de estevia, más sano para vuestro hígado que los edulcorantes y además muchísimo más barato.

Cuajo vegetal:

Hay tres recetas de cuajo vegetal, alguna más sencilla que las otras y os vamos a informar de las tres por orden de sencillez:

Cuajo de higuera:

Basta con mover la leche con una vara de higuera con las hojas recién arrancadas. No se debe remover con más de cuatro varas para no darle amargor a la leche.

Cuajo de Ortiga:

Hervimos las ortigas recién recolectadas y les echamos sal hasta que ésta precipite.

Cuajo de Cardo:

Se puede fabricar cuando el cardo común o *Cynara cardunculus* florece. Es el más utilizado. La leche cortada con este cuajo da un queso cremoso, como la Torta del Casar. Se utiliza la flor del cardo cortada y secada al aire sin la luz del sol. Se arrancan los pistilos y éstos son los que se utilizan. Los pistilos se maceran en agua durante una noche y se retiran los pistilos reservando el agua. Estos pistilos se machacan con un mortero y se les echa agua. El agua se añade al agua macerada anterior y se repite la operación hasta que el último agua deje de salir tintada de azul.



¡No tires la piel de la manzana!

No tiréis la piel de las manzanas recién peladas, especialmente las verdes. Prueba a hacer una infusión con ellas... además de estar sabrosa es un depurativo muy potente.

Cómo hacer queso:

Para hacer queso sólo necesitas:

leche preferiblemente cruda o en su defecto la que venden como "fresca" que está en la cámara frigorífica

cuajo

fermento

El último ingrediente no es necesario a menos que queramos conseguir un roquefort o un queso azul. En ese caso basta con añadir una pizca de queso que ya tenga ese fermento.



Hay que calentar la leche hasta 70 grados. Si no tenemos forma de medirlo, entonces justo antes de que hierba.

Retiramos del fuego y dejamos que enfríe un poco, más o menos hasta llegar a los 40 grados (que quede templada).

Entonces vertemos una cucharada de cuajo por cada litro de leche. Mezclamos y dejamos reposar durante media hora.

Una vez cuajada la leche, la rompemos

con un cuchillo cortándola en dados como si fuera una tortilla de patatas. Después filtramos el cuajo con una tela para separarlo del suero y apretando bien la tela, como en la foto, para que quede bien separado. Finalmente dejamos escurrir en un colador hasta que quede completamente separado del suero. Le damos forma y lo guardamos en una quesera en el frigorífico (recién hecho se puede tomar como queso fresco y si lo

queremos madurado, le echamos sal por todos los lados y lo dejamos al menos tres meses.

Cómo hacer leche de coco:

La grasa de coco tiene una fama terrible por haber sido un ingrediente de la bollería industrial. Sin embargo, su mala fama tiene más intereses comerciales que reales. El aceite de coco (virgen primera presión en frío) no sólo no incrementa los niveles de colesterol sino que, además, contiene un ácido llamado láurico cuya principal virtud es la capacidad de matar hongos y bacterias perjudiciales para la salud y contrariamente a lo que se sospecha de él, es coadyuvante del peso. Una forma muy sabrosa de tomar su aceite es elaborando esta leche vegetal que puede tomarse en cualquier momento del día, pero especialmente por la mañana ya que nos aporta una energía extra sin efectos sobre el peso:

Ingredientes: 100 gr. de coco rayado y 400 gr. de agua

Modo de empleo: calentamos el agua hasta que empiece a bullir y retiramos del fuego. En una batidora batimos el coco y el agua durante cinco minutos. Colamos con un colador de tela estrujándola bien para escurrir el coco todo lo posible. Guardamos la pulpa para otros usos y dejamos enfriar el líquido fuera de la nevera y en un tarro de cristal. Una vez fría la guardamos en el frigorífico y agitamos antes de usarla.

