



**PRODUCTOS NATURALES Y PREPARACION**

**NAYELY CARITA APAZA**

**AGOSTO-2021**

**SANTIAGO RAMON Y CAJAL – IDEMA**

**DEPARTAMENTO – AREQUIPA**

**CLASIFICACION DE ACCION FARMACOLOGICA**

**DE DROGAS VEGETALES**



## **RESUMEN**

El uso terapéutico de plantas medicinales, como sustitutas de las medicinas farmacéuticas, se aplica desde la antigüedad para curar o aliviar las enfermedades. Sin embargo, no existe todavía la suficiente evidencia científica que consolide a la medicina herbaria dentro de los sistemas de salud. **Objetivos.** Identificar las prácticas comunes de atención de la salud, desarrolladas por la población rural de Babahoyo-Ecuador. **Diseño.** Estudio cualitativo etnográfico; cuantitativo observacional y trasversal. **Lugar.** Población rural de Babahoyo-Ecuador. **Participantes.** Jefes de familia de 17 a 72 años, 58% mujeres y 42% hombres. **Métodos.** Se realizaron entrevistas a profundidad con preguntas norteadoras, aplicadas a grupos focales, para conocer sus ideas, creencias, significados, respecto a las prácticas de atención de la salud ejecutadas. **Principales medidas de resultados.** Prácticas de atención en salud, enfermedades tratadas con plantas medicinales. **Resultados.** Se identificó tres prácticas de atención a la salud, y 44 enfermedades tratadas con plantas medicinales; las más frecuentes fueron las enfermedades del sistema digestivo y parasitarias (22,5%), inflamaciones en general (18,9%), enfermedades de la piel (11,3%) y las enfermedades respiratorias (8,1%). Además, 63 especies de plantas con diversas aplicaciones terapéuticas. El 99,4% de la población declaró que el consumo de plantas no produce efectos negativos; sin embargo, en casos de embarazos, alergias, 'estados etílicos' y en enfermedades avanzadas limitan su ingesta. **Conclusiones.** La población rural utiliza las plantas medicinales como principal alternativa para el cuidado de su salud (59,4%); solo en caso de complicaciones mayores acuden a la atención médica (38,7%) y apenas 0,86% recibe atención de los 'curanderos'.

## TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN.....	3
INTRODUCCION.....	5
TISANAS.....	7
INFUSION.....	8
DECOCCION.....	9
MACERACION.....	9
ZUMOS.....	10
TINTURAS.....	11
VINOS MEDICINALES.....	12
JARABES.....	13
POLVOS.....	13
COLUTORIOS.....	14
LINIMENTOS.....	14
LOCIONES.....	15
POMADAS.....	17
UNGUENTOS.....	18
GELES.....	18
BIBLIOGRAFIA.....	20

## **INTRODUCCION**

Un producto natural es un compuesto químico o sustancia producida por un organismo vivo – encontrado en la naturaleza que tiene generalmente una actividad farmacológica o biológica para su uso en el descubrimiento de fármacos farmacéuticos y drogas de diseño. Los productos naturales pueden ser extraídos de los tejidos de las plantas terrestres, organismos marinos o caldos de fermentación de microorganismos” entre otros.

Sin embargo, un producto natural puede ser considerado como tal incluso si puede ser preparado por síntesis total, la cual es “la síntesis química completa de moléculas orgánicas complejas a partir de piezas más simples”, Síntesis química es el proceso por el cual se producen compuestos químicos a partir de simples o precursores químicos.

la síntesis química permite obtener productos que no existen de forma natural y como dato, actualmente hay catalogados unos once millones de productos químicos de síntesis y se calcula que cada día se obtienen unos 2000 más.

En palabras simples un producto natural es un compuesto producido por un organismo vivo, encontrado en la naturaleza, que pasa por un proceso químico para transformarse en algo que poco o nada tiene de natural.

De acuerdo a esto, podemos inferir entonces, la razón del porqué muchos fabricantes tienen la libertad para decir que sus productos son naturales cuando en realidad no lo son, además de la poca y nula legislación al respecto.

Es importante saber exactamente entonces, que significa este concepto para luego saber si el producto que se está comprando es realmente natural.

