

# AROMÁTICAS Y SALUD

---

Aprendizajes y saberes del barrio





# **AROMÁTICAS Y SALUD**

---

Aprendizajes y saberes del barrio





---

La incansable insistencia del querer hacer.  
Permanecer y subsistir en tiempos difíciles.

*Norma*  
(Coordinadora de huerta Ñañakay)

# INDICE

PRESENTACIÓN	8
--------------	---

SOBRE ESTE CUADERNO	10
---------------------	----

Capítulo I PLANTAS AROMÁTICAS & MEDICINALES & SUS USOS	12
--	----

• Albahaca	13
• Burrito	14
• Caléndula	15
• Cedrón	17
• Diente de León	19
• Eucalipto	21
• Lavanda	22
• Melisa	23
• Menta	25
• Orégano	27
• Romero	28
• Stevia	29

Capítulo II PROCEDIMIENTOS	31
-------------------------------	----

EJE I LABORES CULTURALES EN LA HUERTA	32
---	----

1. Almácigo	33
2. División de matas	33
3. Esqueje	33
4. Prácticas agroecológicas	34
5. Trama Trófica	35

EJE II TRABAJO DE LABORATORIO	37
----------------------------------	----

1. Recolección de plantas aromáticas	38
2. Destilación	38
3. Enflourage	45
4. Macerados	49
4.1. Oleato	49
4.2. Aceite infucionado de caléndula y lavanda	50
4.3. Tintura Madre	50

## EJE III

### Aplicaciones & subproductos \_\_\_\_\_ 51

1. Aceite de caléndula _____	52
2. Agua micelar _____	52
3. Bálsamo labial _____	53
4. Bálsamo reparador _____	53
5. Crema de caléndula _____	54
6. Crema emulsionada _____	54
7. Crema para manos y cuerpo (sin efecto graso) _____	55
8. Cremas para masajes _____	55
8.1. Linfático _____	56
8.2. Várices _____	56
8.3. Circulatorio _____	56
8.4. Hidratante _____	56
8.5. Piel grasa _____	57
8.6. Anti-acné _____	57
9. Jabones _____	58
9.1. Lavanda _____	58
9.2. Menta _____	58
9.3. Detox* _____	59
9.4. Caléndula _____	59
10. Pomada de caléndula _____	60
11. Roll-ons _____	60
11.1. Infancia libre _____	61
11.2. Vitavid _____	61
11.3. Crecimiento sano _____	61
11.4. Alma de diamante _____	61
11.5. Hush baby baby _____	62
11.6. Ámalo todo _____	62
11.7. Dulces sueños _____	62
11.8. Yin ylang _____	62
11.9. Antiprocrastinación _____	63
11.10. Fluye _____	63
11.11. Oye cómo va _____	63

11.12. Confía _____	63
11.13. Despejá _____	64
11.14. Claridad _____	64
11.15. Niñ@ Feliz _____	64
11.16. Sanación Emocional _____	64
11.17. Be Happy _____	65
11.18. Yo Puedo _____	65
11.19. Almaluz _____	65
11.20. Up! _____	65
12. Sales de baño pédicas _____	66
13. Sales de baño relax _____	66
14. Sanitizador _____	67
15. Shampoo sólido (cabello seco) _____	67
16. Shampoo sólido (cabello graso) _____	68
17. Tónico facial I (piel seca) _____	68
18. Tónico facial I (piel grasa) _____	69
19. Tónico facial II - con hierbas (piel seca) _____	70
20. Tónico facial II - con hierbas (piel grasa) _____	70
21. Ungüento medicinal balsámico _____	71

<b>GLOSARIO _____</b>	<b>72</b>
-----------------------	-----------

<b>ÁLBUM DE FOTOS _____</b>	<b>79</b>
-----------------------------	-----------

<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS _____</b>	<b>87</b>
---	-----------

<b>CRÉDITOS _____</b>	<b>88</b>
-----------------------	-----------





# PRESENTACIÓN

---

En este espacio se busca encontrarse con las raíces, un fogón, reunirse, sentir aromas y sabores que nos conecten con nosotr@s mism@s.

Siempre pensando en la comunidad fomentando las huertas y ofreciendo plantines de aromáticas, flores y hortalizas, enseñando la importancia para la salud y el medio ambiente.

Silvana  
(Trabajadora de huerta Ñañakay)





# ÑAÑAKAY

Palabra quechua que hace referencia a la hermandad entre mujeres.

Es el nombre que elegimos como grupo pensando en la unión y empoderamiento.

Guarda relación con el recorrido trabajado en estos años, como una analogía del significado de la vida:

- *Compostaje.*
- *Semilla.*
- *Plantines de huerta, aromáticas y flores.*
- *Subproductos de cosmética natural.*
- *Incorporación de tecnología solar pasiva.*
- *Destilación de aromáticas, entre otras; se entretienen en el camino y nos van permitiendo visualizar nuevos horizontes..*





**SOBRE ESTE  
CUADERNO**

---

Este cuaderno surge como un espacio de encuentro. Ñañakay, con su experiencia y trabajo desde la raíz y hasta la copa en barrio Yapeyú.

El Laboratorio Popular, con sus voluntades de democratizar la reflexión, la investigación y la acción.

Y algunas de nosotras, con vocaciones co-constructoras de saberes y conocimientos.

Estas hojas y lo que contienen son más que un "cuaderno de campo sobre aromáticas". Son un lugar en donde confluyen historias, sueños, saberes, problemas, muchos y no tantos años de andar y trabajar por y para el bien de los "otros" en el barrio, preguntas...

En entre líneas podrás leer nuestra decisión de recordar que todos somos poseedores de valiosos saberes.

Todos estamos en constante juego con el conocimiento y en ese juego no estamos solos. Nos vamos cruzando con personas que tensionan nuestra experiencia, que nos impulsan, que nos dejan palpitando el sentipensar y cuanto más...

Sabemos que no solo es importante lograr aquello material, una planta, un aceite; sino todo el proceso que se va gestando, saberes y experiencias que se van entretejiendo y nos fortalecen como comunidad. Procesos de construcción colectiva de aquello que necesitamos para salir adelante, que dan cuenta de que somos capaces de aprender y de hacer y por lo tanto de cambiar...

Este recorrido estuvo atravesado por interrogantes que buscaron ser una especie de coordenadas en el camino .

*¿Por qué es importante tener plantas aromáticas en casa y en el barrio?*

*¿Cómo utilizar las plantas aromáticas para nuestra salud?*

*¿Qué productos caseros podemos hacer a partir de las plantas aromáticas?*

*¿Qué experiencias de laboratorio podemos incorporar?*

Querido lector, como verás no todo está sabido. Nos seguimos preguntando:

*¿Qué más nos queda por aprender?*

*Seguimos co-construyendo el conocimiento barrial...*

***Por lo tanto, encontrarás espacios "en blanco" para seguir co-creando. Te invitamos a sumar tus aportes.***



Capitulo I

---

# PLANTAS AROMÁTICAS & MEDICINALES & SUS USOS





# ALBAHACA

Su nombre científico es *Ocimum basilicum*.  
Forma parte de la familia *Labiadas*.

## Características

Es una planta herbácea\* de cultivo anual de entre 25 y 50cm de altura.

Es una planta de ambientes cálidos y no soporta fríos ni heladas. Sobrevive bien a plena luz, pero también está bien en semisombra.

## ¿Cómo cultivarla?

Se siembra por semilla, recomendablemente en almácigo\*, en primavera. Su ciclo es anual. Se cosecha cortando toda la planta antes de la apertura de las flores, que es el momento en que posee más aroma, también podemos intervenir en esto, si cortamos la flor apenas la veamos, así producimos que revegete y siga creciendo, en el caso de que se desee obtener producción de hojas y no semillas o aceites esenciales.

El mejor método de conservación es la congelación.

## ¿Cuáles son las partes útiles de la planta?

Hojas y flores.

## ¿Para qué se puede usar?

- Aperitivo\*.
- Digestivo\*.
- Carminativo\*.
- Condimenticio.
- Excelente tónico\* aromático para los nervios.
- Antiinflamatorio, antiviral, proporciona fortaleza y claridad en la mente.
- Desfatigante, efectivo contra la migraña. Reafirmante de los tejidos. Repelente de insectos.
- Alivia las lumbalgias, cefaleas, inflamaciones y espasmos. Útil en enjuagues para problemas de gingivitis.
- Alivia la disentería\*, irritación de garganta, dolor de cabeza que no sea consecuencia de la presión arterial, expulsa parásitos intestinales, evita gases gastrointestinales, detiene la caída del cabello.

## ¿Cómo la usamos?

- Decocción\* de 2 minutos o infusión\*.
- Se emplean las hojas y las semillas en la dosis de una cucharada por taza, de 3 a 4 tazas al día después de las comidas.
- Para evitar la caída del cabello, emplear las hojas hervidas con un poco de su jugo frotandolas en el cuero cabelludo las veces necesarias para aliviar este mal (en lo posible intentar “machacar” para lograr que expulse bien el jugo), dejar enfriar y utilizar al finalizar los lavados de pelo masajeando el cuero cabelludo.
- En las comidas, como el pesto.
- Para la esfera emocional: para la apatía, falta de concentración y angustia.

# BURRITO

Su nombre científico es *Aloysia polystachya* (Griseb.). Conocida también como *burro*, *té de burro*, *poleo de Castilla*, *poleo real*, *palo de Castilla*.

## Características

Es un arbusto aromático que crece desde los 0,6 a los 2mts de altura, con flores pequeñas, blanquecinas, muy aromáticas. Habita en el Mercosur y en Argentina específicamente en: Córdoba, Catamarca, Jujuy, La Rioja, San Juan, San Luis y Salta. Crece en suelos limosos\* o de arena rojiza, desde el nivel del mar hasta los 2000m.s.m., formando parte del bosque Chaqueño Occidental. Muy cultivado en jardines por sus propiedades medicinales.

## ¿Cómo cultivarla?

Recomendaciones para la colecta: se debe realizar la colecta de las ramas en plena floración, desde fines de Noviembre a fines de Diciembre (Enero en la región más árida de La Rioja) y en Marzo-Abril.

Se puede propagar por división de matas\*, acodos o estacas. La multiplicación por semillas no se realiza debido a su escaso o nulo poder de germinación. El método preferido es por estacas, que son trozos de ramas del año anterior o del mismo año, de unos 10 a 15cm de largo, con 2 o 3 nudos\*. Se pueden obtener de las ramas cosechadas, luego de sacarles las hojas.

## ¿Cuáles son las partes útiles de la planta?

Hojas, tallos y flores.

## ¿Para qué se puede usar?

Su sabor y aroma son agradables. El té de burro es muy refrescante, además de ser digestivo estomacal, antiespasmódico, efectivo para trastornos hepáticos, antidepresivo y ansiolítico (calmante). Tiene, además, muchos minerales como calcio, zinc y cobre. Su aceite esencial destilado tiene efectos insecticidas para huevos de chinches y otros insectos, y repelentes para gorgojos y chinches.

## ¿Cómo la usamos?

- Infusión de las hojas (20 a 30grs para un litro de agua).
- Uso externo (lavados genitales): en forma de decocción (40-50grs para un litro de agua).

# CALÉNDULA

Su nombre científico es *Calendula officinalis*.

Conocida también como *botón de oro*, *mercadela*, *maravilla*, *caldo*, *flor de todos los meses*, *flamenquita*, *reinita*, *flor de muerto*, *mexicanas*.

Forma parte de la familia *Asteráceas*.

## Características

Herbácea ornamental y medicinal, de fácil propagación y apreciada por sus colores brillantes (del amarillo intenso al naranja). Como todas las plantas aromáticas, cumple una función importante para el control de plagas en los cultivos agroecológicos y biodinámicos\*. Su crecimiento es anual.

## ¿Cómo cultivarla?

Se reproduce por semillas o esquejes\* a la sombra.

La caléndula es de fácil cultivo. Se siembran las semillas en un lugar soleado. Para una buena producción de flores se recomienda sembrar en pleno sol durante el mes de Agosto. Para el fin de la temporada de lluvias las plantas comenzarán con su producción de flores, se pueden cosechar cada tres o cuatro días, así se estimulará su floración.

Esta planta se puede cosechar casi todo el año fresca del jardín, siempre que no esté atacada del oídio\*.

Recomendamos cosechar sus flores en pleno sol, porque es cuando más eficacia tienen sus principios activos.

Conviene integrar la caléndula a los cultivos de hortalizas y frutales, pues su olor distrae y aleja muchas plagas.

## ¿Cuáles son las partes útiles de la planta?

Según la Medicina popular se recolecta y se usa toda la planta, es decir, flores, tallos y hojas.

En sus flores encontramos mayor concentración de principios activos.

## ¿Para qué se puede usar?

- Sedante\*.
- Cicatrizante\*.
- Desinflamatorio\*.
- Antiséptico\*.
- Usos cosméticos\*.
- Antimicótica\*.
- En su calidad depuradora\* de la sangre, es nuestra mejor colaboradora contra la hepatitis infecciosa. La caléndula es purificante, activa la circulación de la sangre y facilita la cicatrización de las heridas.
- Ayuda a desinflamar las várices.
- Infusión: es bueno para úlceras estomacales. Por su acción antiséptica impide fermentaciones intestinales y gases. Favorece la eliminación de ácido úrico y regulariza el ciclo menstrual de la mujer reduciendo los dolores del periodo, trastornos de la menopausia, dolores menstruales. Se toma una taza diaria una semana antes de la regla. En gárgaras es buena para las anginas inflamadas (amigdalitis).

- Tintura\*: problemas de estancamiento hepático, incluyendo digestión pesada y trastornos Menstruales.
- Compresas\*: se aplica una compresa empapada en la infusión sobre la herida que tarda en cicatrizar y en las úlceras varicosas.
- Pomada\*: se utiliza para cualquier problema de inflamación o sequedad de la piel, eccemas\* secos, irritación de los pezones en las lactancias, escaldaduras\* y eritema solar. Muy bueno también para reuma, dolores musculares, articulaciones doloridas, y todo tipo de heridas.
- Aceite en infusión: para los sabañones, las hemorroides y los capilares rotos.
- Baño de asientos\*: para micosis vaginal.
- Desfatigante, efectivo contra la migraña. Reafirmante de los tejidos. Repelente de insectos.
- Alivia las lumbalgias, cefaleas, inflamaciones y espasmos. Útil en enjuagues para problemas de gingivitis.
- Alivia la disentería, irritación de garganta, dolor de cabeza que no sea consecuencia de la presión arterial, expulsa parásitos intestinales, evita gases gastrointestinales, detiene la caída del cabello.

## ¿Cómo la usamos?

- Infusión: 1 cucharadita repleta de pétalos secos de caléndula por cada ¼ litro de agua. Colocar los pétalos en una taza y cubrir con agua caliente. Cubrir y colar pasados 3 minutos. Se puede tomar 2 o 3 tazas por día.
- Jugo fresco: Hojas, tallos y flores se lavan y se pasan, todavía húmedos, por la licuadora
- Tintura: Un puñado de flores se maceran en un litro de aguardiente durante 15 días al sol o a una temperatura de 20°.
- Pomada: Se trituran 4 puñados de caléndula fresca (hojas, tallos y flores); 500 grs de manteca de cerdo (biológicamente nutrido) o con manteca de cabra o aceite de olivo y cera. Se calienta como para freír y se le echa la planta triturada. Después de darle un hervor, se retira del fuego y se tapa. Se deja reposar hasta el día siguiente; entonces se vuelve a calentar, se filtra a través de un lienzo y se guarda en vasijas bien limpias.
- Baños de asiento\*: 4 puñados de hierba fresca o 100 grs de hierba seca por baño. Lavados: Por cada ½ litro de agua, 1 cucharada sopera de hierba. Para Micosis vaginal: Usar 50grs de caléndula disecada en agua caliente en el bidet o fuente grande.
  - Dejar que el vapor y las propiedades de la planta hagan su aporte por al menos 5 minutos.
  - Cuando el agua está más fresca, podemos enjuagarnos solo de forma externa.