Leche de alpiste:

INGREDIENTES

Agua purificada 1 1/2 l

Alpiste apto para consumo humano 5 cucharadas

MODO DE HACERLO:

Colocar en un bol ½ l de agua purificada y el alpiste. Remojar durante la noche. A la mañana siguiente, colamos el alpiste y desechamos el agua. Batir el alpiste remojado y escurrido con el resto del agua purificada. Colar el resultado.

Es aconsejable la toma de un vaso de leche de alpiste en ayunas y otro vaso por la noche antes de dormir.

Sorbete de té verde y melocotón:

INGREDIENTES:

Té verde
Melocotón en almíbar
Hielo.

MODO DE HACERLO:

Hacemos una infusión de té verde sin endulzar (para una taza, una cucharadita) y cuando esté colada y fría, la echamos en una batidora con mucho hielo y nuestro melocotón en almíbar (con el almíbar incluido). Bate y prueba... te encantará.

Aguacate con mermelada:

En la temporada en que los aguacates están más frescos, es momento de disfrutar de un postre saludable y exquisito. Se necesitarán sólo dos ingredientes:

Un aguacate
Nuestra mermelada de mango, aloe vera y jengibre.

Basta con abrir el aguacate en dos, sacar el hueso, y rellenar el hueco del centro de esta exquisita mermelada.

El resultado es espectacular.... ¡Juzga por ti mismo!

Chocolate sin remordimientos

Los que somos chocoadictos (y en Tisanas lo somos), comprendemos que es muy difícil llevar una dieta carente de nuestro dulce favorito: el chocolate. Deberíamos apostar por una vida sin azúcar y lamentablemente el chocolate tiene ese inconveniente. Pero a su vez es un alimento con muchas propiedades. Para empezar, contiene un aminoácido, el triptófano, que es el que participa en la síntesis de la serotonina, la famosa hormona de la felicidad. Por eso el chocolate es nuestro postre favorito cuando nos sentimos tristes.

Para que no prescindas de él, te queremos hacer una propuesta para poder consumirlo: convertirlo en un superalimento añadiendo ingredientes cardiosaludables. Prueba y nos dices si te gusta.

SUPERCHOCOLATE

Ingredientes:

Chocolate de cobertura y chocolate negro con el mayor porcentaje de cacao posible a partes iguales (una tableta de cada).

Dos cucharaditas de ajo molido

Dos cucharaditas de canela en polvo

Una cucharada sopera de semillas de chía molidas

Una cucharada sopera semillas de sésamo molidas (si elegimos sésamo tostado le dará un sabor especial)

Un puñado de bayas de gogi o pasas o ambas (preferiblemente molidas)

Una cucharadita de hierbabuena seca pulverizada

MODO DE HACERLO:

Antes de nada, hemos de advertir que el ajo molido, es conveniente que no lo pidáis en Tisanas de mi Abuela, porque nosotros lo vendemos de mucha calidad y conserva todo el sabor del ajo (todos los demás ingredientes nos lo podéis pedir sin problemas). Nos interesa mejor ese ajo que venden en botes que es granulado y que tiene menos sabor y así no nos causará tanto rechazo en nuestro chocolate. Tened en cuenta que la canela va a disimular también. Como sabéis el ajo es una de las plantas que nosotros más prodigamos como excelente para nuestra salud: es antibiótico natural, ayuda a bajar el colesterol entre muchas propiedades. La canela también es un gran aliado para diabéticos así que este chocolate podría ser una alternativa para aquellos diabéticos que no prescindan de él (aunque hemos de advertir que, por poca azúcar que tenga, el chocolate debe tomarse moderadamente o no tomarlo en caso de diabetes). La chia y el sésamo proporcionan una cantidad importante de aceites omega y oligoelementos y las pasas y las bayas, antioxidantes. Por eso este chocolate es un excelente alimento.