Si usted desea productos verdaderamente naturales, puede comenzar por conocer el verdadero significado del concepto, enterarse de la procedencia de los productos, investigar si existen agrupaciones o instituciones que puedan orientar o respaldar

en parte ciertos productos y leer el etiquetado. En conclusión, buscarlos con lupa y mucho conocimiento.

Sin embargo, muchos de los ingredientes tienen nombres que no conocemos, por lo que deberíamos investigarlos con el fin de tener la idea completa de los productos naturales para la cara, productos naturales para la piel, productos naturales de belleza, productos naturales para dormir, productos naturales para la memoria, productos de limpieza naturales o productos naturales comestibles que vamos a comprar y eventualmente usar, comer o aplicar.

Desafortunadamente, en la actualidad, no existe una ley que exija que todos los ingredientes del producto sean verdaderamente naturales y solo basta con decir que vienen de fuentes naturales para ponerlo en sus etiquetas, y hemos visto que aunque un componente provenga de una fuente natural, no garantiza su mantención como tal, todo lo contrario se convierte en un químico tratado con el proceso de síntesis total.

Existe una Asociación de Productos Naturales (NPA, por sus siglas en inglés) en Estados Unidos, que provee sellos para productos naturales de limpieza. Antes, no había ninguna norma para los productos naturales de limpieza para uso en el hogar y gracias a esta asociación, hoy en día, ya es posible tener un poco más de cercanía hacia el concepto de lo “natural”. El estándar del Sello de Cuidado del Hogar de la NPA para estos productos se debe basar en los siguientes criterios:

- Ingredientes naturales: Un producto identificado como natural debe estar compuesto solamente, o al menos principalmente, por ingredientes naturales
- Seguridad: No debe contener ningún ingrediente, que, según investigaciones científicas monitoreadas, representen peligro para el medio ambiente ni para la salud del ser humano.
- Responsabilidad: No debe utilizar animales para pruebas de laboratorio, excepto cuando la ley así lo requiera. ¿?
- Sostenibilidad: Debe utilizarse ingredientes biodegradables y envases que no dañen el medio ambiente.

Uno de los primeros productos que se ajusta a este criterio y que ha recibido el sello es: “Green Works Natural Bathroom Cleaner” de la marca Clorox.

Este producto menciona tener un 99% de productos derivados de la naturaleza, tales como el agente de limpieza de la planta llamada alkyl polyglucoside, ácido cítrico, a base de maíz y fragancias sintéticas con extractos de aceites.

Pero, como se puede apreciar, estos ingredientes son productos de la naturaleza intervenidos químicamente para obtener un producto que menciona tener un 99% de productos derivados de la naturaleza.

**1. TISANAS** : La **tisana** es la bebida que se consigue al hervir determinadas combinaciones de hierbas o especias en agua. También se refiere a frutas secas o deshidratadas y cortezas. Habitualmente, tiene una connotación medicinal, aunque no siempre tenga este objetivo.

El agua queda impregnada de sustancias solubles que pueden aportar efectos beneficiosos para la salud. En la actualidad, son frecuentemente utilizadas, al igual que se han utilizado a lo largo de milenios en muchas culturas. Sus propiedades, según su composición, se han estudiado por innumerables científicos de dichas culturas, incluidos científicos modernos. En las escuelas de farmacia modernas, se estudian los efectos beneficiosos de muchas plantas sobre la salud. Muchos de los principios activos de las plantas que tradicionalmente se han venido utilizando en forma de tisanas, son hoy en día sintetizados y añadidos a medicamentos sintéticos con el fin de controlar mejor el proceso productivo, y también el económico

#### **INGREDIENTES:**

- 1 taza de agua (250 ml)
- 1 cucharada de hojas de salvia (15 g)

#### **PREPARACION:**

- Incorpora la taza de agua en una olla y ponla a hervir.

- Una vez alcance su punto de ebullición, agrega la cucharada de hojas de salvia y reduce el fuego a mínimo.
- Déjala durante 3 o 5 minutos más y retírala.
- Espera que repose 10 minutos a temperatura ambiente y cuélala.