# CEDRÓN

Su nombre científico es *Aloysia citriodora palau*.  
Conocida también como *yerba luisa*, *yerba de la princesa*, *verbena olorosa* o *verbena citronela*.

## Características

Se trata de un arbusto aromático de 0,6 a 3mts de altura. Las inflorescencias\* son panículas de numerosas flores pequeñas de color azulado o blanco. El fruto es una drupa.

Es una especie muy cultivada por sus propiedades medicinales en México, Venezuela, Brasil, Bolivia, Perú, Uruguay y en Argentina, donde crece de forma silvestre en las laderas de los cerros de las provincias de Salta, Jujuy, La Rioja y Catamarca.

## ¿Cómo cultivarla?

Se debe realizar la colecta de las ramas en plena floración, desde fines del mes de Octubre y en Marzo-Abril. Hacer los cortes bien netos, tomando ramas de 0,5-0,9mm de diámetro en la base. Sacudir los ramos antes de embolsar, para provocar la caída de las semillas que hayan madurado.

Para reproducirla se usan esquejes:

1. Seleccionar ramas sanas y cortar gajos de 15-20cm de largo.
  2. Quitar las hojas completamente (solo queda el tronquito).
  3. Cortar el tronquito al bies tanto abajo como arriba.
  4. Ubicar los tronquitos con las yemas hacia arriba en un vaso con agua durante 48 horas. Si agregas una cucharada de té de vinagre de manzana al agua, éste actuará como incentivo para el enraizamiento.
  5. Plantar los tronquitos (fijarse bien que las yemas queden hacia arriba) en un sustrato suelto y húmedo compuesto de:
    - 2 partes de humus o compost.
    - 2 partes de tierra.
    - 4 partes de arena.
  6. Ubicar los esquejes en un lugar al reparo de vientos pero con buena luminosidad (no al sol directo del mediodía o de la primera tarde) y controlar que no se seque la tierra (que permanezca húmedo pero no encharcado).
- A fines de otoño, los fríos y la sequía inducen reposo en las plantas; se debería efectuar cada dos a tres temporadas una poda enérgica del tronco y ramas principales para favorecer la brotación primaveral de ramas desde la corona, facilitando las colectas posteriores.

### ¿Cuáles son las partes útiles de la planta?

Hojas y flores.

### ¿Para qué se puede usar?

- Tiene propiedades antisépticas, antiinflamatorias, antipiréticas, carminativas y sedantes.
- Se utilizan las hojas, que están agrupadas en verticilos y son ligeramente dentadas y lanceoladas.
- Actividad farmacológica.
- La hierbaluisa se ha utilizado tradicionalmente como sedante aunque no hay estudios clínicos que lo avalen.
- Las hojas de hierbaluisa están tradicionalmente indicadas en el tratamiento de estados de ansiedad y cuadros asociados, como insomnio y nerviosismo.
- Se utiliza la droga pulverizada para infusión (una cucharada de postre) varias veces al día.

### ¿Cómo la usamos?

Se emplean las hojas y zumo de las flores en infusión. 15grs para un litro de agua (una cuchara sopera por taza de agua). Tres veces al día.

### Precauciones

Debido a su efecto sedante ligero, podría potenciar la sedación producida por fármacos sedantes. En la base de datos FEDRA (Farmacovigilancia Española, Datos de Reacciones Adversas) del Sistema Español de Farmacovigilancia se recogen, como efectos adversos de la droga, reacciones hepáticas y cirrosis hepática.

*Detallado en especial de la especie seleccionada para la extracción de su aceite esencial. <sup>1</sup>*

<sup>1</sup> Composición química.

Las hojas contienen entre el 0,07 y el 0,20% de aceite esencial constituido por:

Monoterpenos citral (30%), geranial, neral, limoneno, linalol, terpineol y eucaliptol) y sesquiterpenos, como el cariofileno.

También se incluyen derivados fenilpropanoides, como verbascósido e isoverbascósido, aunque el primero de ellos es el compuesto más abundante en esta especie.

Además, contiene flavonoides, entre los cuales cabe destacar los glucósidos de apigenina, luteolina, diosmetina y eupatorina; iridoides, y sales minerales.

# DIENTE DE LEÓN

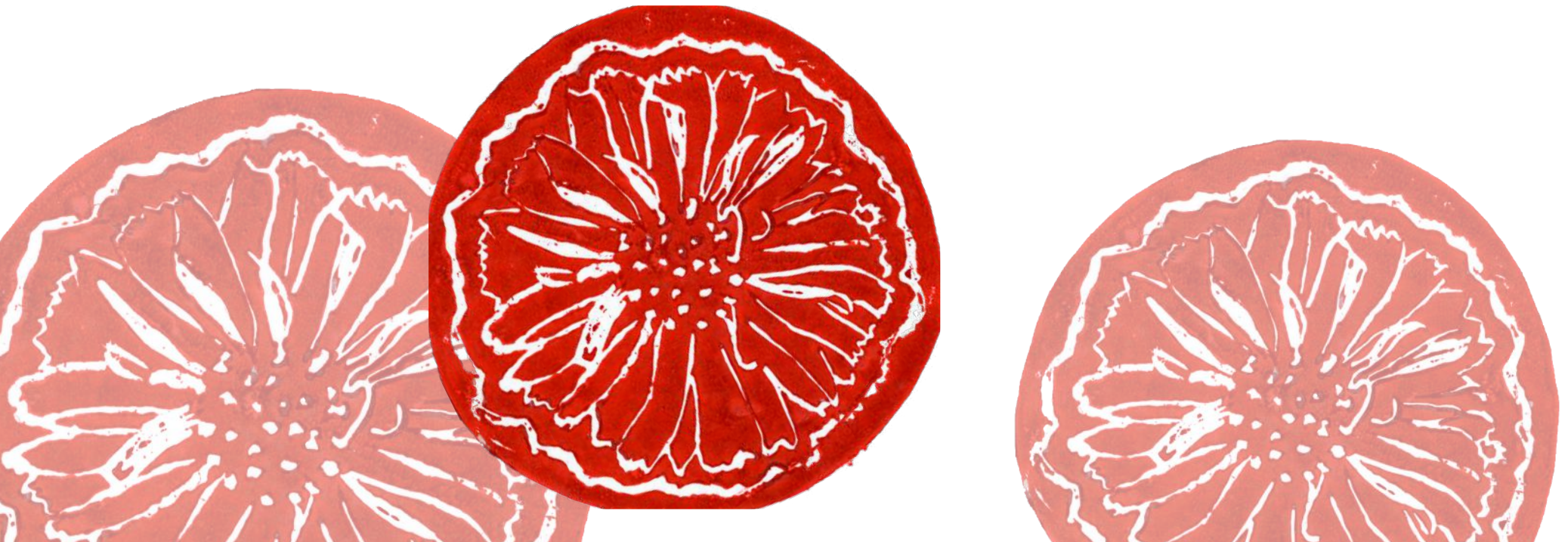
Su nombre científico es *Taraxacum officinale weber*.  
Se la conoce también como *achicoria amarga*, *amargón*,  
*taraxacón* o *panadero*.  
Forma parte de la familia *Compositae*.

## Características

Es una planta con una flor de muchos pétalos amarillos, redondos y alargados; con un tallo y hojas largas. Es muy común cruzarte un diente de león, ya que crece junto a caminos, baldíos y pastos secos, en pastizales, prados y jardines.

## ¿Cómo cultivarla?

Crece fácilmente en cultivo de semillas, de hecho, la encontramos en todos lados por su facilidad de establecerse. Tolera altitudes, le gusta el sol y las media sombras, soporta heladas y vientos, pero es exigente con el suelo. Suelos frescos y húmedos, les encanta el suelo con nitrógeno, pero no le convienen los suelos arenosos y turbosos. Las hojas se recolectan antes de la floración, las raíces en primavera u otoño, los bohordos\* durante la floración.



### ¿Cuáles son las partes útiles de la planta?

Toda la planta.

### ¿Para qué se puede usar?

- Es una de las plantas más fabulosas por sus diferentes propiedades. Es un auxiliar fuerte para limpiar la sangre depurando\* el hígado y favoreciendo la expulsión de toxinas.
- Por sus altos contenidos de vitamina B y C\*, inulina\*, asparagina\*, potasio\*, es indicada en trastornos del hígado, páncreas y bilis. Es amarga y fresca, ayuda en la digestión.
- Las raíces del diente de león, que se comen crudas o se utilizan desecadas para infusiones, actúan de purificante de la sangre, digestivo, sudorífico, diurético y tónico.
- Fomentan la fluidez de la sangre por lo que se consideran un remedio excelente contra la sangre espesa.

### ¿Cómo la usamos?

- Jarabe tipo miel: cuatro puñados de flores de diente de león se ponen a hervir a fuego lento en un litro de agua fría. Se le da un hervor y se retira la olla del fuego. Al día siguiente se cuele todo y con las manos se exprimen bien las flores. Al líquido se le añade un kilo de azúcar moreno y medio limón cortado en rodajas (si está tratado se quita la piel). Se remueve bien todo y se pone la olla al fuego sin taparla. Para que se conserven las vitaminas se deja a fuego muy lento. Así se va evaporando el líquido sin hervir. Hay que dejar enfriar la masa una o dos veces para constatar su consistencia. El jarabe no debe estar demasiado espeso ya que al guardarlo se cristalizaría con el tiempo. Pero si está demasiado claro se estropea pronto. Tiene que quedar a modo de una miel; se puede comer con pan para el desayuno o merienda.
- Infusión: 1 cucharadita colmada de raíces se ponen a macerar durante la noche en 1/4 litro de agua fría; al día siguiente se calienta hasta que rompa a hervir y se cuele. Esta cantidad se bebe media hora antes y media hora después del desayuno.
- Ensalada: se prepara con las hojas y las raíces frescas (véase arriba)
- Bohordos: se comen de 5 a 10 bohordos crudos al día, después de lavarlos y mascarlos espaciosamente.



# EUCALIPTO

Su nombre científico es *Eucalyptus spp.*  
Es conocido también como *ócalo*, *alcanfor* o *gigante*.  
Forma parte de la familia *Mirtaceae*.

## Características

Árbol perenne\* de la familia de las mirtáceas\* de 40 a 65mts de altura. Tallos erectos con corteza que se deshace de color gris azulado.

El eucalipto con mayores propiedades medicinales es el de hojas redondas.

Son árboles muy agresivos para el resto de las plantas y que, con sus emanaciones químicas, son capaces de eliminar la competencia vegetal muy fácilmente.

Los eucaliptos deben exponerse al sol. Aunque hay especies muy resistentes a las heladas, en general prefieren climas cálidos y aguantan mejor el calor que el frío.

## ¿Cuáles son las partes útiles de la planta?

Hojas.

## ¿Cómo cultivarla?

En estado natural, los eucaliptos se reproducen a partir de las grandes cantidades de semillas que estos árboles disponen. Las semillas pueden recogerse de los árboles productores.

## ¿Para qué se puede usar?

El eucalipto es una planta para curar las enfermedades de las vías respiratorias. Es un remedio eficaz para el tratamiento del catarro, la gripe, el asma y otros problemas de la respiración.

## ¿Cómo la usamos?

- **Gripe:** ayuda a mejorar los síntomas de esta enfermedad, permitiendo respirar mejor y reduciendo el malestar que provoca. Cocimiento de 3grs de hojas secas por taza de agua. 2 tazas al día endulzadas con miel
- **Sinusitis:** apropiado para desinflamar los senos y favorecer la salida del exceso de mucosidad. Cocimiento de un puñado de hojas que humidifiquen el ambiente.
- **Infusión:** 100grs para un litro de agua. Dejando reposar 15 minutos, una taza al día.

Se usan vaporizaciones de la infusión (10grs un litro de agua).

El aceite esencial (5 a 15 gotas en medio litro de agua hirviendo).

Para lavados antisépticos se aumenta la dosis: decocción de 200grs de planta para un litro de agua.

# LAVANDA

Hay muchos tipos de lavandas, en éste caso hablaremos de la *Officinalis*.

Su nombre científico es *Lavanda angustifolia*.

Forma parte de la familia *Lamiáceae*.

## Características

Es un pequeño arbusto perenne, leñoso, con estrechas hojas de color verde grisáceo y flores violetas que florecen en verano, con un aroma identificable y particular. Su hábitat natural son las zonas montañosas, donde prosperan entre los 800 y 1900 metros de altitud.

## ¿Cómo cultivarla?

La lavanda necesita de un sol pleno y de suelo bien drenado. Suelen morir a causa de la excesiva humedad.

Para su reproducción, crece mejor a partir de esquejes.

## ¿Cuáles son las partes útiles de la planta?

Hojas y flores.

## ¿Para qué se puede usar?

Sus propiedades son tan numerosas que se la ha llegado a considerar uno de los remedios más completos en aromaterapia. Es conocido por sus propiedades de calmar y equilibrar.

Con éste podemos elaborar remedios para aliviar dolores de cabeza, menstruales, para combatir el acné y la pediculosis\*, ayuda también a relajar los sentidos antes de acostarse.

## ¿Cómo la usamos?

- Aceite esencial y crema base (neutra)
  - Formulaciones Básicas Masaje: 2 gotas de esencia en 30grs de crema.
  - Rostro: 1 gota de esencia en 15grs de crema.
- Cuidado personal
  - Baño: 4 gotas de esencia en 1 cucharada de shampoo.
  - Ducha: 2 gotas de esencia en 1 cucharada de jabón líquido.

# MELISSA

Su nombre científico es *Melissa officinalis*, conocida popularmente como *Toronjil*.  
Forma parte de la familia *Labiadas*.

## Características

Es una planta perenne, con tallo erecto, ramificado y con pocos pelos. Las inflorescencias se sitúan en las axilas de las hojas superiores, son pequeñas de color blanco. Las hojas tienen un largo pecíolo y son ovaladas o romboidales.

Es nativa del sur de Europa y de la región mediterránea. Tiene una altura entre 15 a 70cm.

## ¿Cómo cultivarla?

La melisa crece bien en climas templados y se desarrolla mejor en zonas de semi-sombra.

El suelo debería tener un buen drenaje y un aporte de materia orgánica. Riego moderado.

Se multiplica por semillas y por esqueje en primavera y por división de mata en la primavera del segundo año de vida (revisar calendario de aromáticas). Sus hojas se cosechan durante todo el año, antes de su floración.

## ¿Cuáles son las partes útiles de la planta?

Hojas y flores.

## ¿Para qué se puede usar?

La melisa es una planta para tratar diferentes tipos de dolencias y afecciones como, estados nerviosos, depresivos e insomnios, dolores de cabeza, durante la menopausia y a veces en malestares digestivos o respiratorios como la tos.

En el ámbito culinario suele usarse para aromatizar vinagres, jugos, salsas, ensaladas y sopas. En el área cosmética se usa aceite esencial de melisa, extraído de las flores, en jabones y lociones, incluso en almohadillas herbales.



### ¿Cómo la usamos?

- Manteca con Melisa para pescado:

Ingredientes:

- Un manojo de Melisa.
- 100grs de manteca.
- Sal.

Lave las hojas, quítele los cabos y pique finamente.

Ponga la manteca en un cuenco y bata hasta que esté blanda punto agregue la melisa. Mezcle con tenedor y refrigere.

Huele el líquido marrón que saldrá de las hojas. Sirva un cubo de 1cm sobre el pescado.