Basta derretir los dos chocolates a fuego lento al baño maría y una vez derretidos, echamos los ingredientes previamente molidos en un molinillo de café o similar. Mezclamos bien y vertemos sobre una bandeja para hacer una lámina fina ya que el chocolate será bastante duro cuando se enfríe y nos será útil que sea fino. Cortamos en tamaño similar a una onza y podemos tomar una o dos al día.

Licores y vinos medicinales

Hace siglos que se entendió que el espíritu de las plantas no estaba necesariamente en todo su cuerpo sino que podía extraerse de muchas formas y sospecho que la más antigua de ellas fue la infusión. Al menos es la más conocida y extendida. Muy pronto debió comprenderse que el vino es un vehículo más poderoso y menos corruptible que el agua y por eso existe la vieja tradición de macerar plantas en alcohol para extraer sus principios activos. De hecho para hacer una tintura sólo necesitamos un poco de orujo o aguardiente. Las flores de bach son disoluciones procedentes de maceraciones en agua y brandy y, en fin, resulta que la excelente bebida fermentada resulta ser un vehículo perfecto para diluir el alma de las plantas y contenerlas durante años sin que pierdan sus mágicas propiedades.

En estos casi tres años hemos aprendido a hacer tinturas, vinos medicinales y licores, a veces con fines curativos y a veces sólo por placer, especialmente en el caso de los licores. Se dice de los espirituosos que son muy digestivos pero son sus plantas las causantes de esa propiedad.

Los vinos curativos pueden aumentar el apetito de personas mayores, aumentar la energía, mejorar la digestión o la circulación, aumentar la libido, mejorar el estado de ánimo... sólo hay que escoger las plantas adecuadas y hacer magia con el tiempo porque es la espera la que hace magia con las mezclas elegidas.

Eso sí, no debes olvidar que vinos, tinturas y licores son maceraciones de alcohol y por tanto, tienen las mismas contraindicaciones del alcohol: no lo pueden tomar las mujeres embarazadas o en períodos de lactancia, los niños y sobre todo y muy especialmente, los alcohólicos.

Esto, que parece obvio, no lo es si vamos a un herbolario y pedimos un extracto de alguna planta. Aunque muchos laboratorios ya trabajan sin alcohol, sustituyéndolo por glicerina, muchas casas siguen trabajando con alcohol, que a fin de cuentas, es lo más natural que conocemos... pero trágico para un adicto a esta bebida. Así que si lo eres y buscas ayudas naturales, pídelo todo en planta, comprimidos, cápsulas pero nunca en extracto.

Licor de hierbas:

INGREDIENTES:

- Semillas de hinojo y flores de manzanilla
- Un pequeño manojo de lavanda.
- Una cucharada de bayas de enebro.
- Un pequeño manojo de eucalipto.
- La piel de una naranja y una cáscara de limón.
- Una cucharada de semillas de anís verde.
- Una cucharada de anís estrellado.
- Dos ramas de tomillo y dos de Romero.
- Dos ramas de orégano.
- Dos ramas de verbena y un pequeño manojo de menta.
- Dos ramas de salvia.
- 1 Litro de anís seco.
- 1 litro de agua.
- 200 g de azúcar.

CÓMO HACERLO:

Todas las plantas se utilizan secas. Para secarlas podéis dejarlas al sol durante una semana. Una vez secas guardarlas en un bote de cristal cerrado herméticamente junto al anís seco. Dejar macerar un mes en un lugar oscuro después de lo cual vamos a hacer un almíbar hirviendo agua con azúcar durante cinco minutos, luego dejamos enfriar. Colamos el anís macerado con las hierbas, mezclamos con el almíbar frío y lo embotellamos dejándolo reposar 15 días antes de poder disfrutar de nuestro licor.

Vinos medicinales de nuestro aniversario:

El 1 de septiembre es nuestro aniversario y esperamos cumplir muchos años. El primer año lo celebramos de una forma especial. Durante un mes estuvimos macerando vinos para hacer una degustación de ese día y que tomamos con aperitivos vegetales como era de esperar.