**2. INFUSION:** Una infusión es una bebida obtenida a partir de ciertos frutos o hierbas aromáticas, que se introducen en agua hirviendo. De esta manera, podemos mencionar que el té y el café son infusiones.

Entre las plantas que tenemos son:

- Hierba luisa
- Menta
- Jengibre
- Manzanilla
- Aniz
- Stebia
- Romero
- Hinojo
- Salvia
- Albaca
- Te de limón
- Orégano
- Apio
- tomillo

### **PREPARACION:**

**1.- Calentar el agua** hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.

**2.- Verter el agua en un recipiente (tetera o taza) y añadir romero** Si se pone directamente, sin usar ningún tipo de filtro, se debe de colar la infusión tras el tiempo de reposo. Más cómodo aún es usar un colador especialmente concebidos para infusiones.



**3.- Tapar la infusión.** Es importante taparla para que no se evapore ni los aceites esenciales ni los principios activos de las plantas que la componen.

**4.- Dejar reposar.** Las infusiones de plantas medicinales precisan generalmente entre 8 y 12 minutos de reposo.

**5.- Retirar el filtro/infusor** con las plantas o colar.

**Se aconseja evitar endulzar la infusión.** Si no puedes prescindir de ello, opta preferiblemente por el uso de edulcorantes naturales, tales como el azúcar moreno o la miel.

**3.DECOCCION:** Se llama **cocimiento** o **decocción** a toda bebida, medicinal o de degustación, o de simple consumo nutritivo, hecha de vegetales u otras sustancias tras haber sido filtradas por un líquido mientras este estaba en ebullición. La decocción más ampliamente consumida en el mundo es, de lejos, el café. El té, por ejemplo, otra bebida caliente muy consumida después del café, se diferencia de este último en que es una infusión. La decocción supone necesariamente un hervor seguido y esto es lo que la diferencia de la infusión (el té y la manzanilla, por ejemplo, son infusiones pues se preparan en reposo, en inmersión de agua muy caliente, pero que ya no hierve). El objeto de la decocción es el mismo que el de la infusión: disolver las sustancias de un cuerpo y extenderlas en un vehículo conveniente para el consumo, en general el agua.

#### **PREPARACION:**

1. Es realmente sencillo solo debes poner a hervir un litro de agua y añadir un puño (2 cucharaditas) de hojas de orégano limpias, pueden ser secas o frescas.
2. Deja hervir durante tres minutos, retira del fuego, deja reposar cinco minutos.
3. Cuela las hojas y sirve. Puedes endulzar con una cucharadita de miel.

**4. MACERACION:** La maceración es un método de extracción de los principios activos de una planta en un líquido. Consistente en dejar reposar una hierba en

agua fría u otro solvente durante un periodo de tiempo, que puede oscilar entre unas 6 horas y varias semanas o meses.

## PREPARACIO Y INGREDIENTES:

# CÓMO HACER UN Macerado

*Gran Velada*



+



↓



**PLANTA**

Elígela **según las propiedades que quieras obtener**. Te damos algunas ideas:

HIPÉRICO	ÁRNICA	CENTELLA ASIÁTICA
Cicatrizante Antibacteriana Antiinflamatoria	Antiinflamatoria Mejora la circulación	Antiedad Anticelulítica Cicatrizante

**ACEITE VEGETAL**

Cada tipo **aportará unas propiedades específicas**, aquí te mostramos algunos ejemplos:

ACEITE DE BORRAJA	ACEITE DE GERMEN DE TRIGO	ACEITE DE ARGÁN
Antiedad Fotoprotector Antiséptico Antioxidante	Calmante Antiestrias Antiedad Anticaída	Regenerador Hidratante Antiedad

**FRASCO DE CRISTAL**

Llévalo de plantas hasta arriba y vierte aceite hasta llegar casi al borde.






Consigue todos los materiales en [www.granvelada.com](http://www.granvelada.com)

**5. ZUMOS:** Se conoce como **zumo** a una sustancia líquida que se obtiene a partir de frutas, vegetales, flores, **plantas**, etc. para lo cual es necesario que a dichos elementos se les aplique una fuerza determinada, con el fin de que la materia orgánica que las compone sea triturada y de ella se obtenga el **zumo**.