- Infusión: se utilizan 5grs de planta seca por cada taza de agua caliente, se deja reposar entre 8-10min.
- Tintura (planta macerada en alcohol): dosis de 40-50 gotas al día, en tres dosis, mejor disueltas en agua o jugo.
- Compresas: con la planta fresca, recién recolectada, aplicar su jugo con un paño sobre la piel en heridas y llagas, o sobre picaduras de insectos e infecciones por herpes.

### Precauciones

No es recomendable su consumo en embarazadas, durante la lactancia y en niños menores, ni en personas con hipotiroidismo.

Evitar su preparación en utensilios de aluminio.

# MENTA

Su nombre científico es *Mentha piperita*.  
Forma parte de la familia *Labiatae*.

## Características

Originaria de las zonas templadas de Asia Central y de la región del Mediterráneo.  
Su color es verde, con un tallo de color rojizo. Esto nos ayuda a diferenciarla de la Hierbabuena, que son muy similares, pero el tallo de ésta es verde.  
Su sabor es aromático y fresco. Su tamaño va desde los 50 a 90cm de altura.

## ¿Cómo cultivarla?

El cultivo no presenta muchas dificultades, va rebrotando desde que lo establecés en un lugar. A esta planta la podés tener por 5 o 6 años, pero después de eso es mejor renovarla. Las semillas tienen poco poder germinativo, debido a su carácter híbrido, por lo que se recomienda ir haciendo esquejes, en primavera y por estolones\*. Va muy bien en casi todos los climas, resistiendo a temperaturas frías. Crece muy bien en suelos un poco húmedos, bien drenados, y en semisombra, aunque con más luz, genera más esencia. Lo más importante, es que cuente con bastante agua.  
Se puede cultivar en maceta, o en suelo, pero es una planta invasiva y competitiva.  
Recolección y conservación: la mejor época es durante la floración en verano. Una vez recolectada debe guardarse en recipientes herméticos y en lugares oscuros y secos.

## ¿Cuáles son las partes útiles de la planta?

Hojas y flores.

## ¿Para qué se puede usar?

- Para el catarro, bronquitis y laringitis, en forma de inhalación de vapor.
- Para las inflamaciones, en forma de pomada y ungüentos\*.
- Para la gastritis, en forma de infusión
- Para la comida, las hojas frescas añaden sabor a platos de patatas, sopas y postres y en jugos.
- Para ayudar a las digestiones tras una copiosa comida, para calmar dolores abdominales y para provocar la menstruación cuando ésta no llega en fechas previstas.



### ¿Cómo la usamos?

Se puede usar fresca o desecada\*.

- Infusión: una cucharada sopera por taza, tomar tres veces por día después de las comidas.
- Tintura: 40 gotas después de las principales comidas.
- Tónico: poner a hervir una cucharada de hojas de menta y una taza de agua (dejar reposar durante 3 minutos).  
Es un tónico general que favorece el descanso nocturno.
- Contra el resfriado, se deben hacer inhalaciones hirviendo 20grs de sumidades floridas en litro de agua.
- Ducha: 2 gotas de esencia en 1 cucharada de jabón líquido.

### Precauciones

Evitar en niños menores de 3 años.

No recomendable en personas que tengan cálculos biliales y durante la lactancia. En personas sensibles a esta esencia, puede producir insomnio y estados de nerviosismo.

# ORÉGANO

Su nombre científico es *Origanum vulgare*.  
Forma parte de la familia *Lamiaceae*.

## Características

Es una planta arbustiva perenne, de unos 45cm de alto con un olor muy característico. Los tallos son normalmente de un color rojizo que se ramifican en la parte superior y donde se concentran las hojas. Sus hojas van opuestas, son de forma ovaladas y anchas (0,5 a 5cm), con bordes enteros o un poco dentados y con una vellosidad. Sus flores son muy diminutas de un color blanco o rojo. Esta especie originaria de la zona de Turquía ha sido ampliamente difundida y es consumida y cultivada en diferentes latitudes en el mundo. Comercialmente se conocen bajo la forma de orégano varias especies, entendiéndose que bajo este carácter se considera principalmente su aroma y sabor.

## ¿Cómo cultivarla?

Requiere clima templado (precordillera). Suelos sueltos, permeables y buen drenaje. No prospera en suelos salinos.

Se reproduce por estacas de 10 a 15cm o por división de matas colocándose directamente en el lugar definitivo, o también por semillas, en cualquier época del año, no siendo totalmente requerido el uso de hormonas enraizantes.

## ¿Cuáles son las partes útiles de la planta?

Hojas y brácteas de las inflorescencias\* desecadas.

## ¿Para qué se puede usar?

Favorece la digestión y combate la acidez estomacal. Ayuda en la recuperación de afecciones respiratorias y usado como compresa o pomada es cicatrizante y desinfectante.

Es muy utilizada como condimento, se emplea para dar sabor a salsas, adobos y aromatizar comidas tradicionales, es la hierba aromática de mayor demanda desde el punto de vista culinario.

Por infusión trata problemas de estreñimiento, la acidez o reflujo después de haber comido muy pesado, favorece la correcta circulación sanguínea, tiene efecto relajante por lo que ayuda a conciliar el sueño, así como a controlar los estados de ansiedad, estrés o de nerviosismo en general.

## ¿Cómo la usamos?

- Infusión (té de orégano): se necesitan dos cucharadas de orégano seco y una taza de agua. Hervir el agua y poner el orégano seco en un colador de té. Dejar reposar durante 2 a 5 minutos. 4 tazas al día.

## Precauciones

No debe ser utilizada en periodos prolongados.

# ROMERO

Su nombre científico es *Rosmarinus officinalis*.  
Forma parte de la familia *Labiatae*.

## Características

Es un arbusto perenne que llega a crecer hasta 2mts de altura. No es muy exigente respecto a suelos y agua, prefiere pleno sol y sitios bien drenados. Prefiere suelos alcalinos\*, pero se adapta a otras condiciones.

## ¿Cómo cultivarla?

- Por retoño, en las plantas viejas de romero se pueden observar ramas caídas alrededor de la mata. Estas a su vez enraizan, entonces las podemos separar cuidadosamente de su planta madre y trasplantarlas a otro sitio.
- Por semilla, en almácigo y con mucho cuidado. En el vivero, por estaca, tomando las ramas tiernas y enterrándolas en maceta 2/3 de su largo. Dejar 2 semanas en semisombra, después poco a poco acostumbrar las plantitas al sol. Un enraizador puede ayudar en la formación de raíces.

## ¿Cuáles son las partes útiles de la planta?

Hojas.

## ¿Para qué se puede usar?

Se le atribuye la virtud de reforzar la memoria y de ser un tónico general, fortaleciendo los nervios, eficaz en los estados anémicos crónicos. Levanta la presión y es un buen diurético. Para la fatiga y el dolor de cabeza. Estimulante del apetito, auxiliar digestivo, regula la menstruación, combate bacterias, descongiona, detiene la caída del cabello.

## ¿Cómo la usamos?

Posología\*:

- Infusión de hojas secas: 2 a 4grs tres veces al día.
- Extracto fluido: 2 a 4mg tres veces al día.
- Extracto seco: 0,3 a 1grs al día en tres tomas.
- Tintura: 50 gotas tres veces al día.
- Aceite esencial: 1 a 2 gotas dos veces al día.

# STEVIA

Su nombre científico es *Stevia rebaudiana*.  
Forma parte de la familia *Asteraceae*.

## Características

Oriunda de Paraguay, considerada medicinal. Se ha naturalizado en Brasil y Argentina (Misiones), en donde se encuentran abundantes ecotipos.

Es un arbusto perenne de hasta 90cm de alto. Tallos erectos y pubescentes.

Hojas de hasta 5cm de longitud, colores verde oscuro, simples, alternas, dentadas, lanceoladas o elípticas.

Flores hermafroditas, pequeñas, corola de color blanco, distribuidas en panículas terminales. Florece durante primavera y otoño.

La planta tiene raíces superficiales y es afectada por la competencia con malezas.

En estado silvestre son polinizadas por abejas.

Los frutos son aquenios dotados de un vilano veloso que facilita su transporte por el viento.

## ¿Cómo cultivarla?

En estado silvestre crece en terrenos arenosos o arcillosos húmedos, poco fértiles; con un pH\* de 6,5 a 7,5; no salinos.

Requiere días largos y mucho sol para vegetar. Con días cortos se induce la floración.

En Paraguay, Brasil y Argentina crece espontánea en áreas con clima subtropical, subhúmedo, con precipitaciones entre 1.400 y 1.800mm distribuidas durante todo el año y temperaturas promedios superiores a 20°C.

También es muy poco resistente a la falta de agua.

La temperatura apropiada para su cultivo es entre 15 y 30°C, sin riesgo de heladas posteriores al momento de brotación. La temperatura mínima para la germinación debe ser de 20°C.

La stevia produce bien, en suelos franco arenoso o franco arcillosos con pH entre 5.5 y 7.5.

Si bien crece en suelos arcillosos, éstos deben ser de buen drenaje. No son convenientes los suelos con exceso de humedad ni los de alto contenido de materia orgánica, principalmente por problemas fúngicos\*, por lo cual es recomendable utilizar trichoderma en el sustrato.

En zonas con altas precipitaciones es recomendable que el terreno tenga una ligera pendiente para evitar encharcamientos, y plantar en curvas de nivel.

Cultivado con fines comerciales requiere dedicación intensiva. Con el uso de cobertura plástica y fertirriego se logran mejores rendimientos y mayores contenidos de steviolglicósidos.

Se puede reproducir por semillas o esquejes.



### ¿Cuáles son las partes útiles de la planta?

Las hojas, de forma desecada o fresca.

### ¿Para qué se puede usar?

La stevia tiene varios usos: sirve para regular los niveles de azúcar, aumenta las defensas, reduce la presión, previene caries, es un diurético suave y es antioxidante.

### ¿Cómo la usamos?

Cualquier cosa a la que le pones azúcar, puedes reemplazarlo por stevia. Galletas dulces, licuados, ensaladas e infusiones.



Capítulo II

---

# PROCEDIMIENTOS





EJE I

# LABORES CULTURALES EN LA HUERTA



## 1. ALMÁCIGO

El almácigo es cuando sembramos las semillas de alguna verdura u hortaliza No directamente en la Huerta, sino que en algún cajón o recipiente de tamaño manejable (se les llama almacigueras o semilleros) hasta que la plantita tenga un tamaño adecuado para trasplantarla (llevarla) a la huerta.

## 2. DIVISIÓN

Es un tipo de propagación, multiplicación o reproducción de plantas que se realiza sin la intervención de semillas. Son hijuelos o macollos que emiten su propio sistema radicular, haciendo posible su separación de la planta madre. Tiene diferentes variantes: división de rizomas (menta); división de bulbos (ciboulette, ajo, cebolla, anémonas, fresas, marimónias); división de tubérculos (papa, begonia, gladiolo).

## 3. ESQUEJE

Es la propagación, multiplicación o reproducción que se realiza sin la intervención de semillas. Es la multiplicación de individuos (regeneración de un vegetal completo) por medio de partes vegetativas. Consiste en separar un trozo de tallo de la planta madre que se coloca en el suelo para que formen raíces adventicias y nuevos brotes desde los nudos. Tener en cuenta que la planta madre esté turgente, sana, vigorosa, libre de plagas y que no esté en floración.

### *Segmentos para esquejes herbáceos*

- Se colectan los tallos laterales, sin flores, ni frutos. Se acondicionan cubriendo los cortes con papel tissue húmedo. No exponer al sol, ni aplastar.
- Usar recipientes rígidos o bolsas tipo ziplock, generando una cámara de aire.
- Pueden mantenerse refrigerados por unas horas en bolsas cerradas a 5°C.
- Mantener siempre la polaridad, ubicando la parte distal (el extremo superior) y basal (el extremo inferior).

### *Estaca*

- Largo de 15-20 a 40cm.
- Diámetro de 0,5 a 2 m.
- Relación 1/10 ejemplo: 1cm/10cm.
- Debe tener 3 nudos sanos y gema lateral activa. 2 nudos se entierran.
- Brotes tiernos (primavera) de 8 a 15cm de largo.
- Semi-leñosos (verano a otoño) cambio de verde a marrón del tallo, largo 5cm.
- Con talón, trocito de madera del año anterior.
- Madera verde, se retiran los brotes nuevos y se dejan las hojas grandes, recortándolas para reducir su superficie de evaporación.

### *Ambiente*

- Mantener el balance hídrico, con riego moderado.
- Protegido del sol directo, en umbráculo con 15 horas de luz.

## 4. PRÁCTICAS AGROECOLÓGICAS

Se plantea como una opción productiva con tendencia a la conservación de recursos naturales y la base material, económica y cultural.

En el diseño de los agroecosistemas para que se favorezca el control biológico y reconstituyan las tramas tróficas se proponen las siguientes prácticas concretas:

1. Franjas de flores.
2. Barreras vivas perimetrales.
3. Ambientes seminaturales.W
4. Coberturas vegetales del suelo.
5. Manejo de la alelopatía.
6. Hospedaje de insectos.

Una mayor diversidad de plantas en las parcelas de cultivos implica una mayor diversidad de herbívoros, a su vez mayor diversidad de depredadores y parasitoides, creándose tramas tróficas complejas.

El manejo de cultivos [consiste] principalmente en la perturbación mínima del suelo, el mantenimiento de una cobertura permanente del suelo (mediante cubierta de plantas espontáneas viva o residuos de cosecha), la rotación/asociación de los cultivos, alternando entre especies, entre familias y entre tipo vegetativo utilización de bocashi al momento de los trasplantes. Haciendo empeño en el incremento continuo de la biodiversidad dentro y alrededor de las parcelas productivas mediante el trasplante, siembra y crecimiento espontáneo de plantas con flores y aromáticas [diversas] (...) para promover el equilibrio de las tramas tróficas en el agroecosistema.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Barchuk, A., et al., 2020.

### La huerta agroecológica

---

Se basa en tres técnicas fundamentales para que sea sustentable y saludable (evitando el uso de productos químicos, fungicidas, insecticidas):

- **ASOCIACIÓN:** con la incorporación de especies de diferentes tamaños, color, olor y órgano de consumo (fruto, hoja, bulbo, etc) en el mismo cantero con el fin de un mejor aprovechamiento del espacio de producción, minimizar la competencia por recursos y reducir la aparición de plagas y enfermedades. es preferible combinar cultivos de hoja (aérea) y de raíz (bulbo) porque se intercambian beneficios (suelo y aire).
- **ROTACIÓN:** implica alternar las hortalizas que se producen en el cantero evitando que los nutrientes del suelo se agoten y que aparezcan plagas y enfermedades de cultivos específicos.
- **FABRICACIÓN DE ENMIENDAS ORGÁNICAS:** obtención de tierra firme a partir de residuos orgánicos que nos permitan mejorar las propiedades del suelo y tener nutrientes para que las plantas crezcan sanas.





## 5. TRAMA TRÓFICA

« *TRAMA TRÓFICA* »; si analizamos la palabra vemos que TRAMA significa *red compleja de relaciones poblacionales* y TRÓFICA *alimento en los distintos niveles: planta, fitófago, depredador y parasitoide*, donde existe una autorregulación; un equilibrio natural que impide el aumento excesivo de sus poblaciones, en la relación alimentaria que se establece entre los seres productores, los consumidores y los descomponedores que habitan en un ecosistema. Se produce un flujo de nutrientes, desde los productores, que es la vegetación cultivada, silvestre, aromáticas y flores; pasando por los consumidores primarios, que hace referencia a los herbívoros o fitófagos, incluidos los polinizadores, hasta los descomponedores o consumidores secundarios que son los predadores y parasitoides de los consumidores primarios.





- Insectos predadores
- Insectos parasitoides
- Otras especies predatoras
- Herbívoros fitófagos
- Herbívoros polinizadores

Modelo de TRAMA TRÓFICA tomado y modificado de “Tecnologías agroecológicas de manejo y ordenamiento espacio - temporal para los cultivos hortícolas del cinturón verde de Córdoba”: Guzmán L. y Barchuck A.: 2017. BETA BITS-SEU-UNC.