Personalmente, nos gustan más las infusiones y extractos ya que el vino tiene sus propias controversias. Sin embargo, es una práctica antiquísima que no conviene olvidar y además en su preparación nos vamos a encontrar lo que siempre pretendemos en Tisanas, que es la diversión.

Todos los vinos se maceran de la misma manera: a un volumen considerable de la mezcla de plantas, le vertemos vino como para cubrir la planta y dejamos macerar en oscuro durante al menos una semana pero preferiblemente dos. Cada dos días agitamos la mezcla.

Os indicamos las mezclas que hicimos:

Digestivo: Usamos un moscatel y las plantas eran anís, hinojo y canela.

Antioxidante: con moscatel y bayas de goji

Antivómitos: con vino blanco y menta piperita

Circulación: con romero, ginkgo biloba y vino de jerez dulce

Diabetes: con stevia, salvia y vino blanco

Vigorizante: con miel y canela en vino blanco

Para dormir; un jerez con azahar y manzanilla

Resfriados: tomillo y gordolobo en jerez dulce

Acido úrico: jerez y abedul

Vermut:

Éste consiste en una maceración de hierbas en un vino dulce o, en su defecto, nuestro vino preferido con azúcar de caña. Hay muchas recetas de vermut y puedes modificar ésta a tu antojo según te gusten más o menos las plantas que componen la mezcla. No obstante, te indicamos nuestra receta a partir de la cual puedes hacer tu propia mezcla. Puesto que lleva algunas plantas amargas conviene echar poca cantidad de ellas (por ejemplo la cuarta parte de una cucharadita por litro) para ir aumentando si queremos que tenga más sabor.



INGREDIENTES:

4 cucharaditas de ajeno (alivia los problemas de digestiones como gases, halitosis, flatulencia...). Esta planta es muy amarga así que se recomienda empezar por menos cantidad

3 cucharaditas de helenio (esta planta alivia la garganta)

1 cucharadita de saúco (laxante y diurética)

1 cucharadita de centáurea (hipoglucemiante, baja los niveles de azúcar en sangre). Esta planta es muy amarga así que se recomienda empezar por menos cantidad

1 rama pequeña de canela (tiene

propiedades antiinflamatorias)

1 grano de cardamomo (digestivo y antireumático).

1 pizca de hinojo (evita la flatulencia)

1 o 2 clavos (excelente para el dolor de muelas).

MODO DE HACERLO:

Se introducen todas las plantas en una bolsita hecha con tela de linaza y se deja dentro del vino durante un mes. Cada dos días, se saca la bolsa, se estruja sobre el vino y se deja de nuevo dentro.

Puedes añadirle a la mezcla: romero, cáalamo aromático, genciana, dictamo de creta o naranja.

Licor del cantor:

Es sencillo de hacer, tiene un sabor agradable y puede ser utilizado como tintura si no queremos coger una borrachera ya que tiene una alta concentración de alcohol. Su uso ideal es cuando llevamos mucho tiempo cantando o hablando en voz alta y tenemos que hacer un último esfuerzo. Un sorbito de este licor puede aclararnos la voz ya que contiene una planta excepcional, el erísimo o "hierba del cantor" que desinflama las cuerdas vocales. También podemos hacer gárgaras.

INGREDIENTES:

1 litro de orujo
300 gr. de miel de eucalipto
50 gr. de erísimo

FORMA DE HACERLO:

Echamos en el orujo todos los ingredientes y guardamos en un lugar seco y oscuro. Cada dos días aproximadamente, agitamos la mezcla. Pasadas dos semanas podemos colarlo y utilizarlo... pero cuidado con el abuso.



Licor Tía María:

El licor Tía María, fue inventado por el Dr. Evans en Jamaica. La receta original lleva café jamaicano aunque nosotros utilizamos un colombiano gourmet tostado aquí en Granada de excelente calidad, que es el café Alhamar.

INGREDIENTES:

150 gr de café
(preferiblemente en grano)
1 vaina de vainilla
2 cucharadas de té
1 litro de orujo o ron
550 gr. de azúcar
1. litro de agua.