**INGREDIENTES:**

1 cucharada de menta picada  
1 cucharada de romero picado  
1 cucharada de tomillo picadas  
1 limón (su zumo y cáscara de cultivo biológico)  
1/4 vaso de agua  
Gotas de miel

**PREPARACION:**

Hervir, hasta llegar al punto de ebullición, el agua junto con las hierbas, la piel y el zumo de limón. Retirar del fuego, dejar reposar 5 minutos, colar, agregar las gotas de miel y servir. Tomar dos veces al día.

**6. TINTURAS:** Las **tinturas medicinales** son extractos líquidos de los principios activos de partes de las plantas medicinales u otras sustancias como el propóleo o el yodo. Se utilizan como fármacos. La extracción se basa en el proceso de maceración. Por lo general, como vehículos excipientes del extracto se utiliza alcohol o agua, o una combinación de ambos, llamándose en este caso extracto hidroalcohólico.

**INGREDIENTES:**

1 litro de aguardiente de 37%  
250 gramos de cola de caballo fresco  
1 envase de vidrio de color ámbar

**PREPARACION:**

Lavar bien la planta de cola de caballo y picarla bien, agregar la planta picada al frasco de color ámbar y el aguardiente; taparlo y agitar bien por un tiempo de 3 minutos. Macerar por 30 días agitar 2 veces al día; una vez finalizado los 30 días se procede a colar y envasar. Listo para usar como medicina alternativa

Agregar una cucharada de tintura en un vaso de agua, tomar 3 veces diario antes de cada alimento durante 15 días o hasta cuando el malestar se quite por completo.

**7. VINOS MEDICINALES:** Los **Vinos medicinales** son formas farmacéuticas de administración oral obtenidas mediante la acción disolvente del **vino** sobre distintas drogas, hierbas, preparados galénicos o principios químicos o mezclas de ellos. Se pueden preparar de dos maneras, por maceración y por disolución de extractos en el **vino**.

**INGREDIENTES:**

- Una raíz de jengibre entera pelada
- Un kilo de azúcar
- Jugo y cáscara de dos limones
- Jugo y cáscara de dos naranjas
- Una banana o plátano
- Una pizca de pimienta de cayena
- 200 g. de pasas de uva (negras o blancas)
- Levadura
- Una tetera grande para la infusión

**PREPARACION:**

1. En primer lugar, debes exprimir las naranjas y los limones y luego corte el plátano o la banana en rodajas
2. Ralle el jengibre
3. Pique los limones y las naranjas y agregue las pasas, la pimienta de cayena y 450 g. de azúcar.
4. Coloque toa la preparación anterior en una garrafa o botellón de cristal.
5. Prepare una tetera grande de té y viértalo en la garrafa.
6. Deje disolver el azúcar y enfríe levemente la mezcla, luego añada la levadura.

7. Ponga un tapón flojo sobre la garrafa.
8. Deje fermentar al menos durante una semana, añadiendo té hasta que la garrafa o el botellón contenga unos dos tercios de su capacidad.
9. Cuele la fruta y el jengibre y vuelva a echar el líquido
10. Añada el resto del azúcar y complete con el té si lo cree necesario.
11. Continúe la fermentación una semana más y pasado este tiempo embotelle.

**8. JARABES:** El jarabe es una preparación medicinal que consiste en mezclar el 50% del líquido resultante de una infusión o de una decocción con azúcar integral o miel

**INGREDIENTES:**

- 3 cebollas;
- ½ kg de miel;
- Jugo de 3 limones.

**PREPARACION:**

Mezclar los ingredientes en una licuadora y licuar hasta obtener una mezcla homogénea. Guardar en un recipiente de vidrio con tapa en el frigorífico.

**9. POLVOS:** La administración de plantas medicinales en forma de polvo permite aprovechar al máximo los principios activos de la planta, especialmente cuando se trata de partes duras (raíces, cortezas, semillas) o cuando se trata de principios activos difíciles de extraer en frío e inestables al calor.

Aunque algunos pacientes toman el polvo directamente o mezclado con los alimentos, no es un sistema agradable, de manera que la forma más adecuada para la administración de polvo de droga es en forma de cápsulas o comprimidos.

