

Remedios y productos caseros

Aniversario #64
Mercado La Dalia



CASA GALLINA
CULTURA * COMUNIDAD * MEDIO AMBIENTE

Índice de recetas

Introducción	5
Pomada casera para golpes y torceduras	7
Jarabe	9
Té de cacao para el cansancio	11
Atole de pinole para la gastritis y colitis	13
Tónico de mezcal y ajo para bajar colesterol, triglicéridos y várices	15
Desodorante en polvo	17
Mascarilla de sábila y aceite de oliva	19
Rubor natural	21
Albahaca para exfoliar la piel	23
Alcohol de romero para aliviar calambres y contracturas	25
Jabón de glicerina con dalia	27

Introducción

Las siguientes recetas son remedios y productos caseros, que puedes elaborar con ingredientes de diferentes puestos del Mercado La Dalia.

Cada una, es una manera eficiente y práctica de aprovechar las propiedades benéficas para la salud y el bienestar personal de hierbas, semillas, raíces y otros derivados vegetales.





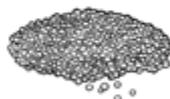
**25 g
de pimienta
seca negra**



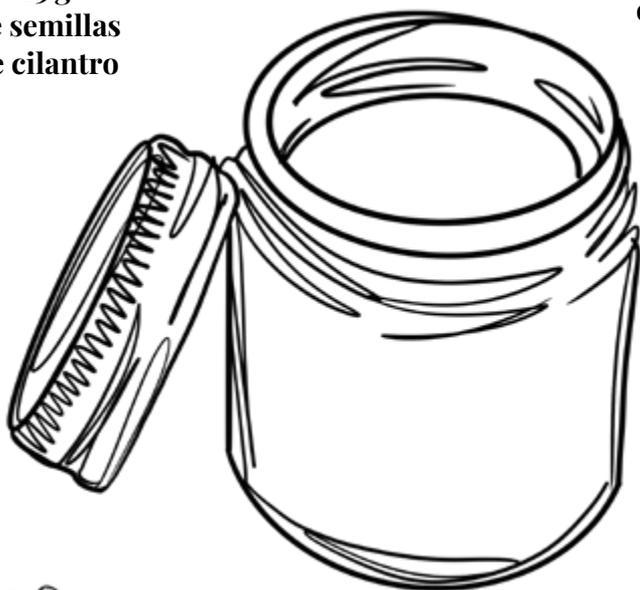
**50 g
de hojas de
hierba santa**



**25 g
de semillas
de cilantro**



**20 g
de mostaza**



**25 g
de orégano**



**50 g
de epazote**



**100 g
de cera
de abeja**



**1 l
de aceite**

Pomada casera para golpes y torceduras

Procedimiento:

1. Hervir agua en una olla.
2. Colocar otro recipiente dentro de la olla para calentarlo a baño María.
3. Verter aceite en el recipiente más pequeño. Dejar calentar el aceite en el baño María de 20 a 30 minutos.
4. Triturar bien las plantas y poner al agua por 30 minutos, moviéndolas de vez en cuando.
5. Quitar del fuego y dejar enfriar el aceite.
6. Colar con una tela exprimiendo bien las plantas.
7. Regresar el aceite al baño María.
8. Agregar cera de abeja. Dejar que se derrita (aproximadamente por 10 minutos).
9. Quitar del fuego y envasar rápido, ya que una vez que se empieza a enfriar la pomada se solidifica.

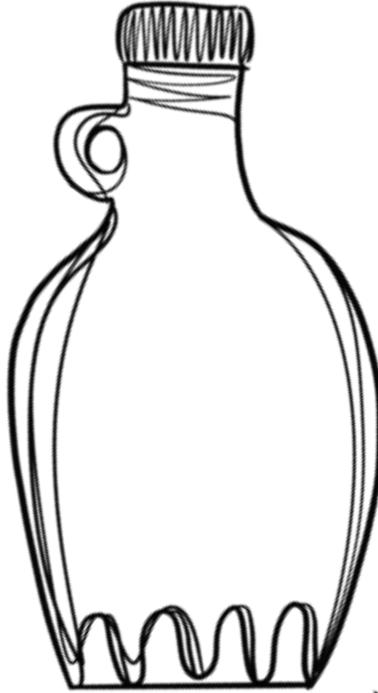
Tomado del taller impartido por **Sami Esfahani**



**200 g
de plantas
aromáticas secas**



**½ l
de agua**



**1 l
de miel o 1 kg
de azúcar**



**3-5 cdas
de alcohol
de caña**

Jarabe

Procedimiento:

1. Triturar bien las plantas.
2. Agregar las plantas al agua de acuerdo a su tiempo de cocción (plantas duras y sin aroma, 10 minutos de hervor; plantas suaves y con aroma, 10 minutos de infusión, etc.).
3. Colar.
4. Calentar la miel o el azúcar con el agua hasta que se diluya.
5. Agregar las cucharadas de alcohol.
6. Envasar en un frasco de vidrio color oscuro.