MODO DE EMPLEO:

Echar en el litro de orujo o ron el café, el té y la vainilla y dejar macerar un mes y medio, que es lo que nosotros hicimos. Cuando dentro de mes y medio esté macerado el orujo haremos un almíbar con el agua y el azúcar hirviendo la mezcla durante unos cinco minutos. Dejamos enfriar y mezclamos el almíbar con el orujo macerado y filtrado.... y ¡voilà!



Manualidades y reciclaje

Las manualidades nos relajan, especialmente las relacionadas con tejer. Además despiertan nuestra creatividad. Pero la mayoría de ellas exigen paciencia, algo que no a todo el mundo le resulta fácil ejercer. La paciencia facilita la precisión en actividades

como pintar o decorar. Mejora los acabados. Permite el secado correcto. En definitiva, a más paciencia, más belleza.

Sin embargo, no debemos confundir paciencia con perfección. En la búsqueda obsesiva de la perfección, podemos estar paralizando nuestro trabajo. La mejor manera de encontrarla es saltando con alegría sobre cada uno de nuestros intentos fallidos pero nunca autoexigiéndonos con tanta crueldad que nos quedemos paralizados. La búsqueda desequilibrada de perfección lleva a la paralización y a la incapacidad de avanzar en nuestros proyectos. Así que paciencia es altamente recomendable pero la búsqueda desequilibrada de perfección, no lo es tanto.

Sin embargo, tampoco debemos confundir la perfección con el intento de cumplir sueños aparentemente inalcanzables. Hace mucho tiempo, la humanidad consideró inalcanzable volar. Gracias a que algunos supuestamente locos, encontraron la forma de conseguirlo se acabó convirtiéndose en una realidad alcanzada. Buscar sueños inalcanzables no es lo mismo que ser perfecto. El que busca cumplir un sueño inalcanzable en realidad avanza hacia una meta. El perfeccionista sólo quiere hacer algo una sola vez de forma perfecta y si no puede hacerlo así, no lo vuelve a intentar como tampoco se aventura a algo que no le permita ejecutarlo a la perfección. Por tanto, la perfección nos mueve dentro de nuestros propios límites mientras que intentar cumplir un sueño nos saca de ellos.

En este último apartado encontrarás algunas ideas que me parecieron interesantes por su valor ecológico, útil, económico o simplemente por ser divertidas. Espero que las disfrutes como yo las he disfrutado haciéndolas con los amigos que me acompañaron en este cálido bagaje.

Y con esta invitación a disfrutar, te invito también a que persigas tus sueños aunque parezcan inalcanzables. Sólo persiguiéndolos encontrarás sendas nuevas y hallazgos increíbles. Gracias por haber apostado por esta pequeña muestra de amor a la naturaleza.

Farolillos para velas:

Simple botes de cristal pintados de colores y adornados con oro líquido puede generar un ambiente agradable en casa.



Molde para jabones:

Para hacer moldes con nuestras figuras preferidas y luego poder hacer jabones más originales (también sirve para velas), sólo necesitamos silicona para moldes y su catalizador. Debemos buscar un recipiente donde verter la silicona y pegar la pieza al fondo para que no flote y se arruine el molde. Una vez pegada, vertemos el catalizador en la silicona en un porcentaje del 5% y mezclamos muy bien. Echamos la mezcla en el recipiente hasta cubrir la pieza por completo. Dejamos endurecer, después retiramos el molde fraguado y desmoldamos la pieza... y ¡voilà!

Esta foto, nos la envía Begoña, una asistente a nuestro curso que además de tener muy buenas manos para hacer nuestras propuestas también se le da muy bien la fotografía y así quedó su molde.