**INGREDIENTES:**

- 2 manojos de cilantro

- 2 manojos de perejil

#### **PREPARACION:**

1. SECA por completo las hierbas; esto lo puedes hacer colocándolo entre dos papeles de cocina.
2. ACOMODA las hierbas sobre una charola para horno y hornea a 200°C por 10 minutos.
3. COLOCA las hojas deshidratadas en la licuadora, el procesador de alimentos e incluso con tus manos limpias.
4. CONSERVA las hierbas en polvo en un frasco con tapa.

**10. COLUTORIOS:** Los colutorios son soluciones líquidas, acuosas o hidroalcohólicas, que contienen principios activos similares a los de los dentífricos. Su función principal: complementar la labor que hace el cepillado, pero de una forma más específica.

#### **INGREDIENTES:**

- 1 cucharada sopera de tomillo
- 1 vaso de agua
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de sal
- Aceite esencial de eucalipto
- Aceite esencial de menta

#### **PREPARACION:**

Hierve el agua con el tomillo. Añade el bicarbonato y deja enfriar. Cuando esté frío, añade 2 o 3 gotitas de aceite esencial de menta y otras 2 o 3 de eucalipto.

Ponlo en una botellita o tarrito de vidrio, mételo a la nevera\* ¡y listo!

**11. LINIMENTOS:** Un linimento es una sustancia usada para untar sobre el cuerpo, y, que, aplicada mediante masajes y fricciones, sirve para alivio de zonas doloridas y/o inflamadas. Es similar a un ungüento, pero menos espeso, y

su composición es oleaginosa, por lo cual el aceite es un elemento esencial del linimento. Su uso es exclusivamente externo.

#### **INGREDIENTES:**

- Tintura/alcohol macerado de plantas (p.ej. alcohol de romero)
- Aceite macerado de plantas (p.ej. aceite de hipérico)

Plantas como el romero, hipérico, jengibre, cayena, árnica, raíz de consuelda, bayas de enebro o caléndula suelen formar parte de estos macerados. Incluir alguna especia "caliente" al preparado como cayena, jengibre o canela, ayuda a potenciar su acción.

#### **PREPARACION:**

Mezclar el macerado de alcohol y el de aceite a partes iguales. Es decir, por una parte de tintura, una parte de aceite.

Pueden ser macerados simples de una sola planta, como alcohol de romero y aceite de árnica; o macerados compuestos de diversas plantas, por ejemplo, mezclar tintura de cayena y tintura de romero junto con aceite de hipérico y aceite de árnica. Lo importante es que al final la mitad de preparado sea alcohol y la otra mitad aceite.

Guardar bien cerrado en un envase de cristal oscuro, alejado de fuentes de calor. Puede durar en perfecto estado unos cuantos años.

**12. LOCIONES:** Las **lociones** son preparaciones acuosas que se aplican externamente, sin fricción. Las **lociones** pueden ser soluciones verdaderas, soluciones coloidales, emulsiones o suspensiones. Se emplean primordialmente las **lociones** de tipo emulsión y suspensión. Estas **lociones** viene sustituyendo las pomadas y las cremas.

#### **INGREDIENTES Y PREPARACION:**

1. Para empezar la preparación de tu propio **perfume de romero**, necesitarás reunir los siguientes ingredientes y materiales: aceite esencial de romero que podrás encontrar en cualquier herbolario o extraerlo tú mismo de las hojas de la flor de romero, y otros aceites esenciales al gusto para agregar frescor y aroma al perfume. También necesitarás vodka, agua destilada, glicerina, una taza medidora y un recipiente para colocar el perfume.

2. Antes de iniciar el trabajo, recuerda cubrir el área o la mesa donde trabajarás con algún material protector, como el plástico. Piensa que es importante que lo protejas, ya que hay productos que pueden dañar la superficie de tus muebles, sobre todo si son muy delicadas.

3. El primer paso para preparar tu propio perfume de romero casero será mezclar 2 tazas de agua destilada con 3 cucharadas de vodka. Hazlo en la taza medidora o en cualquier otro recipiente donde puedas combinar los ingredientes fácilmente y teniendo mucho cuidado de que no salpique.