Contraparte: Movimiento de Agricultorxs Urbanxs de Córdoba. Equipo de trabajo EOT-ISEA-UNC.

Las fotos han sido tomadas de diferentes sitios de internet con fines exclusivamente didácticos.

Figura 1: Modelo de trama trófica en base a los muestreos de insectos y flores atractivas, en predios en transición agroecológica del Cinturón Verde de Córdoba (Guzmán y Barchuk, 2017).





EJE II

# TRABAJO DE LABORATORIO

## 1. RECOLECCIÓN DE PLANTAS AROMÁTICAS

### • *Materiales*

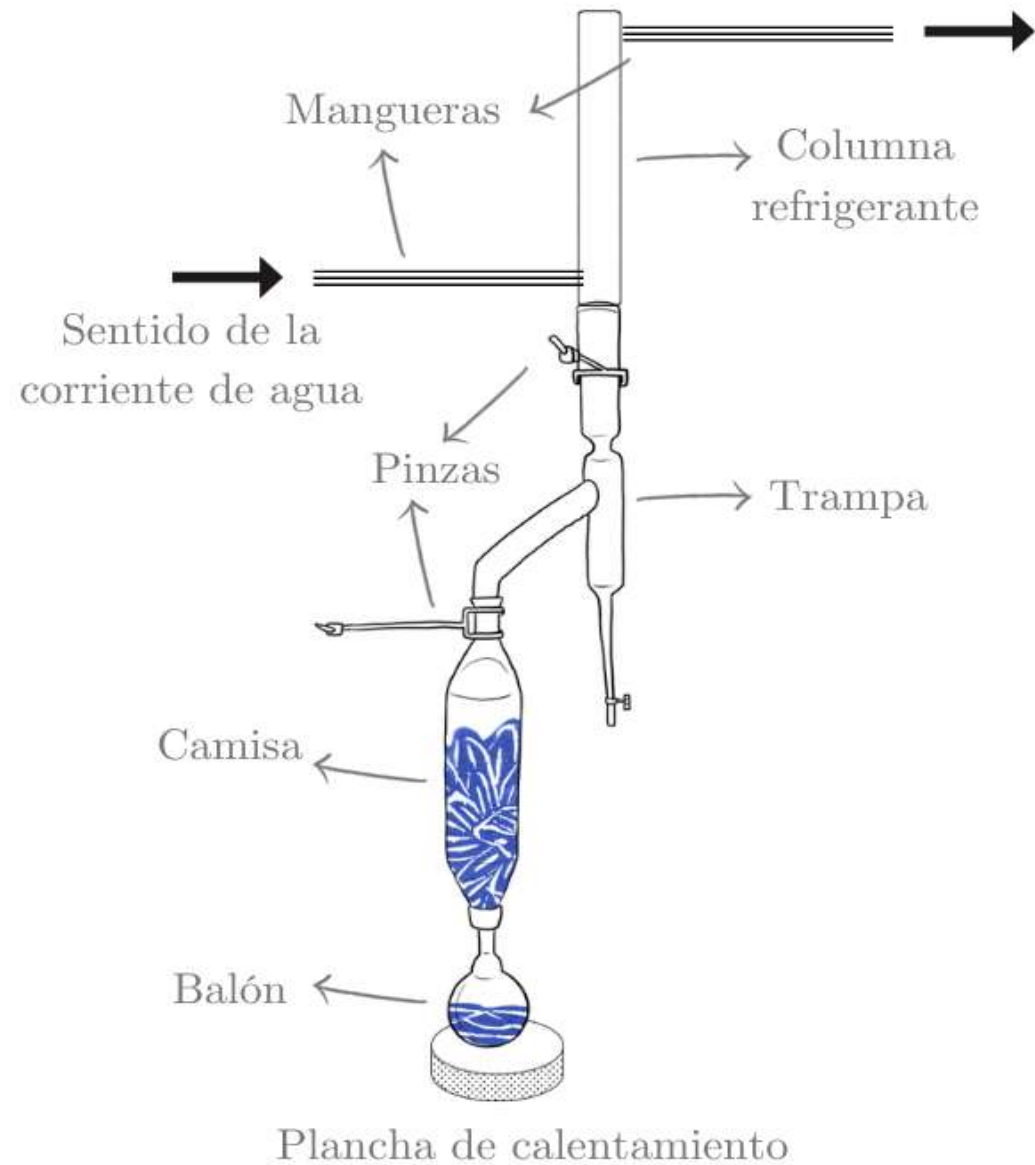
- Pinza podadora.
- Guantes.
- Bolsa para recolectar.

### • *Procedimiento*

1. Desinfectar la tijera de podar con alcohol.
2. Cortar esquejes de cedrón de la Huerta Ñañakay.
3. Lavar si es necesario y dejar secar hasta el día siguiente.

## 2. DESTILACIÓN: ACEITE ESENCIAL

La destilación se realiza en un destilador por arrastre de vapor de agua. Dicho destilador consta de las siguientes partes para que se cumpla el proceso:



Los aceites esenciales se pueden extraer de diferentes partes de las plantas y poseen distintas propiedades:

### • Frutos

*Mandarina, lima, limón, bergamota, etc.*

- **Propiedades:** limpiador, antibacterial, energizante, antioxidante.

### • Flores

*Caléndula, clavo de olor (flor), lavanda y mezclas.*

Se extraen de diferentes partes de las flores.

- **Propiedades:** tranquilizantes, energizantes, limpiadores, antibacteriales y reparadores.

### • Hojas

*Cilantro.*

Se puede extraer de hojas, semillas y flores.

- **Propiedades (hojas):** elimina metales pesados, que disminuyen la serotonina y elimina parásitos.

*Menta*

- **Propiedades:** Vasodilatador y antiparasitario.

*Orégano*

- **Propiedades:** Antiparasitario.

*Abeto blanco*

Se extrae de las hojas y ramas.

- **Propiedades:** desinflamante poderoso, limpiador y activador celular.

### • Corteza

*Canela*

- **Propiedades:** estimulante hepático (mejora hígado y páncreas).

*Sándalo y tomillo.*

- **Propiedades:** Reparador, fortalecedor y mejora el sistema inmunológico.

### • Raíces

*Jengibre*

- **Propiedades:** mejora la digestión y acelera el metabolismo.

*Vetiver*

- **Propiedades:** impacta en el cerebro, para déficit de atención y sellador de perfumes y estabilizador.

*Incienso y Mirra*

- **Propiedades:** reparador, fortalecedor y mejora el sistema inmunológico.

### • Semillas

*Cilantro y Semillas de Coriandro*

- **Propiedades:** soporte reproductivo y hormonal, actúa en el hígado y páncreas.



- *Materiales*

- Material recolectado: hojas secas de cedrón.
- Material de laboratorio: balón de 1000ml, camisa, llave, trampa, refrigerante, agua destilada, mangueras, plancha de calentamiento, pie de hierro, pinzas, embudo, balanza, frasco oscuro, vaselina sólida.

- *Procedimiento*

1. Llevar el material seco al laboratorio y separar las hojas de cedrón (en el caso de esta aromática no incluir ni flores ni ramitas). *Figura 2*
2. Pesar 100grs de las hojas y anotar el peso.
3. Colocar las hojas dentro de la camisa del destilador, previamente envuelta en papel para que conserve el calor (*Figura 3*).
4. Colocar 500ml de agua destilada en un balón de vidrio de 1000ml (*Figura 4*).
5. Revisar que el equipo esté bien para poder realizar el proceso:
  - a. Colocar el balón encima de la fuente de calor (no encender el equipo hasta su armado completo).
  - b. Sellar las bocas de vidrio con vaselina.
  - c. Colocar la camisa encima del balón y fijar al pie de hierro con una pinza.
  - d. Colocar la trampa encima de la camisa.

- e. Colocar el refrigerante encima de la trampa y fijar al pie de hierro con una pinza (*Figura 5*).

- f. Conectar las mangueras al refrigerante.

6. Iniciar el proceso de destilación prendiendo la fuente de calor (*Figura 6 y 7*). Dicho proceso se inició a los 40min aproximadamente (observamos la condensación de gotas de aceite de color verde-amarillo en el tubo recolector).

7. Finalizada la experiencia se obtuvieron tres productos (*Figura 8*): aceite esencial y agua floral en el tubo recolector e hidrolato en el balón (*Figura 9*). Separar el aceite esencial abriendo la llave del tubo recolector, también se podría usar una ampolla de decantación.

8. Pesar los productos obtenidos y anotar.

9. Guardar el aceite en frasco de vidrio oscuro y etiquetar con fecha, nombre de la planta y de quien hizo la destilación

10. Calcular el rendimiento de la destilación con la siguiente fórmula:

$$\text{Rendimiento (\%)} = (\text{Peso Aceite Esencial (grs)} \times 100 \%) / \text{Peso hojas (grs)}$$

11. Finalización del proceso:

- a. Apagado de la fuente de calor.

- b. Cierre de la corriente de agua.

- c. Desarmado.

- d. Lavado del balón, la camisa y la trampa.



Figura 2



Figura 3





Figura 4



Figura 5

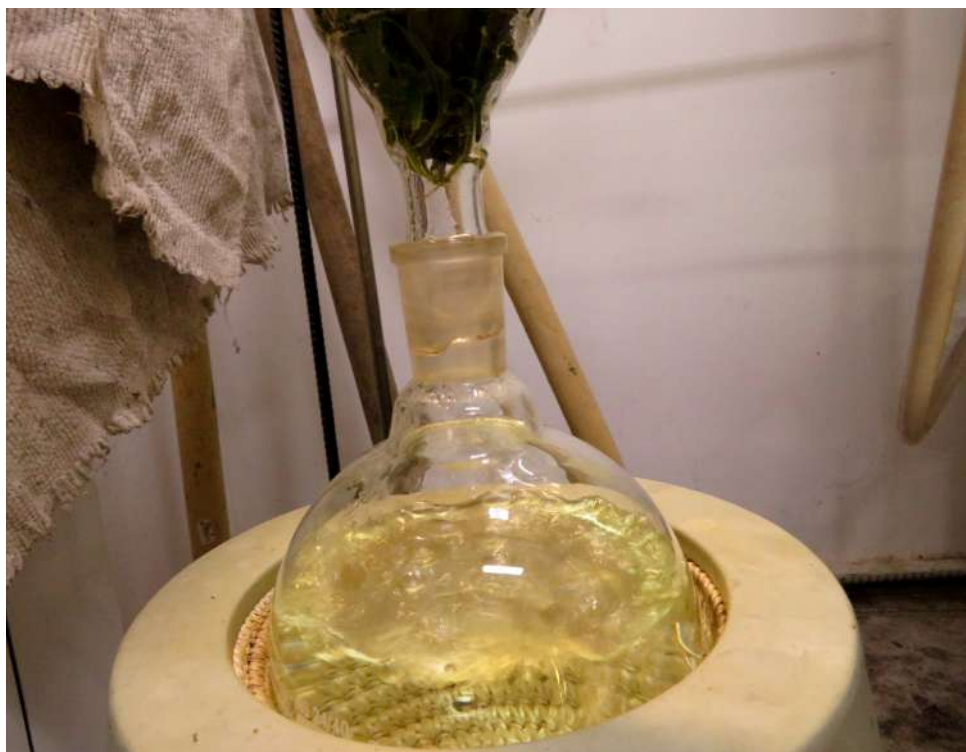


Figura 6



Figura 7

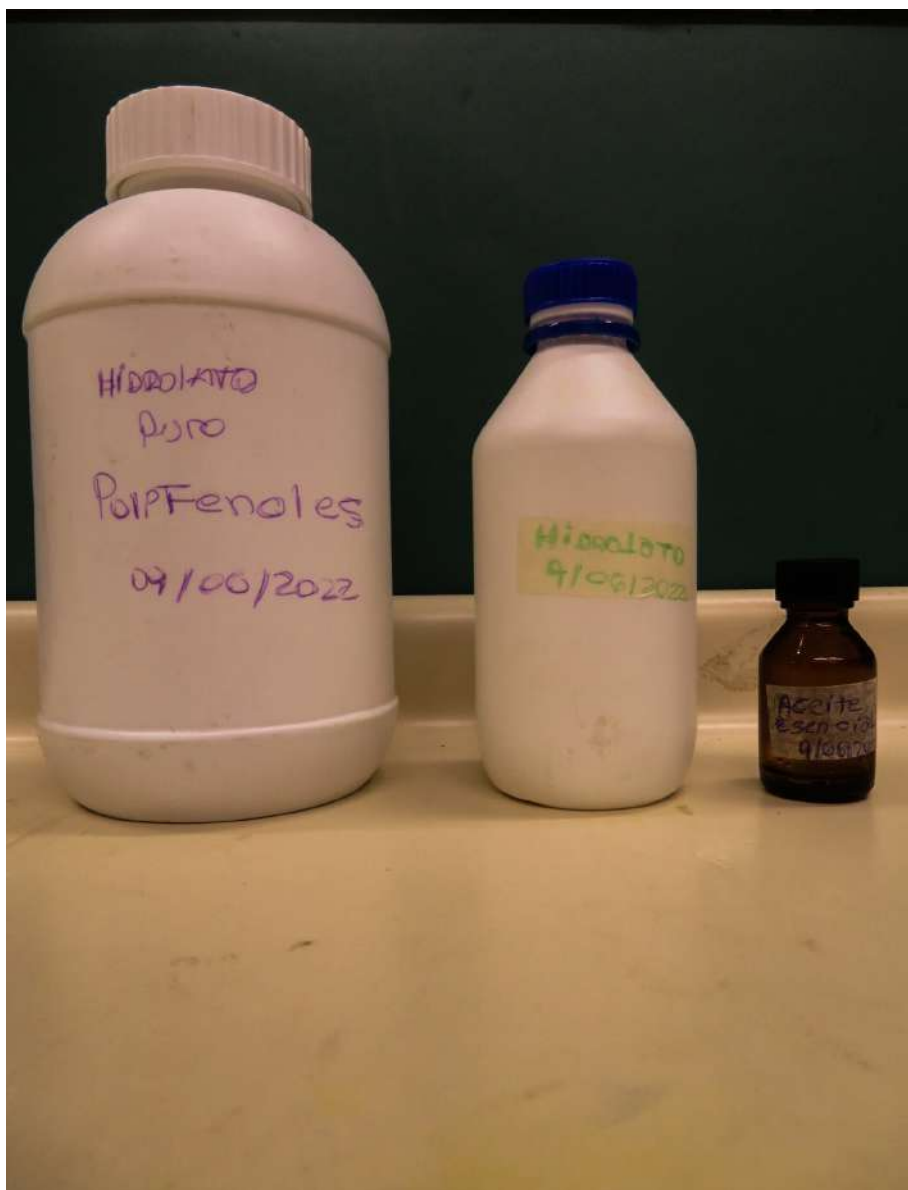


Figura 8



Figura 9



### 3. ENFLOURAGE

Este método para la producción de concentrados de alta calidad se desarrolló en el sur de Francia en el siglo XIX y al amparo de las preferencias por las fragancias exquisitas de la sociedad francesa.

Se usa para flores delicadas como la rosa, violeta, mimosa, gardenia, iris, cuyo contenido de esencia es muy bajo. También para otras como el nardo o el jazmín que siguen produciendo esencias aún después de la recolección.

Es un proceso de extracción usado en perfumería por el que las flores se ponen en contacto con una sustancia grasa que actúa como vehículo extractor donde la esencia es solubilizada. Se obtiene una mezcla de aceite esencial y materia grasa que se separan luego por medios físico-químicos. Por eso se lo considera “respetuoso de la flor y su perfume”.