Germinador casero:

Tomar semillas germinadas es lo mejor que podemos hacer por nuestro cuerpo. Cuando una semilla germina, sus almidones se convierten en azúcares simples, sus proteínas complejas se dividen en aminoácidos, se dispara el número de enzimas beneficiosas para nuestro aparato digestivo y de nuestra flora, se dispara el contenido en vitaminas, en algunas semillas hasta en un 300 por ciento. Sus minerales se vuelven biodisponibles y tiene alto contenido de oligoelementos (litio, manganeso, cobalto...)... en definitiva, los germinados son los nutrientes con más elevado número de micronutrientes y, por tanto, muy recomendable en la dieta especialmente crudos.

Para germinarlos sólo nos basta un bote de cristal como el de la foto, una telilla que permita el drenaje y una goma para sujetar la tela.

El primer paso es el de la foto: mantener la semilla de 4 a 6 horas en agua para que la semilla se active. Una vez pasado ese tiempo, se vacía el agua y se deja el bote sin agua. Todos los días, hasta que germine, se lavan las semillas dos o tres veces de la siguiente manera:



una
de
se

Se cubren las semillas de agua y se vacía el agua dos veces.

En cuanto surgen los tallos ya están listos para tomar. Es muy fácil que, a causa



del agua, se corra el riesgo de que se pudra la semilla pero no ocurrirá si la consumes a los dos o tres días y si has lavado con frecuencia las semillas.

¡Disfruta del regalo tan maravilloso que la naturaleza pone a tus manos de una forma tan sencilla!

Farolillo para velas:

A una lata, le hicimos unos agujeros para dejar ver al trasluz la incandescencia de la vela y la decoramos con un craquelado que se hace con dos pinturas al agua de distinto color y un barniz. El craquelado se hace de la siguiente manera:

Pintamos la lata de un solo color. Después damos una capa de barniz (bien generosa) y cuando se seca, aplicamos el segundo color. Esto tendrá como consecuencia que la segunda mano de color al agua no tenga mucha adherencia y se producen unas grietas que dejan entrever el primer color. Eligiendo los colores adecuados da un efecto muy bonito.



Horno solar:

Se necesitan tres cajas en las que cada una quepa dentro de la otra, papel de periódico, papel de aluminio, film y una bandeja de horno negra o un molde para horno negro.



MODO DE HACERLO:

se introduce la caja más pequeña dentro de la caja de tamaño medio pero antes lo llenamos de papel de periódico arrugado para que actúe como aislante entre las dos cajas. La interior es la que va a funcionar de horno. Para captar la luz, la forramos de papel de aluminio y colocamos la bandeja dentro. La tercera caja, más grande que las dos anteriores, actuará de tapadera. Le quitamos las solapas y cubrimos las dos cajas con ella. Cortamos una ventana (abatible) para que entre el sol y la tapamos con papel Films. Es más efectivo si utilizamos un cristal pero en su ausencia, el papel films actuará como contenedor del calor. El cartón de la ventana, que no lo hemos cortado por los cuatro lados sino sólo por tres, lo forramos

de papel de aluminio para que podamos capturar y dirigir el sol con ella hacia el interior del horno... y ¡voilà! ¡Ya lo tenemos! Es difícil explicar cómo se hace escribiéndolo así que si tienes cualquier duda, puedes preguntarnos a info@tisanasdemiabuela.com

Molde piramidal para velas:

Es tan sencillo como hacer cuatro triángulos equiláteros de igual tamaño. Unimos dos parejas de triángulos en forma de rombo y después unimos los dos rombos por un lado de uno de los triángulos. Finalmente unimos los dos extremos de la figura resultante y ¡voilà! Ya tenemos nuestro molde piramidal.

¡No olvides utilizar un material impermeable! (Lo ideal es un cartón de leche)



Calientapies:

Rellenamos los viejos calcetines de semillas de cebada y los acolchamos para que éstas quedaran fijas y después cerramos el calcetín cortando el sobrante. El resultado es una plantilla que al introducir en el microondas unos minutos y colocarla en la zapatilla de casa, mantiene la planta del pie bien calentita.