4. Añade a la mezcla anterior los aceites esenciales. Como estamos preparando perfume de romero, este será el principal aceite que deberás añadir, con unas 10 gotas de aceite esencial de romero será suficiente.

Para darle un toque de frescor y un aroma más agradable, te aconsejamos agregar también 5 gotas de hierba de San Juan y 5 de ciprés, aunque puedes utilizar cualquier otro aceite esencial al gusto. En caso que no hayas conseguido aceites esenciales, puedes utilizar aceites de fragancia que son algo más económicos, eso sí, no podemos asegurar que la calidad del perfume sea la misma que la que se consigue añadiendo aceites esenciales.

5. A continuación, **agrega unas 4 gotas de glicerina a la mezcla** para fijar y retener todo el aroma del romero en tu perfume casero. Con este producto, conseguirás un perfume mucho más duradero y aromático. Remueve bien todos los ingredientes y listo, ya tienes **tu perfume de romero** preparado para deleitar a tu olfato.



Es importante que lo pruebes antes de usarlo para, así, perfeccionar el aroma, en el caso que fuera necesario, añadiendo unas gotas más de aceite esencial de romero. Recuerda que el perfume debe ser único y ajustarse a tu gusto y al gusto de aquellos que te rodean que, al fin y al cabo, serán los que olerán el perfume.

6. Para conservar tu perfume de romero casero en perfectas condiciones, te aconsejamos **embotellarlo en vidrio**, taparlo herméticamente y conservarlo en un lugar fresco y oscuro. Antes de hacer uso de esta agradable fragancia, es recomendable **dejar reposar el perfume**, por lo menos, **unas 12 horas**. De este modo, te asegurarás de que el romero haya desprendido todas sus propiedades y su esencia. Conseguirás un rico y duradero aroma en tan solo unos minutos.

**13. POMADAS:** Los ungüentos o pomadas son formas farmacéuticas consecuencia de la utilización de grasas o sustancias de propiedades similares para aplicación de principios activos en la piel. Su diferencia fundamental con las cremas es la ausencia de agua en su composición.

**INGREDIENTES:**

- 2000 gramos de vaselina sólida neutra
- 25 gramos de semilla de Fenogreco
- gramos de hojas de Llantén
- 45 gramos de hojas de Apazote
- 50 gramos de rizoma de Calaguala
- 45 gramos de hojas y flores de Floripondio
- 45 gramos de hojas y flores de Árnica

**PREPARACION:**

Derretir la vaselina blanca en una olla sobre el fuego lento, colocar las plantas medicinales y realizar la mezcla con una paleta de madera. Dejar hervir la vaselina conjuntamente con las plantas medicinales durante 10 a 12 minutos, retirar la olla del fuego y colar el contenido inmediatamente realizar el llenado de frascos.

Esperar un tiempo de 2 a 3 horas para que termine de enfriar y luego se procede a colocar la tapadera de las pomadas, posteriormente colocar etiquetas

Dosificación: Aplicar tres veces al día en forma de masajes suaves sobre el área afectada durante 8 días o cuando se lograr eliminar el malestar.

**14. UNGUENTOS:** Sustancia que se usa sobre la piel para calmar o curar las heridas, quemaduras, erupciones cutáneas o sarpullidos, raspados u otros problemas de la piel. También se llama pomada.

**INGREDIENTES:**

- 4 cucharadas de aceite de coco (60 g)
- 3 cucharadas de flores secas de árnica (30 g)

**PREPARACION:**

- Primero, vierte el aceite de coco en un recipiente resistente al calor y ponlo a derretir al baño María o en el horno microondas.
- Después, cuando esté fundido, agrégale las flores de árnica.
- Posteriormente, remueve con un utensilio de madera y ponlo a fuego mínimo durante 2 minutos.
- Finalmente, pasado este tiempo, deja reposar la crema a temperatura ambiente hasta que obtenga la consistencia deseada.

**15. GELES:** Son sustancias semisólidas, que se forman al tratar líquidos con gelificantes. A la temperatura de la piel disminuye su viscosidad (útil en zonas pilosas) y pierde rápido el agua (efecto evanescente). No contienen lípidos, por lo que están recomendado en pieles grasas.