#### • *Materiales*

- Materia grasa: puede ser animal, como manteca de cerdo RBD (Refinada, Blanqueada, Desodorizada), o aceites vegetales con puntos de ablandamiento cercanos a 40°C. Se pueden agregar pequeñas cantidades de cera blanca pura de abejas para dar mayor solidez. Nunca se deben emplear grasas minerales o parafinas porque se solidifican demasiado.
- Flores frescas: lavanda, jazmín, rosa, caléndula, por ejemplo.
- Se necesitan en total 1 parte de grasa por 3 partes de flores. Tener en cuenta que la cantidad de flores debe ser renovada varias veces y por lo tanto se debe contar con el total de flores antes de iniciar el procedimiento.

*¿Cómo calcular la cantidad de materia grasa necesaria en función de la cantidad de flores disponible?*

Por ejemplo, si se dispone de 260grs de flores, se puede calcular la cantidad de materia grasa necesaria a través de la siguiente regla de tres simple:

$$\begin{array}{l} 1\text{grs materia grasa} \text{ ----- } 3\text{grs flores} \\ 86,6\text{grs materia grasa} = X \text{ ----- } 260\text{grs flores} \end{array}$$

Esa cantidad (86,6grs) se debe dividir en tres para cada una de las capas.

#### • *Procedimiento*

- Bastidores de madera, en cuyo fondo se fija una chapa fina de metal estañado o placa de vidrio, colocándose varios vidrios unos sobre otro en compartimientos bien cerrados. Balanza, espátula, jarro medidor de volumen, papel absorbente, guantes, frasco de vidrio con tapa (puede ser de mermelada limpio), frasco de plástico, alcohol (96°): Una parte de alcohol por una parte de materia grasa. Tener en cuenta que el alcohol tiene una temperatura de ebullición de 78,37°C y los componentes de las esencias, por lo general, superan los 150°C.

Según Segovia (1958), partiendo de 1000kg de flores se obtienen de 180grs a 200grs de esencia. Aunque el *enfleurage* permite lograr un resultado de calidad extraordinaria, aceites esenciales 100 % naturales y fieles a la fragancia original de las flores frescas, se lo ha ido abandonando poco a poco debido a los elevados costos, el bajo rendimiento, la difícil separación y al tiempo de extracción que requiere

• *Procedimiento*

1. Lavar flores y luego extender las flores sobre papel absorbente para que se sequen (Figura 10).
2. Calentar a baño maría la manteca karité hasta derretir. Luego apagar y colocar unas gotitas de cera de abeja.
3. Extender la materia grasa con espátula en la placa de vidrio hasta un grosor de 1cm.
4. Colocar las flores elegidas en forma pareja (Figura 11).
5. Cubrir la capa de flores con otro vidrio y encima de este repetir los pasos anteriores (3 y 4) (Figura 12).

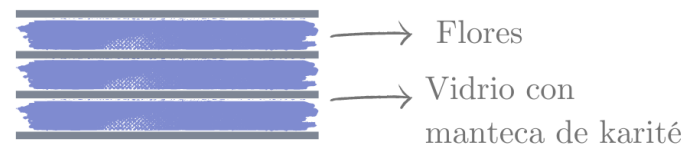


Figura 12

6. Las flores quedan en contacto con la materia grasa por tres días. Luego se retiran las flores secas marchitas y se sustituyen por flores frescas y se dejan por tres días más. Esto se repite hasta que se satura la grasa con la fragancia de las flores.
7. Luego de dos semanas, la grasa saturada con esencia de la flor se llama pomada y puede utilizarse para elaborar cremas.
8. Retirar la pomada de las placas de vidrio utilizando guantes y espátula. Colocar la pomada en el frasco de vidrio y  $\frac{3}{4}$  parte de alcohol, tapar y agitar varias veces al día durante 2-3 días (Figura 13).
9. Filtrar el alcohol saturado de esencia y guardarlo en otro frasco. Colocar el otro  $\frac{1}{2}$  de alcohol, tapar y agitar varias veces al día durante 2-3 días. Filtrar el alcohol, guardarlo con el anterior y repetir el paso 8 una vez más.
10. Juntar todas las partes de alcohol saturado de esencia. Este producto se llama absoluto y se puede usar para elaborar perfume (Figura 14).
11. Se puede separar el alcohol de la esencia utilizando un rotavapor y obtener un producto llamado concreto.



Figura 10



Figura 11



Figura 13



*Figura 13*



## 4. MACERADOS

### 4.1. OLEATO\*

Algunos de los aceites base más utilizados en cosmética natural para hacer macerados son: el aceite de almendras, el aceite de jojoba, el aceite de arroz, el aceite de girasol, aceite de soja o el aceite de oliva. La elección del aceite dependerá de el uso final que le queramos dar al macerado. Por lo general, se suele utilizar materia vegetal seca. Para evitar que el aceite se enrancie más rápidamente, es importante protegerlo de la luz directa, la humedad, el calor o el contacto constante con el aire. La mejor elección es utilizar botellas ámbar cerradas herméticamente. Para ralentizar el proceso de enranciamiento podemos añadir un 1% de Vitamina E que actuará como antioxidante.

**Existen dos maneras de hacer un macerado: en caliente o en frío.**

#### Maceración en caliente

1. Llevar a baño maría durante 1hs o más el aceite junto con la materia vegetal que queramos infundionar. Remover cada media hora. La temperatura nunca debe superar los 40-45°C, para evitar la pérdida de propiedades de la planta.
2. Colarlo y envasarlo.
3. Macerar durante 40 días, en un lugar oscuro.

#### Maceración en frío

##### • *Materiales*

- Flores de caléndula seca. Suficiente como para rellenar  $\frac{3}{4}$  del envase.
- Normalmente, se utiliza 1 parte de planta por 5 partes de aceite base.
- Aceite de almendras.
- Vitamina E.
- Un envase de cristal con tapa.
- Botella de vidrio ámbar.
- Un colador y/o un paño de algodón.
- Alcohol de 70°C para desinfección.

##### • *Procedimiento*

1. Desinfectar con alcohol de 70°C todos los utensilios y la superficie en los que se trabaje.
2. Cortar la caléndula seca en pequeños trozos.
3. Colocar suficiente planta como para rellenar  $\frac{3}{4}$  del recipiente que hayas escogido.
4. Cubrir con el aceite de a elección.
5. Cerrar el envase y colocarlo en un lugar con cambios de temperatura como por ejemplo al lado de una ventana, evitando la luz directa del sol. Macerar durante 3 o 4 semanas y agitarlo una vez al día para promover la migración de los principios activos al aceite.
6. Luego, colarlo dos veces con un colador y un paño de algodón para evitar que los restos vegetales queden en el aceite.
7. Añadir un 1% de vitamina E al total de tus aceites para alargar la vida de tu oleato (opcional).
8. Envasarlo en un recipiente ámbar en un lugar fresco y sin luz.
9. Etiquetar el macerado con el aceite que has utilizado, la planta y la fecha de filtrado.

Para aumentar la concentración de principios activos del oleato de caléndula, hay que repetir el proceso utilizando el mismo aceite de base y usando una planta nueva.



## 4.2. ACEITE INFUSIONADO DE CALÉNDULA Y LAVANDA

### • *Materiales*

- 1 taza de Aceite de oliva.
- Mezcla de aromáticas (lavanda y caléndula).
- 30grs de cera de abeja.
- 15 gotas de vitamina E.

### • *Procedimiento*

Colocar en un recipiente y llevar a baño maría una hora. Mezclar con cuchara de madera.

Otra forma es:

1. Colocar las flores en un frasco cubrir hasta completar con el aceite.
2. Envolver el frasco con papel y dejarlo en un lugar oscuro, 3 semanas.
3. Luego filtrar con una gasa. (Secar las aromáticas aparte).
4. Colocar el preparado nuevamente a baño maría con la cera de abeja rallada. Mezclar hasta que se derrita.
5. Retirar del fuego y agregar la vitamina E.
6. Verter en envases y dejar destapado hasta que solidifique. Cerrar, etiquetar y conservar en lugar fresco.

## 4.3. TINTURA MADRE

Las tinturas se emplean de diversas maneras. Por ser solamente el vehículo portador de los ingredientes activos sus usos o utilidad dependerá de las propiedades medicinales de la o las plantas utilizadas. Estas se pueden tomar directamente o mezclarse con un poco de agua, o añadir gotas de tintura a una taza de agua caliente, para baños y compresas. Además se pueden usar como aperitivos, digestivos, al igual que los vinos.

**Las tinturas también se pueden preparar en vinagre**, el cual contiene ácido acético, que actúa como solvente y como conservante igual que el alcohol. Siempre que se preparan tinturas en vinagre utilizaremos vinagre de manzana, ya que posee propiedades beneficiosas para la salud. No debe usarse el vinagre sintético. Al vinagre se le puede añadir especias o hierbas aromáticas y es excelente para usos culinarios y jarabes.

### • *Procedimiento*

1. Cortar plantas aromáticas a elección.
2. Llenar  $\frac{2}{3}$  de un un frasco oscuro de boca ancha con las plantas y completar el volumen con alcohol al 90°. Tapar, agitar y guardar en un lugar oscuro y seco.
3. Luego de 30 días filtrar el alcohol con gasa para separar las impurezas de la tintura.
4. Envasar y etiquetar en frascos con goteros.



EJE III

# APLICACIONES & SUBPRODUCTOS

## 1. ACEITE DE CALÉNDULA

### Usos

### Materiales

- Flores de caléndula.
- Aceite vegetal.

### Procedimiento

En un frasco se colocan los pétalos de caléndula hasta completar.  
Cubrir con aceite vegetal (coco-girasol-oliva).  
Cubrir el frasco con un papel y dejar al sol de 15 días a un mes.  
Se puede combinar con flores de manzanilla.

## 2. AGUA MICELAR

### Usos

Desmaquillante. Descongestiva. Limpieza.

### Materiales

- 50ml agua bidestilada.
- 3ml glicerina vegetal.
- 3ml coco glucósido.
- 1% conservante cosgard.
- 4 gotas aceite esencial (AE) de lavanda y manzanillas.

### Procedimiento

Colocar en un bols el coco glucósido, agregar el agua bidestilada, revolver, la glicerina vegetal, el conservante cosgard, revolver hasta integrar.  
Colocar los aceites esenciales.  
Rociar alcohol a cada envase.  
Envasar y etiquetar.  
*Duración 6 meses.*

## 3. BÁLSAMO LABIAL

### Usos

Humectante. Protector. Reparador celular. Hidrata y nutre los labios.

### Materiales

- 20ml aceite de almendra.
- 20grs manteca de karité.
- 10grs cera de abeja.
- 30 gotas vitamina E.
- 25 gotas AE de lavanda.

### Procedimiento

Colocar en un recipiente el aceite de almendra, la manteca de karité y la cera de abeja, llevar a baño maría a fuego lento, hasta que se integren los ingredientes.

Retirar del fuego y colocar la vitamina E y el Aceite de lavanda.

Envasar antes de que se enfríe.

Rociar alcohol y etiquetar.

*Duración 4 meses.*

## 4. BÁLSAMO REPARADOR

### Usos

Humectante. Protector. Reparador celular. Hidrata y nutre la piel.

### Materiales

- 80ml aceite de almendra.
- 15grs cera de abeja.
- 30 gotas vitamina E.
- 25 gotas AE de lavanda.

### Procedimiento

Colocar en un recipiente el aceite de almendra y la cera de abeja llevar a baño maría a fuego lento, hasta que se integren los ingredientes.

Retirar del fuego y colocar la vitamina E y el Aceite de lavanda.

Envasar antes de que se enfríe.

Rociar alcohol y etiquetar.

*Duración 4 meses.*



## 5. CREMA DE CALÉNDULA

### Usos

Nutritiva. Antioxidante.

### Materiales

- 250grs oleato de caléndula.
- 30grs manteca de karité.
- 17grs cera de abeja.
- 15 gotas vitamina E.

### Procedimiento

Se coloca a baño maría la cera de abejas y cuando está líquida se le agrega el oleato de caléndula.

Revolver con cuchara de madera.

Agregar la manteca de karité.

Retirar del fuego y agregar la vitamina E.

Envasar y etiquetar.

*Duración 1 año.*

## 6. CREMA EMULSIONADA

### Usos

Cicatrizante. Antiséptico. Reparador celular. Aporta colágeno. Antiflamatorio. Calmante.

### Materiales

- 100ml agua destilada.
- 40grs oleato de caléndula
- 4grs cera de abeja.
- 15 gotas AE de caléndula.
- 15 gotas vitamina E.
- 1,4ml Cosgard o Sharomix 705.

### Procedimiento

Colocar el agua destilada, el oleato de caléndula y la cera de abeja en un recipiente y llevar a baño maría a fuego lento, hasta que se integren los ingredientes. No superar los 40°

Retirar del fuego y agregar el aceite de caléndula, la vitamina E y el cosgard.

Revolver.

Envasar y etiquetar.

## 7. CREMA PARA MANOS Y CUERPO (SIN EFECTO GRASO)

### Usos

Humectante. Hidratante. Conserva la elasticidad y flexibilidad de la piel.

### Materiales

- 175ml agua destilada.
- 25grs manteca de karité.
- 15grs oleato de caléndula.
- 15grs aceite de palta.
- 15grs cera Lanette.
- 5grs glicerina vegetal.
- 1cda. Flores de caléndula.
- 3grs Cosgard.
- 15 gotas vitamina E.
- 20 gotas AE de naranja.
- 15 gotas AE de caléndula.
- 15 gotas AE de vainilla.

### Procedimiento

## 8. CREMA PARA MASAJES

### Procedimiento

Dos gotas de cada esencia en 30grs de crema.  
Colocar la crema base en el envase y agregar los AE.  
Tapar y girar hacia los costados sin agitar 7min, hasta que se integren los ingredientes.

*Duración 6 meses.*



## 8.1. LINFÁTICO

### Usos

Estimulante. Circulatorio. Linfático. Depurativo. Antiinflamatorio.

### Materiales

- Crema base.
- AE pimienta negra.
- AE enebro.
- AE naranja.

## 8.3. CIRCULATORIO

### Usos

Estimulante. Circulatorio. Tónico. Reconstituyente. Antiinflamatorio.

### Materiales

- Crema base.
- AE lavanda.
- AE naranja.
- AE tomillo.
- AE Ylang Ylang.

## 8.2. VÁRICES

### Usos

Estimulante. Circulatorio. Desinflamatorio. Antirreumático. Antiséptico.

### Materiales

- Crema base.
- AE ciprés.
- AE menta.
- AE limón.

## 8.4. HIDRATANTE

### Usos

Estimulante. Tónico. Circulatorio.

### Materiales

- Crema base.
- AE manzanilla.
- AE Ylang Ylang.
- AE rosa.

## 8.5. PIEL GRASA

### Usos

Astringente. Depurativo. Tónico. Antiséptico.

### Materiales

- Crema base.
- AE ciprés.
- AE limón.
- AE lavanda.
- AE Ylang Ylang.
- AE naranja.

