

RECETARIO EXTRA

1. VINAGRE DE CALENDULA

Ingredientes:

- Flores de caléndula según el tamaño del frasco
- Vinagre blanco o de cidra
- Frasco para guardar la preparación
- Etiquetas

Manera de preparación:

- Calentar ligeramente el vinagre sin que hierva.
- Llenar un frasco con las flores de caléndula y agregar el vinagre encima.
- Una vez que enfríe, colocar un pedazo de plástico entre la tapa (si es metálica) y el frasco.
- Etiquetar y guardar en un lugar fuera de la luz por 4 semanas.

Usos:

- Para quemaduras de sol, se puede diluir un poco de vinagre en agua (más agua que vinagre, puede ser una proporción de 1 vinagre: 3 agua).
- Para enjuague después de lavar el cabello, pero aquí es mejor prepararlo con vinagre de cidra.
- Para picaduras de insectos, aplicar directamente.
- Para uso en vinagretas, mezclar con aceite vegetal comestible.
- La caléndula y el vinagre son ideales contra hongos, así que en baños de pies, es una maravilla.

2. MASCARILLA FACIAL

Delicia que dejará la piel suave y tersa.

Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 1/3 taza de flores secas de Caléndula
- Hidrolato de Caléndula
- Recipiente
- Etiquetas

Manera de preparación:

- En la licuadora o en un molador de café, moler los ingredientes y guardar en un recipiente cerrado hasta su uso.
- Etiquetar.
- Para hacer una pasta exfoliante tomar 1 cucharada del polvo y suficiente hidrolato de caléndula, hasta formar una pasta suave.
- Aplíquese a la piel de la cara previamente humedecida, masajee y enjuague con agua tibia.

**Para usar la mezcla como mascarilla, puede mezclarla según tipo de piel con:

- Hidrolato de rosas: piel sensible o ligeramente enrojecida
- Jugo de aloe vera: piel normal
- Destilado de Hamamelis: piel grasa

3. ENJUAGUE BUCAL HERBAL

Inflamaciones de encías, dolor, sangrado

Ingredientes:

- 1 taza de infusión de Caléndula o hidrolato de caléndula
- 15ml de tintura de Caléndula
- Recipiente

De esto tomar media taza y agregar :

- 1 gota aceite esencial Mirra
- 1 gota aceite esencial Geranio

En caso de que sea para mal aliento, se puede agregar:

- 1 o 2 gotas de aceite esencial de Menta o Hierbabuena y omitir la mirra y el geranio

Para un enjuague antiséptico pueden agregar exclusivamente:

- 1 o 2 gotas de aceite esencial de árbol del te.

4. ACEITE PARA HONGOS DE UÑAS

Para aplicar en las uñas cuando tienen hongos, previa limpieza de las mismas, para una ayuda complementaria.

Ingredientes:

- 15 ml aceite macerado de Caléndula
- 3 gotas aceite esencial árbol del te
- 3 gotas aceite esencial geranio (puede usarse también palmarosa)
- 2 gotas aceite esencial canela corteza
- Frasco de vidrio ámbar
- Etiqueta

Manera de preparación:

- Mezclar todos los ingredientes y guardar en el frasco de vidrio.
- Usar un aplicador con algodón y colocar en la uña bien limpia y limada, 2 veces al día.

5. LAVADO DE PIES ANTI-FUNGICO

Como ya vimos, la caléndula es un potente anti-fúngico, así que este lavado es un complemento perfecto para pies.

Ingredientes:

- 500ml de agua hervida
- ¼ taza de flores secas de caléndula
- ¼ taza de vinagre de cidra o blanco

Manera de preparación:

- Agregar el agua hervida a las flores hasta que se entibie.
- Colar y agregar el vinagre.
- Colocar todo en un recipiente para pies.
- Introducir los pies y dejar hasta que enfríe el agua.
- Secar y terminar con una buena crema a la cual se la ha adicionado árbol del te y lavanda.