**INGREDIENTES:**

- 10 cucharadas de gel de aloe vera
- 20 gotas de aceite esencial de lavanda
- 10 gotas de aceite esencial de árbol de té
- 10 gotas de aceite esencial de naranja

**PREPARACION:**

1. Primero, prepara el gel de aloe vera para hacer el gel antibacterial.

2. Pon el gel en un recipiente que sea algo hondo y agrega también el aceite esencial de lavanda y remueve con una cuchara de madera o de silicona.
3. Cuando esté bien integrado, agrega entonces los otros dos aceite esenciales y remueve bien de nuevo.
4. Una vez veas los ingredientes bien integrados, vierte la mezcla en un bote en el que vayas a guardar el antibacterial. Te recomendamos que tenga dosificador y que cierre bien. Puedes guardarlo en varios botes más pequeños y así podrás llevar uno encima con facilidad.
5. Al no tener alcohol, si quieres que se conserve bien este gel te recomendamos que uses un bote oscuro o que, al menos, no lo dejes expuesto a la luz de forma habitual, ya que no aguantaría tan bien conservado.

## BIBLIOGRAFIA

<http://www.organicosas.com/que-son-los-productos-naturales-y-porque-el-concepto-se-confunde/>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Tisana>

<https://mejorconsalud.as.com/aprende-preparar-infusion-salvia-conoce-beneficios/>

<https://www.guiadejardineria.com/las-mejores-plantas-para-preparar-infusiones/>

<https://definicion.de/infusion/>

[https://www.vitaetnatura.es/consejos\\_para\\_preparar\\_una\\_infusion.htm](https://www.vitaetnatura.es/consejos_para_preparar_una_infusion.htm)

<https://es.wikipedia.org/wiki/Decocci%C3%B3n>

<https://www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion/conoce-el-te-de-oregano-y-sus-beneficios/>

<https://www.hacercremas.es/hacer-extracto-oleoso-o-aceite-infusionado>

[https://www.remediospopulares.com/zumos\\_combinados.html](https://www.remediospopulares.com/zumos_combinados.html)

<https://www.igb.es/cbasicas/farma/farma06/zumos01.htm>

[https://www.asocuch.com/wp-content/uploads/2020/06/Guia\\_Elaboracion\\_Recetas\\_Plantas\\_Medicinales\\_USC\\_2020.pdf](https://www.asocuch.com/wp-content/uploads/2020/06/Guia_Elaboracion_Recetas_Plantas_Medicinales_USC_2020.pdf)

[https://es.wikipedia.org/wiki/Tinturas\\_medicinales](https://es.wikipedia.org/wiki/Tinturas_medicinales)

<https://interlizado.com/como-hacer-vinos-medicinales/>

<https://www.tuasaude.com/es/jarabes-caseros-para-la-tos/>

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-formas-administraciones-habituales-plantas-13026490>

<https://www.cocinadelirante.com/tips/como-hacer-hierbas-en-polvo-casero>

<https://www.vitis.es/blog/para-que-sirve-un-colutorio/>

<https://vivirsinplastico.com/enjuague-bucal-casero/>

<https://deconceptos.com/ciencias-naturales/linimento>

<https://laboticaescondida.blogspot.com/2013/02/como-hacer-linimentos-naturales.html>

<https://www.mundodeportivo.com/uncomo/belleza/articulo/como-hacer-perfume-de-romero-43800.html>

[https://www.asocuch.com/wp-content/uploads/2020/06/Guia Elaboracion Recetas Plantas Medicinales USC 2020.pdf](https://www.asocuch.com/wp-content/uploads/2020/06/Guia_Elaboracion_Recetas_Plantas_Medicinales_USC_2020.pdf)

<https://mejorconsalud.as.com/preparar-3-cremas-antiinflamatorias-calmar-los-dolores-musculares/>

[https://fapap.es/files/639-1294-RUTA/FAPAP 4 2015 Unguentos pomadas.pdf](https://fapap.es/files/639-1294-RUTA/FAPAP_4_2015_Unguentos_pomadas.pdf)

<https://www.ecologiaverde.com/como-hacer-gel-antibacterial-natural-1619.html>