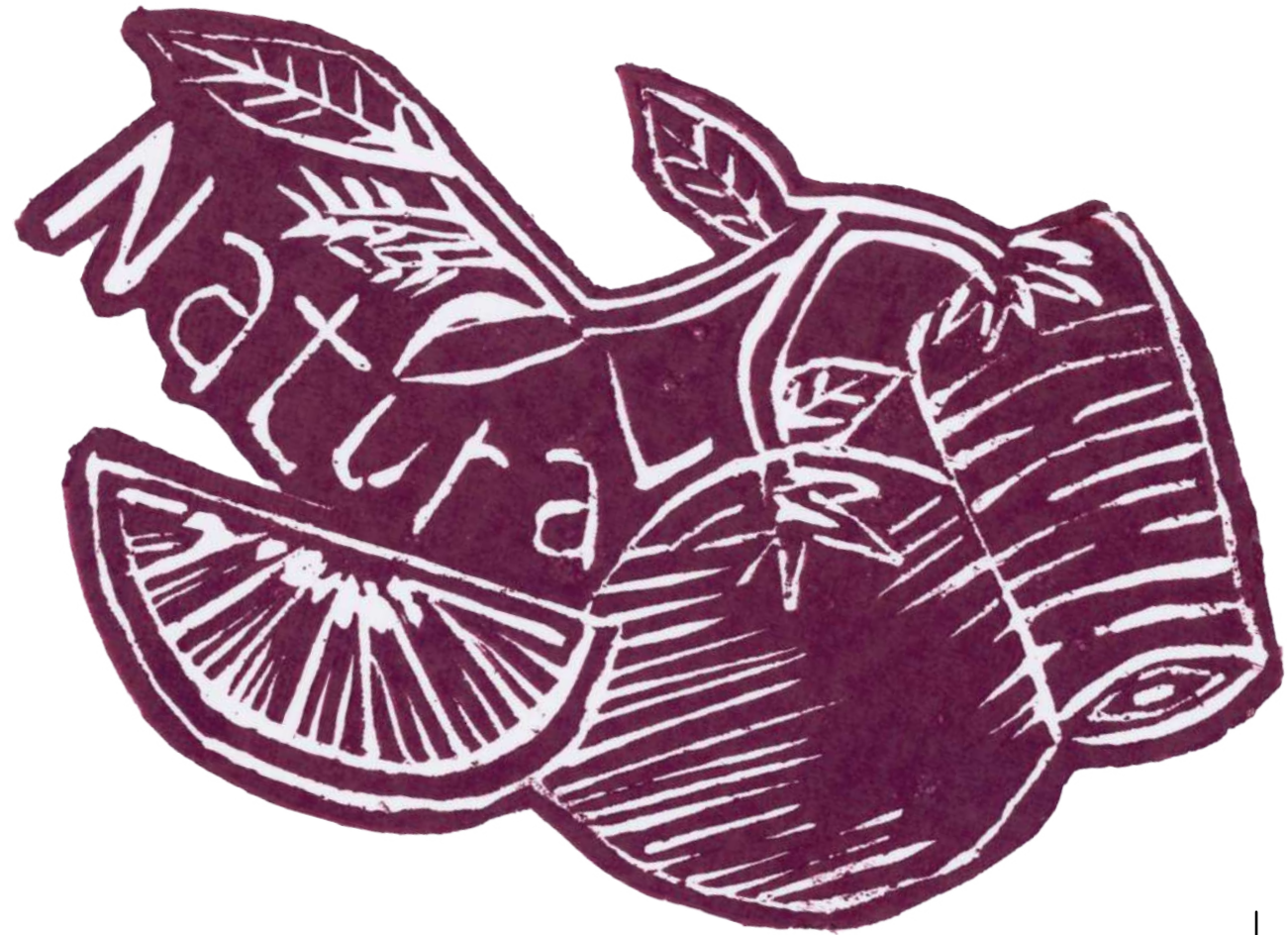
## 8.6. ANTI ACNÉ

### Usos

Antimicrobiano. Antiséptico. Bactericida.

### Materiales

- Crema base.
- AE limón.
- AE clavo de olor.
- AE romero.
- AE melaleuca.





## 9. JABONES

### Procedimiento

Se coloca en un recipiente a baño maría a fuego lento hasta derretir.

Retirar del fuego.

Agregar los AE y el coco glucósido y remover.

Colocar en el molde previamente rociados con alcohol.

Dejar enfriar.

*Duración 2 años.*

[En los jabones de lavanda y caléndula utilizar pan de glicerina de coco cortado en cuadraditos. En los demás utilizar jabón de glicerina cristal.]

## 9.1. LAVANDA

### Usos

Relajante. Antimicótico. Cicatrizante. Antiséptico. Para heridas y quemaduras.

### Materiales

- Glicerina.
- AE lavanda.
- Aceite puro y natural de caléndula.
- Coco glucósido.

## 9.2. MENTA

### Usos

Refrescante. Antibacterial. Cura heridas.

### Materiales

- Glicerina cristal.
- AE menta.
- Coco glucósido.

## 9.3. DETOX

### Usos

Antibacterial. Purificante. Exfoliante. Remueve células muertas.

### Materiales

- Glicerina.
- Carbón activado.
- AE lavanda.
- Aceite puro y natural de caléndula.
- Coco glucósido.

## 9.4. CALÉNDULA

### Usos

Estimulante. Circulatorio. Tónico. Reconstituyente. Antiinflamatorio.

### Materiales

- Glicerina con coco.
- AE caléndula.
- Aceite puro y natural de caléndula.
- Flores de caléndula.
- Leche de coco.
- Coco glucósido.

## 10. POMADA DE CALÉNDULA

### Usos

Protege la piel. Hidrata profundamente.

### Materiales

- 250grs aceite de coco.
- 40grs flores de caléndula.
- 7grs cera de abeja.
- 15 gotas vitamina E.

### Procedimiento

Colocar en un recipiente el aceite de coco y la cera de abeja.  
Cocinar a baño maría hasta que se derrita.  
Agregar las flores de caléndula.  
Revolver con cuchara de madera 10, 15 min.  
Retirar del fuego y agregar la vitamina E.  
Colar y envasar.  
Conservar en un lugar fresco.

## 11. ROLL-ON

### Usos

Limpian. Nutren. Regeneran.

### Procedimiento

Con los aceites esenciales, podemos realizar mezclas, según el grado de conocimiento de los principios activos y sus sinergias.  
Los AE se extraen de las plantas de manera pura.

El roll-on, se prepara más o menos concentrado, según el caso, en envases de 10ml.

Se colocan las gotas de los AE en el envase y se completa con aceite de coco y/o almendra.

Se etiqueta primero.

*Duran de 1 a 2 años.*

No dejarlos al sol.

Se coloca en pies, columna vertebral, detrás de los oídos y en muñecas.  
Se puede usar en todo momento. Actúan sobre las emociones.



## 11.1. INFANCIA LIBRE

### Usos

Fortalece el sistema inmunológico. Apto para niñ@s.

### Materiales

- 2 gotas AE canela.
- 2 gotas AE clavo.
- 2 gotas AE naranja.
- 2 gotas AE tomillo.

## 11.3. CRECIMIENTO SANO

### Usos

Ayuda a estimular el crecimiento sano del niño. Apto para niñ@s

### Materiales

- 2 gotas AE mejorana.
- 2 gotas AE manzanilla/cardamomo.

## 11.2. VITAVID

### Usos

Da a la vida alegría y vitalidad emocional.

### Materiales

- Crema base.
- 3 gotas AE incienso.
- 2 gotas AE naranja.
- 2 gotas AE cardamomo/manzanilla.
- 3 gotas AE limón.

## 11.4. ALMA DE DIAMANTE

### Usos

Devuelve el control a tu mente y cuerpo.

### Materiales

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| - 3 gotas AE bergamota. | - 3 gotas AE abeto blanco. |
| - 3 gotas AE menta.     | - 2 gotas AE tomillo.      |
| - 3 gotas AE romero.    | - 2 gotas AE Ylang Ylang.  |



## 11.5. HUSH BABY BABY

### Usos

Relajador muscular. Apto para niñ@s.

### Materiales

- 2 gotas AE lavanda.
- 2 gotas AE melaleuca.
- 2 gotas AE abeto blanco.

## 11.7. DULCES SUEÑOS

### Usos

Ayuda a tener un sueño profundo.

### Materiales

- 2 gotas AE suniper verni.
- 2 gotas AE lavanda.
- 2 gotas AE vetiver.

## 11.6. ÁMALO TODO

### Usos

Llena el corazón y el alma de amor.  
Produce amor personal y empoderamiento.

### Materiales

- 3 gotas AE incienso.
- 3 gotas AE geranio.
- 3 gotas AE patchouli.
- 2 gotas AE lavanda.
- 2 gotas AE Ylang Ylang.

## 11.8. YING YLANG

### Usos

Devuelve a tu cuerpo la paz y el enfoque.

### Materiales

- 3 gotas AE bergamota.
- 3 gotas AE incienso.
- 3 gotas AE lavanda.
- 3 gotas AE limón.
- 3 gotas AE naranja.
- 2 gotas AE Ylang Ylang.

## 11.9. ANTIPROCRASTINACIÓN

### Usos

Ayuda a mejorar la atención y la concentración.

### Materiales

- 2 gotas AE pimienta negra.
- 2 gotas AE toronja/naranja.
- 2 gotas AE lima.
- 2 gotas AE menta.
- 2 gotas AE romero.

## 11.11. OYE CÓMO VA

### Usos

Alivia el dolor de oídos. El *Básil* (albahaca), se utiliza para desinflamar y drenar.

### Materiales

- 2 gotas AE albahaca.
- 2 gotas AE lavanda.
- 2 gotas AE melaleuca (*Tea tree*).
- 2 gotas AE menta.

## 11.10. FLUYE

### Usos

Armonizante.

### Materiales

- 3 gotas AE toronja.
- 3 gotas AE limón.
- 3 gotas AE naranja.
- 2 gotas AE sándalo.
- 2 gotas AE Ylang Ylang.

## 11.12. CONFIA

### Usos

Atrae lo positivo.

### Materiales

- 3 gotas AE bergamota.
- 3 gotas AE sedanoval.
- 3 gotas AE lavanda.
- 3 gotas AE toronja/naranja.
- 2 gotas AE Ylang Ylang.

## 11.13. DESPEJÁ

### Usos

Ayuda a mejorar la atención y la concentración.

### Materiales

- 2 gotas AE lavanda.
- 2 gotas AE limón.
- 2 gotas AE menta.

## 11.15. NIÑ@ FELIZ

### Usos

Levanta el ánimo - Apto para niñ@s.

### Materiales

- 2 gotas AE cardamomo/manzanilla.
- gotas AE mandarina.
- 2 gotas AE naranja.
- 2 gotas AE limón.

## 11.14. CLARIDAD

### Usos

Devuelve a la mente el enfoque y la visión mental.

### Materiales

- 3 gotas AE ciprés.
- 3 gotas AE romero.
- 2 gotas AE incienso.
- 2 gotas AE sándalo.
- 2 gotas AE lima.
- 1 gota AE limón.

## 11.16. SANACIÓN EMOCIONAL

### Usos

Devuelve la serenidad y la aceptación en el corazón. El melieriso, actúa en las amígdalas, en memorias pasadas (sanación emocional).

### Materiales

- 3 gotas AE incienso.
- 3 gotas AE lavanda.
- 2 gotas AE geranio.
- 2 gotas AE vetiver.
- 2 gotas AE Ylang Ylang.
- 1 gota AE melieriso.

## 11.17. BE HAPPY

### Usos

Devuelve a tu cuerpo la alegría y optimismo.

### Materiales

- 3 gotas AE lavanda.
- 3 gotas AE naranja.
- 3 gotas AE lemon grass.
- 2 gotas AE mejorana.
- 2 gotas AE romero.
- 1 gota AE salvia.

## 11.19. ALMALUZ

### Usos

Devuelve el alivio a tu alma, por sanación.  
Ayuda a soltar las lágrimas.

### Materiales

- 3 gotas AE bergamota.
- 2 gotas AE ciprés.
- 2 gotas AE romero.
- 1 gota AE mirra.
- 1 gota AE manzanilla.
- 1 gota AE vetiver.

## 11.18. YO PUEDO

### Usos

Ayuda a mejorar la autoestima y da seguridad a l@s niñ@s.  
Apto para niñ@s.

### Materiales

- 2 gotas AE patchouli.
- 2 gotas AE menta.

## 11.20. UP!

### Usos

Ayuda a aumentar las energías del niñ@. Apto para niñ@s.

### Materiales

- 3 gotas AE incienso.
- 2 gotas AE menta.
- 2 gotas AE naranja.
- 2 gotas AE cardomomo/manzanilla.



## 12. SALES DE BAÑO PÉDICAS

### Usos

Controlan la sudoración y el mal olor - Aportan relajación a los pies

### Materiales

- 4 partes de Sales Epson.
- 1 parte de sal gruesa.
- 5 a 10 gotas de tintura de jarilla.
- 2 partes de salvia deshidratada.
- 1 parte de romero.

### Procedimiento

Mezclar todos los componentes sólidos y agregar la tintura de jarilla.  
Colocar las hierbas por separado, en bolsitas de tul.  
Luego colocar todos los ingredientes en un recipiente con agua caliente,  
y reposar los pies.

## 13. SALES DE BAÑO RELAX

### Usos

Ayudan a relajar y reducir el estrés.  
Aumentan la producción de serotonina

### Materiales

- 4 partes Sales Epson.
- 1 parte sal gruesa.
- 2 partes lavanda.
- 1 parte citronella.

### Procedimiento

Mezclar todos los componentes sólidos.  
Colocar las hierbas por separado, en bolsitas de tul.  
Luego colocar todos los ingredientes en una bañera y reposar.

## 14. SANITIZADOR

### Usos

Higiene de manos. Antibacterial. Antimicrobiano.

### Materiales

- 70% alcohol.
- 30% agua.
- 8 gotas AE lavanda o manzanilla.

### Procedimiento

Mezclar todos los ingredientes y colocarlos en un rociador para manos.

## 15. SHAMPOO SÓLIDO (CABELLO SECO)

### Usos

### Materiales

- 65g SCI (tensioactivo).
- 6g manteca de karité.
- 6g aceite de argán.
- 15ml infusión de hibisco o caléndula.
- 3g levadura de cerveza.
- 3g polvo de hibisco.
- 1g inulina.
- 10 gotas AE lavanda.

### Procedimiento

Colocar en un recipiente todos los ingredientes sólidos: SCI, polvo de hibisco, levadura de cerveza.

Mezclar. Agregar el aceite de argán, la manteca de karité y la infusión de hibisco. Integrar.

Llevar a baño maría a fuego lento hasta integrar.

Retirar del fuego y agregar la inulina y el AE de lavanda.

Moldear y presionar.

Etiquetar.

*Duración 2 años.*

## 16. SHAMPOO SÓLIDO (CABELLO GRASO)

### Usos

### Materiales

- 40grs SCS (tensioactivo).
- 30grs SCI.
- 3grs arcilla verde.
- 2grs manteca de karité.
- 5grs romero.
- 2grs ácido esteárico.
- 5grs aceite de uva.
- 3grs extracto de menta.
- 3grs glicerina cristal.
- 5 gotas AE menta.
- 5 gotas AE limón.
- 5g Agua destilada.

### Procedimiento

Colocar en un recipiente todos los ingredientes sólidos: SCI, SCS, la arcilla verde, romero en polvo y el ácido esteárico. Mezclar.

Agregar la manteca de karité, el agua destilada y el aceite de uva.

Llevar a baño maría a fuego lento y agregar el extracto de menta.

Integrar. Retirar del fuego y agregar la glicerina.

Mezclar y medir el PH (tiene que ser entre 4 y 5).

Agregar el AE de menta y limón. Mezclar.

Moldear y presionar.

Etiquetar.

*Duración 2 años.*

## 17. TÓNICO FACIAL I (PIEL SECA)

### Usos

Humectante. Desinflamatorio. Antibacterial.

### Materiales

- 15ml aceite de almendra.
- 15ml infusión u oleato de caléndula.
- AE lavanda.
- 3 gotas cosgard.

### Procedimiento

Mezclar el aceite y la infusión de caléndula.

Agregar el conservante cosgard.

Agitar y añadir el aceite esencial.

