

**Dra. Hermila Brito Palacios**

**Maestra Aurora Rosas**

## **Maceración**

En la clase de hoy, hablaremos de las diferentes formas de obtener y de extraer los poderes o principios activos que tienen las plantas.

Las plantas son seres divinos con el poder de ser autosuficientes (*autótrofos*). No dependen de nosotros para nada, puesto que tienen la capacidad de sintetizar su propio alimento a la par que nos proporcionan aire limpio.

La sociedad ha adquirido conocimientos que le ha permitido a utilizar las plantas, en un principio como cobijo y comida además de y más adelante para beneficiarse sus poderes curativos, medicinales y mágicos. Para poder extraer los principios activos existen varias técnicas o formas hoy hablaremos de las maceraciones que consiste en dejar reposar las partes de la planta en aceite, alcohol, agua y vinagre a temperatura ambiente durante ciertos periodos de tiempo. Mediante este procedimiento se consigue un ablandado y que las sustancias solubles se combinen con el líquido.

### **Las maceraciones con agua**

Generalmente son realizadas con plantas ricas en fibra soluble, como la chía o la linaza. Mediante estas maceraciones se extrae la fibra soluble de las plantas. No dejar más de 24 horas las plantas con la técnica del agua porque las flores o semillas ya maceradas, porque pueden formarse bacterias perjudiciales.

## **Con aceite:**

Deja reposar las hierbas o flores en el aceite vegetal que prefieras, entre un mes y año y medio. La maceración con óleos o aceites deben practicarse con componentes liposolubles, como la pimienta o la mostaza. El aceite debe cubrir por completo la planta en cuestión para que no se pudra.

A diferencia de las maceraciones con agua que generalmente son con fines medicinales, las que se hacen con aceite se realizan para añadir aroma y propiedades al aceite.

La maceración estará lista cuando el aceite cambie de color, se pondrá más opaco.

## **Maceraciones en alcohol:**

El líquido puede ser alcohol, tequila o cualquier tipo de vino

Es uno de los macerados más largos y puede tardar entre meses y años, este Se practica para realizar tinturas madres.

Hacer maceraciones es muy sencillo, aunque lleva tiempo. Lo ideal es que comiences con una maceración sencilla con agua y luego pruebes una de aceite.

### **Las maceraciones con aceite se llaman oleatos**

- **Tomillo:** Es muy bueno para la piel y además alivia el dolor.
- **Caléndula:** Esta flor es un potente antiinflamatorio y cicatrizante y además de mejorar la piel puede ayudar con la circulación.
- **romero**
- **Manzanilla:** Tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.
- **Árnica:** Esta planta es conocido por su efectividad en dolores musculares, esguinces, heridas y bajar la inflamación.
- **Naranja:** Usaremos las pieles secas de este cítrico para aprovechar su rico aroma y sus propiedades antioxidantes y astringentes.
- **Materiales para usar.**

- Un bote hermético y esterilizado.
- Las hierbas o flores secas.
- El aceite de nuestra preferencia.
- Un colador de tela, yo utilizo una vieja camiseta de algodón o gasa de la que usamos para curación en raspones y heridas.
- Un tarro hermético, esterilizado y de vidrio, oscuro tipo ámbar o similar para envasar el oleato.

### **Método en Frío o Maceración al Sol.**

1. Ponemos el material vegetal de nuestra elección en el frasco o bote ya esterilizado.
2. Colocamos el aceite en cantidad necesario para cubrir todas las flores o hierbas.
3. Agitamos con fuerza y dejamos reposar unos instantes, si vemos que falta agregamos más.
4. Luego debemos dejarlo en un lugar seco y cálido donde le de sol directo algunas horas al día, lo mejor es una ventana y debe permanecer ahí por al menos 40 días y todos los días debemos tratar de agitar un poco el frasco.
5. Colamos el aceite con un colador de tela o filtro de papel de esos del café o una camiseta vieja, la parte vegetal la podemos usar para el compost.
6. El oleato obtenido lo envasamos en frasco oscuro y esterilizado.
7. Colocamos una etiqueta para saber de qué es el aceite y la fecha de producción para calcular su posible vencimiento.

Para mejor entendimiento del tema sobre la maceración, pueden picarle a las letras azules (link) y les aparecerá una carpeta con los videos, o bien pueden copiar y pegar el enlace a Google.

<https://drive.google.com/folderview?id=1rD3i7NKpEQJphRVlwBk9kNYknAN1KSfQ>