*Duración 3 meses*

## 18. TÓNICO FACIAL I (PIEL GRASA)

### Usos

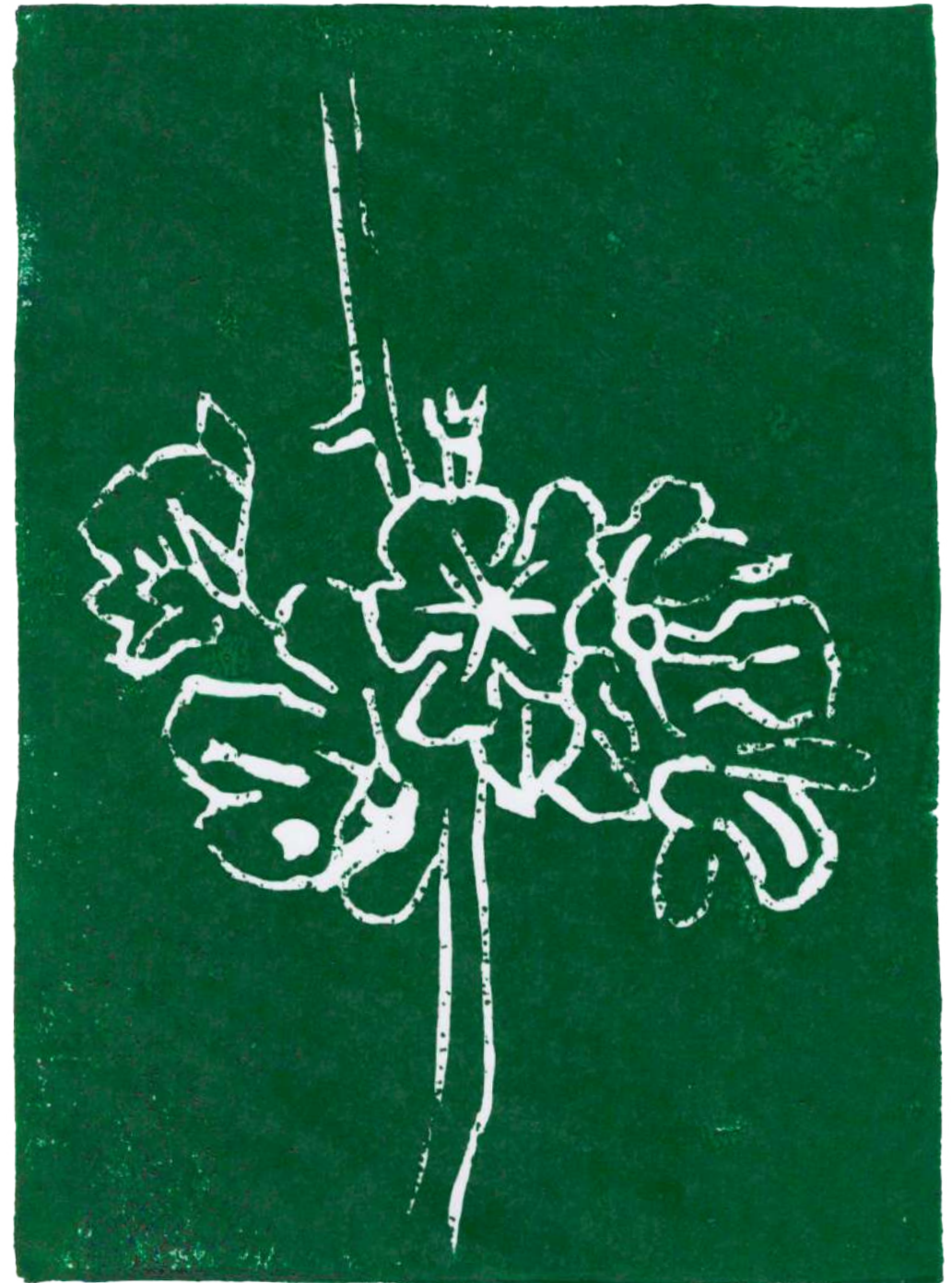
Humectante-. Desinflamatorio. Antibacterial

### Materiales

- 15ml aceite de argán.
- 15ml infusión u oleato de caléndula.
- 5 gotas AE lavanda.
- 3 gotas Cosgard.

### Procedimiento

Mezclar el aceite y la infusión de limón.  
Agregar el conservante cosgard.  
Agitar y añadir el aceite esencial.  
*Duración 3 meses.*



## 19. TÓNICO FACIAL II CON HIERBAS (PIEL SECA)

### Usos

### Materiales

- 4 partes agua destilada.
- 2 partes hierbas (caléndula, lavanda o manzanilla).
- 8 cdas. glicerina líquida.

### Procedimiento

Macerar las hierbas durante 12hs.  
Filtrar, agregar la glicerina.  
Mezclar, envasar y etiquetar.  
*Duración 1 mes.*

## 20. TÓNICO FACIAL II CON HIERBAS (PIEL GRASA)

### Usos

### Materiales

- 4 partes agua destilada.
- 2 partes hierbas (menta, romero o salvia).
- 8 cdas. glicerina líquida.

### Procedimiento

Macerar las hierbas durante 12hs.  
Filtrar, agregar la glicerina.  
Mezclar, envasar y etiquetar.  
*Duración 1 mes.*



## 21. UNGÜENTO MEDICINAL BALSÁMICO

### Usos

Mejora el sistema respiratorio. Descongestivo. Bactericida.

### Materiales

- 40ml aceite de almendras.
- 5grs cera de abejas.
- Mentol.
- 20 gotas AE trementina.
- 20 gotas AE alcanfor.
- 20 gotas AE tomillo tmedol.
- 20 gotas AE eucalipto.
- 20 gotas AE cedro.
- 20 gotas AE romero
- 20 gotas AE menta.
- 15 gotas vitamina E.

### Procedimiento

Colocar a baño maría el aceite de almendras, la cera de abejas y el mentol. Mezclar bien. Sacar del fuego, esperar 2min y agregar los aceites esenciales (AE) y la vitamina E.

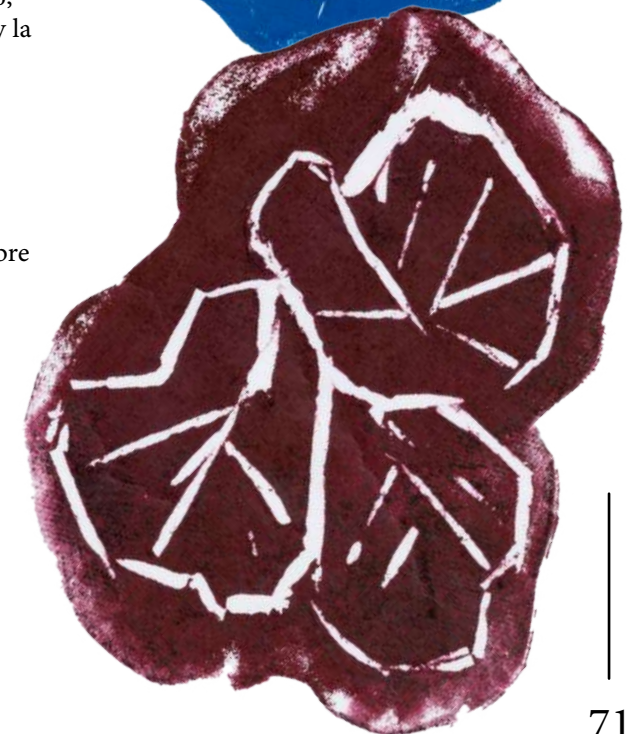
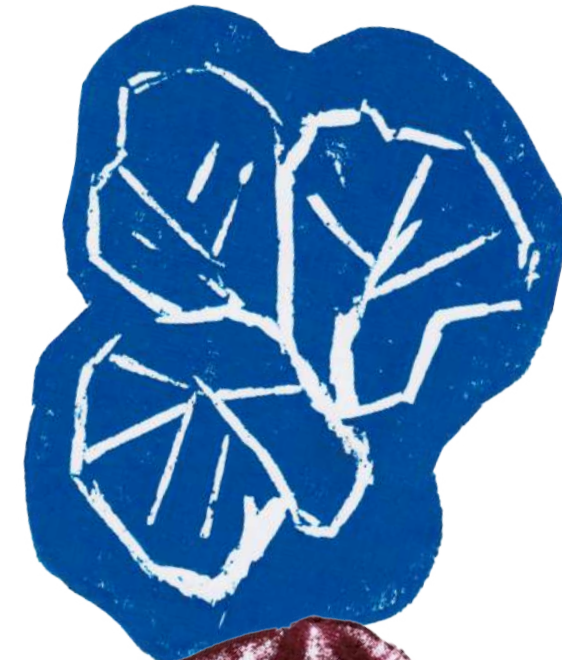
Envasar y etiquetar.

*Duración: 1 año y medio.*

**Modo de uso:** esparcir el unguento sobre el pecho.

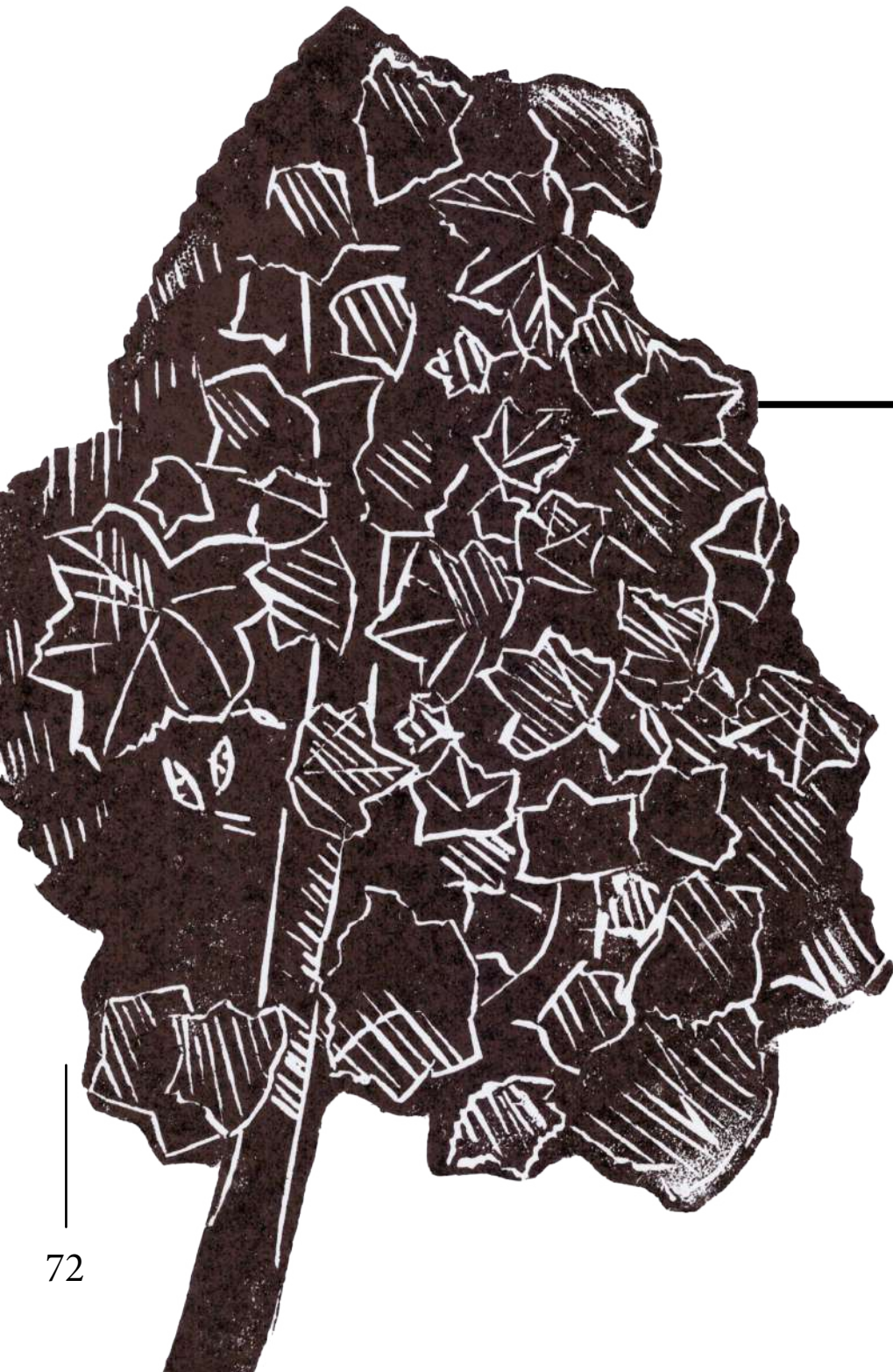
Usar por 7 días.

**Contraindicaciones:** no usar en embarazadas y sobre las heridas.



# GLOSARIO

---



# A

---

- *Alcalino*: sinónimo de básico. Dícese de toda sustancia que tiene las siguientes propiedades: reaccionar con los ácidos formando sales y colorear el papel tornasol a azul, entre otras; su pH es mayor de 7.
- *Almácigo*: el almácigo es cuando sembramos las semillas de alguna verdura u hortaliza No directamente en la Huerta, sino que en algún cajón o recipiente de tamaño manejable (se les llama almacigueras o semilleros) hasta que la planta tenga un tamaño adecuado para trasplantarla a suelo o recipiente de mayor tamaño en la huerta.
- *Antimicótica*: que se utiliza para combatir las infecciones por hongos.
- *Antiséptico*: que previene o detiene las infecciones. Que destruye los gérmenes.
- *Aperitivo*: bebida o pequeña cantidad de alimento que se toma antes de una comida principal para estimular el apetito.
- *Asparagina*: es un aminoácido no esencial, es decir, el organismo es capaz de sintetizarlo partiendo de otros compuestos (ácido aspártico y amonio) en el hígado. Es necesaria para producir muchas proteínas, pero también desempeña otras funciones, entre las que se incluye la descomposición de amoníaco tóxico en el interior de las células, lamodificación de proteínas y la producción de un neurotransmisor.

# B

---

- *Baños de asiento*: son una forma de hidroterapia que aumenta el flujo sanguíneo a la zona de la pelvis y el abdomen. Es un baño de agua caliente o templada que se utiliza para propósitos curativos o de limpieza.

#### Procedimiento:

- Coloque la preparación medicatriz en un recipiente donde quepa la zona perianal.
- Siéntese en el agua durante 10 a 20 minutos.
- Agregue más agua tibia según sea necesario para mantener agradable la temperatura del agua.
- Levántese lentamente.
- Seque su zona anal, perineo y genitales con suavidad dando toques con una toalla limpia.
- *Bohordos*: tallo herbáceo y sin hojas que sostiene las flores y el fruto de algunas amarilidáceas, como el agave, liliáceas, como el lirio, etc.



# C

---

- *Carminativo*: antiflatulento. Elimina los gases intestinales y del estómago.
- *Cicatrizante*: que cierra las heridas.
- *Compresa*: las compresas o fomentos (cataplasma o emplasto) son un método muy eficaz para aplicar sustancias medicinales a la piel. Una compresa se prepara con una tela (algodón, gasa) que se empapa en una infusión o decocción caliente sobre la zona afectada. El calor aumenta el efecto de las plantas, habrá que cambiar la compresa cuando se enfríe o colocar sobre ella un plástico.
- *Cultivos agroecológicos y biodinámicos*: se plantea como una opción productiva con tendencia a la conservación de recursos naturales y la base material, económica y cultural.

# D

---

- *Digestivo*: que facilita la digestión. Eupéptico.
- *Disentería*: enfermedad infecciosa que se caracteriza por la inflamación y ulceración del intestino grueso acompañada de fiebre, dolor abdominal y diarrea con deposiciones de mucosidades y sangre.
- *Desinflamatorio*: que reduce la inflamación (enrojecimiento, inflamación y dolor) en el cuerpo.
- *Depurar*: eliminar toxinas acumuladas en el organismo.
- *Detox*: [sustancia, dieta, medicamento]. Que elimina las toxinas de un organismo o purifica los líquidos del cuerpo, en especial la sangre.
- *División de matas*: es un tipo de propagación, multiplicación o reproducción de plantas que se realiza sin la intervención de semillas. Son hijuelos o macollos que emiten su propio sistema radicular, haciendo posible su separación de la planta madre. Tiene diferentes variantes: división de rizomas (menta); división de bulbos (ciboulette, ajo, cebolla, anémonas, fresias, marimonias); división de tubérculos (papa, begonia, gladiolo).
- *Decocción*: Si las plantas o partes de ellas a emplear son leñosas o simplemente duras, es preferible hacer una decocción y no una infusión, para la extracción de todos los principios solubles que contiene. En este caso la planta debe hervir junto con el agua. Las decocciones se usan igual que las infusiones.
- *Desecado*: El secado o la desecación es la operación que consiste en separar mediante procedimientos no mecánicos un líquido de un sólido que lo retiene físicamente.

# E

---

- *Eccema/eczema*: enfermedad caracterizada por ampollas y descamación de la piel.
- *Escaldar*: sumergir por un instante algo en agua hirviendo. Quemar o abrasar algo con un líquido hirviendo o muy caliente.
- *Esqueje*: es la propagación, multiplicación o reproducción que se realiza sin la intervención de semillas. Multiplicación de individuos (regeneración de un vegetal completo) por medio de partes vegetativas. Consiste en separar un trozo de tallo de la planta madre que se coloca en el suelo para que formen raíces adventicias y nuevos brotes desde los nudos.  
Tener en cuenta que la planta madre esté turgente, sana, vigorosa, libre de plagas y que no esté en floración.

Segmentos para esquejes herbáceos:

- Se colectan los tallos laterales, sin flores, ni frutos. Se acondicionan cubriendo los cortes con papel tissue húmedo. No exponer al sol, ni aplastar.
- Usar recipientes rígidos o bolsas tipo ziplock, generando una cámara de aire.
- Pueden mantenerse refrigerados por unas horas en bolsas cerradas a 5°C.
- Mantener siempre la polaridad, ubicando la parte distal (el extremo superior) y basal (el extremo inferior).

- *Estaca*

- Largo de 15- 20 a 40 cm.
- Diámetro de 0,5 a 2 cm.
- Relación 1/10 ejemplo: 1cm/ 10 cm.
- Debe tener 3 nudos sanos y gema lateral activa, 2 nudos se entierran.
- Brotes tiernos (primavera) de 8 a 15 cm de largo.
- Semi-leñosos (verano a otoño) cambio de verde a marrón del tallo, largo 5 cm.
- Con talón, trocito de madera del año anterior.
- Madera verde, se retiran los brotes nuevos y se dejan las hojas grandes, recortándolas para reducir su superficie de evaporación.
- El ambiente debe tener las siguientes condiciones:
- Mantener el balance hídrico, con riego moderado.
- Protegido del sol directo, en umbráculo con 15 horas de luz.

# F

---

- *Fúngicos*: Perteneciente o relativo a los hongos.

# H

---

- *Herbácea*: Componente vegetal no leñoso. En botánica, el término más próximo a las no leñosas, es hierba. La botánica manifiesta que, en cambio, las hierbas (del latín herba) rígida, tienen porte bajo y su ciclo de vida generalmente es inferior a un año o poco superior a él (anuales y bienales) (Font, 1982). En este componente se incluyen: cultivos agrícolas transitorios (anuales) y semipermanentes (bienales), pasturas y hierbas. Involucra especies cultivadas, protegidas y silvestres.

En botánica, se denominan herbáceas todas las plantas que no forman madera y que, por tanto, tienen tejidos tiernos.



# I

---

- *Infusión*: se prepara como un té, se utilizan diferentes partes de la planta, dependiendo de dónde se encuentran los principios activos, así como flores, hojas, o tallos. Se deja caer la planta sobre agua hirviendo y tapar, permaneciendo en reposo 10 ó 15 minutos, en recipientes cerrados para impedir la evaporación de los aceites esenciales (que contienen los ingredientes activos) que son muy volátiles. Se recomienda preparar la infusión en el momento en que se va a tomar.

- *Inulina*: la inulina es un carbohidrato no digerible que está presente en muchos vegetales, frutas y cereales. En la actualidad, a nivel industrial se extrae de la raíz de la achicoria (*Cichorium intybus*) y se utiliza ampliamente como ingrediente en alimentos funcionales.

- *Inflorescencias*: conjunto de flores que nacen agrupadas de un mismo tallo. Disposición que toman y orden en que aparecen y se desarrollan las flores en una planta cuyos brotes florales se ramifican.

# M

---

- *Mirtáceas*: las mirtáceas son una familia de árboles o arbustos perennifolios, ricos en aceites esenciales, perteneciente al orden Myrtales. Alrededor de 130 géneros y unas 2.900 especies de regiones tropicales y subtropicales, algunas en Europa.

# N

---

- *Nudos*: lugar de articulación o de unión entre dos artículos, artejos o partes, donde nace una hoja o rama.

# O

---

- *Oídio*: 1. hongo parásito, especialmente de la vid, cuyo aparato vegetativo forma sobre las hojas de esta planta una red de filamentos blanquecinos y polvorientos.  
2. enfermedad producida en una planta por este hongo.
- *Oleato*: infusiones de una planta con propiedades medicinales o culinarias en un aceite (disolvente / menstruum). Este proceso se utiliza cuando queremos extraer del vegetal aquellos componentes liposolubles (solubles en aceite) y de esta manera, beneficiarnos de las propiedades de la planta en las elaboraciones que vayamos a producir.

# P

---

- *Perenne*: que vive tres o más años.
- *PH*: coeficiente que indica el grado de acidez o basicidad de una solución acuosa.
- *Posología*: determinación de las dosis en que deben administrarse los medicamentos.
- *Pediculosis*: infestación de la piel por piojos que causa una irritación cutánea; se caracteriza por un picor muy intenso y afecta principalmente al cuero cabelludo y al pubis.
- *Pomada*: las pomadas o ungüentos son preparaciones semisólidas de aplicación directa sobre la piel, el método más sencillo para prepararlas es mediante el uso de vaselina como base, es fácil de manejar, lo que hace que se prepare rápidamente y solo sirve de vehículo del principio activo. El procedimiento básico para elaborar una pomada es hervir a fuego lento dos cucharadas soperas de la planta en 200 grs de vaselina durante aproximadamente diez minutos, es posible usar una sola planta o una mezcla de raíces frescas o secas, hojas o flores.  
Existe otro método, utilizando como base una mezcla de diversos aceites en lugar de vaselina, actúan como vehículo para los componentes activos y contribuye a que penetren a través de la piel, además de ayudar a conseguir la textura deseada.
- *Potasio*: elemento químico de número atómico 19, masa atómica 39,102 y símbolo K ; es un metal alcalino plateado, blando y ligero, que se oxida fácilmente y produce llama en contacto con el agua; se encuentra en grandes cantidades en la naturaleza en algunos minerales y en el tejido vegetal y animal, y es uno de los componentes fundamentales de los suelos fértiles; se usa en las células fotoeléctricas, y sus compuestos tienen numerosísimas aplicaciones.

# S

---

- *Sedante*: calmante. Que calma o alivia las excitaciones nerviosas.
- *Suelos limosos*: los suelos limosos tienen gránulos de tamaño intermedio son fértiles y fáciles de trabajar. Forman terrones fáciles de desagregar cuando están secos. La arcilla son partículas muy finas y forman barro cuando están saturadas de agua.

# T

---

- *Tintura*: las tinturas se emplean de diversas maneras. Por ser solamente el vehículo portador de los ingredientes activos sus usos o utilidad dependerá de las propiedades medicinales de la o las plantas utilizadas. Estas se pueden tomar directamente o mezclarse con un poco de agua, o añadir gotas de tintura a una taza de agua caliente, para baños y compresas. Además se pueden usar como aperitivos, digestivos, al igual que los vinos.  
Las tinturas también se pueden preparar en vinagre, el cual contiene ácido acético, que actúa como solvente y como conservante igual que el alcohol. Siempre que se preparan tinturas en vinagre utilizaremos vinagre de manzana, ya que posee propiedades beneficiosas para la salud. No debe usarse el vinagre sintético. Al vinagre se le puede añadir especias o hierbas aromáticas y es excelente para usos culinarios. Jarabes.
- *Tónico*: actúan fortaleciendo y estimulando algún órgano en particular o todo el organismo. Tónico amargo: actúan como tónicos estimulantes del sistema digestivo.

# U

---

- *Usos cosméticos*: dicho de un producto que se utiliza para la higiene o belleza del cuerpo.
- *Ungüentos*: son preparaciones semisólidas de aplicación directa sobre la piel. Triturar hierbas frescas con un mortero ó con la máquina de moler. Mezclar el jugo que se obtiene con manteca vegetal, de coco o de maní. Calentar sobre el fuego hasta que se derrita. Se puede añadir un poco de cera de abeja, para formar un ungüento más espeso.

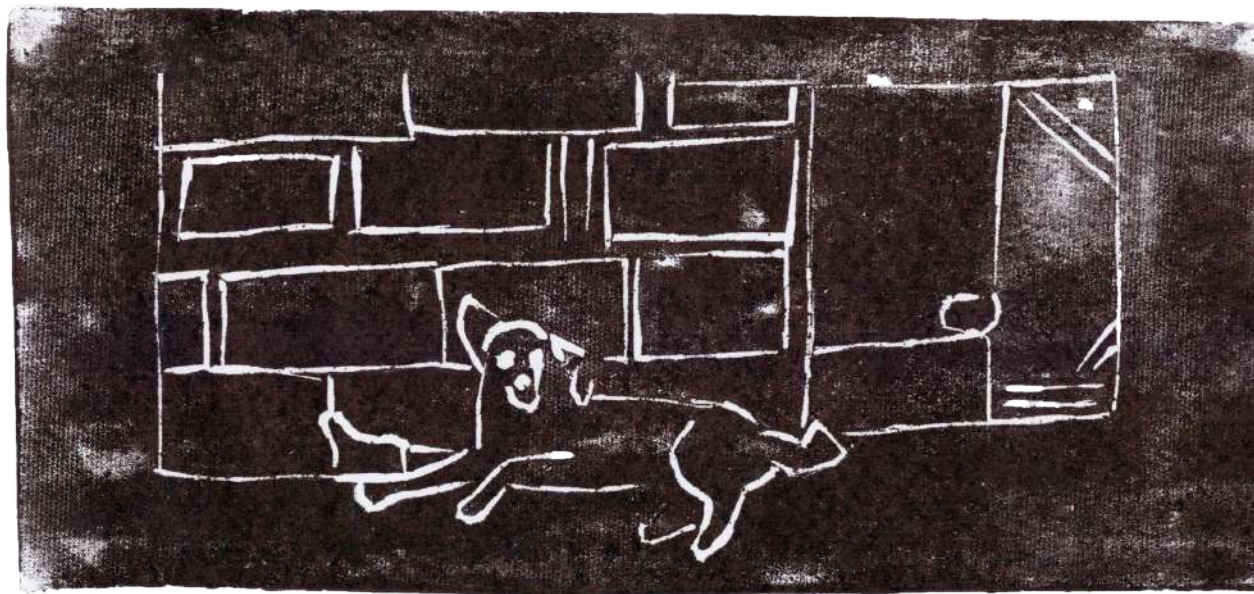
# V

---

- *Vitamina B y C*:
    - B. estas vitaminas ayudan al proceso que hace el cuerpo para obtener energía de la comida que se consume. También ayudan a formar glóbulos rojos.
    - C. actúa como antioxidante y protege las mucosas.
- Funciones:
- Formar una proteína importante utilizada para producir la piel, los tendones, los ligamentos y los vasos sanguíneos.
  - Sanar heridas y formar tejido cicatricial.
  - Reparar y mantener el cartílago, los huesos y los dientes.
  - Ayudar a la absorción del hierro.

# REGISTRO FOTOGRAFICO

---







*Figura 15: parte del equipo de trabajo en una visita al laboratorio de la Facultad de Ciencias Agropecuarias de la Universidad Nacional de Córdoba.*





Figura 20: rotavapor.



Figura 21: separación de esencia de lavanda y alcohol.



Figura 22: jornada de xilografías. Selección de fotos del espacio de trabajo.



Figura 23: jornada de xilografías. Calcado de foto.





Figura 24: Jornada de xilografías. Bocetos.



Figura 25: jornada de xilografías. Calcado a matriz de goma y desbaste.



Figura 26: jornada de xilografías. Detalle desbaste de matriz.



Figura 27: jornada de xilografías. Preparado de entintado.





Figura 28: jornada de xilografías. Entintado de matriz.



Figura 29: jornada de xilografías. Entintado a color de matriz.





Figura 30: jornada de xilografías. Grabado en papel.



Figura 31: jornada de xilografías. Secado y exposición de grabados realizados.



# BIBLIOGRAFÍA

---

Barchuk, A., Guzmán, M.L., Locati, L. y Suez, L. (2020). *Manual de buenas prácticas para diseños Agroecológicos*. Córdoba: Brujas.

Forlín, Ana M. (2012). *Plantas aromáticas, diferentes formas de multiplicación*. El Colorado, Formosa.

Hieronimi, H. (2010). *El Huerto Medicinal. Apuntes y pequeño manual de plantas medicinales*. Michoacán, México.

García Araya, O. (2022). *Cultivo de Plantas Aromáticas y Medicinales. Módulo dos: Recolección o cultivo*. Agroconsultora Plus.

Guzmán, M. L. y Barchuk, A. H. (2017). *Tecnologías agroecológicas de manejo y ordenamiento espacio- temporal para los cultivos hortícolas del cinturón verde de Córdoba*. Beca BITS, SECYT-UNC. Informe Inédito.







**CRÉDITOS**

---

Aromáticas y salud. Aprendizajes y saberes del barrio / Ana de la Horra y Judith Grill - 1era ed.- Córdoba Capital, 2023.

Este cuaderno se realizó en el marco del proyecto "*Habitar la huerta: Revalorización y sistematización de saberes, prácticas y experiencias a través del arte, en el marco de la convocatoria Universidad, Cultura y Territorio*". 2021. (Secretaría de Políticas Universitarias, Ministerio de Educación de la nación Argentina) y la Facultad de Artes (Universidad Nacional de Córdoba).

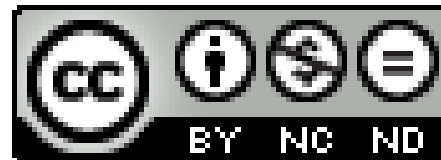
Participaron de la realización de este libro, l@s huerter@s comunitarias de Ñañaakay, de Barrio Yapeyú, pertenecientes a la casa de acompañamiento comunitario Casa Pueblo y al Frente Agrario Evita Córdoba.

Coordinaron su realización, configuración y edición la Dra. Ana de la Horra y la Lic. Prof. Judith Grill.

Diseño, edición y arte de tapa: María José Foresi.

Autor@s: Ana Elizabeth de la Horra, Judith Betsabé Grill, Norma Mansilla, Silvana Perez, Patricia Martinez, Nadia Luna y Franco Sebastian.

Colaborador@s: Valentina Ariza, Celeste Acuña, Lucas Lopez, Sara Carpio, Huaira Morón, Aluhe Evaristo.



Esta obra está bajo una Licencia de Creative Commons atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional.

Por lo tanto, podés compartir, copiar y redistribuir este material en cualquier medio o formato, bajo las siguientes condiciones:  
Debés reconocer la autoría de la obra en los términos especificados por los autores, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios.

No podés hacer uso del material con propósitos comerciales.

Si modificás, transformás o creás a partir de esta obra, no podés distribuir el material modificado.









## **AROMÁTICAS Y SALUD**

Aprendizajes y saberes del barrio