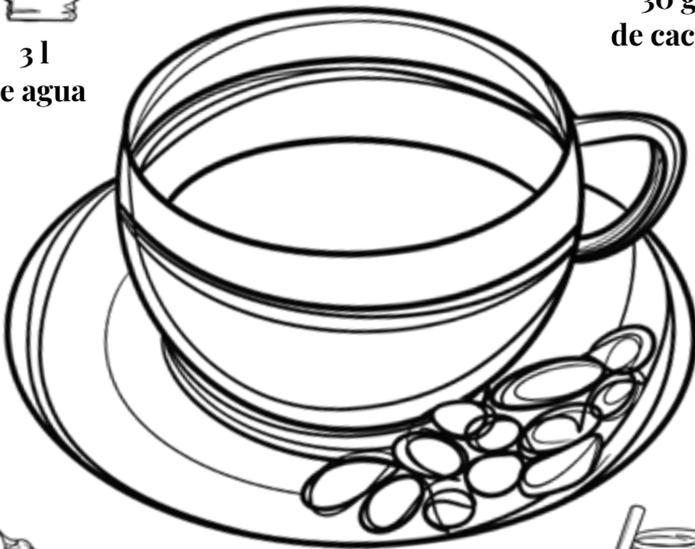
Tomado del taller impartido por **Sami Esfahani**



**3 l
de agua**



**30 g
de cacao**



**3 chiles
guajillo
(sin semillas)**



**30 g
de jengibre**



miel

Té de cacao para el cansancio

Procedimiento:

1. Poner a calentar el agua con el cacao, el jengibre y los chiles.
2. Dejar hervir por 10 minutos.
3. Deja reposar de 10 a 15 minutos.
4. Antes de beber cuela y agrega la miel.

Tomado del taller impartido por **Sami Esfahani**



300 g
de pinole



canela



piloncillo



2 l
de agua

Atole de pinole para la gastritis y colitis

Procedimiento:

1. Calienta el agua en una olla.
2. Añade el pinole al agua, poco a poco, y remueve bien para que se integre sin hacer grumos.
3. Mueve de vez en cuando, hasta que espese ligeramente.
4. Prueba el pinole que ya tiene su propio dulzor y dosis de canela. De ser necesario, agrega canela o piloncillo.

Tomado del taller impartido por **Sami Esfahani**



**1 l
de mezcal**



**1 l
de miel
de abeja**



**2 kg
de limón**



**½ cebolla
mediana**



**250 g
de jengibre**



**250 g
de ajo**

Tónico de mezcal y ajo para bajar colesterol, triglicéridos y várices

Procedimiento:

1. Exprime el jugo de los limones.
2. Pela el ajo, la cebolla y el jengibre. Pícalos no tan finamente.
3. Licua el ajo, la cebolla, el jengibre con el jugo de limones y guardalo en un recipiente.
4. Licua el mezcal con la miel.
5. Mezcla bien todo.
6. Guarda en un frasco de vidrio de color oscuro.

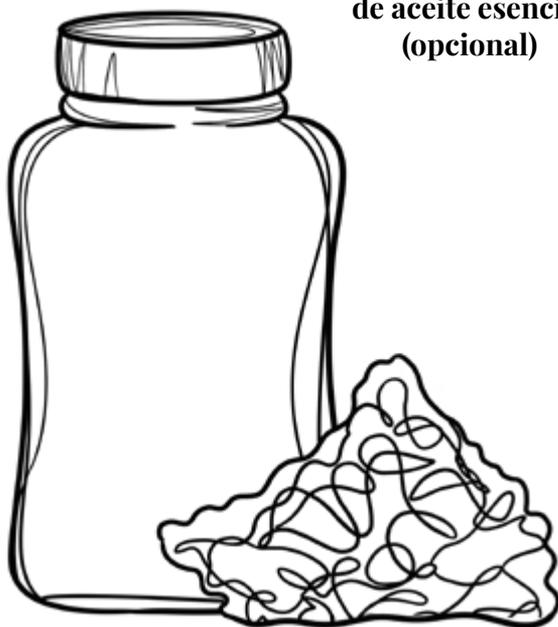
Tomado del taller impartido por **Sami Esfahani**



**1 cda
de bicarbonato
de sodio**



**4-5 gotas
de aceite esencial
(opcional)**



**1 cda
de arcilla verde**



**1 cda
de maicena**

Desodorante en polvo

Procedimiento:

1. Mezcla el bicarbonato de sodio, la maicena y la arcilla en un tazón.
2. Agrega el aceite esencial y mezcla hasta que no queden grumos, el desodorante estará listo.
3. Guárdalo en una caja y aplícalo sobre las axilas limpias y secas con una esponja para maquillaje.

Tomado de: **Cuerpo y mente.**
Claudina Navarro Walter, 2023



**3 cditas
de gel de
sábila (15g)**



**1 cditas
de aceite de
oliva (10ml)**

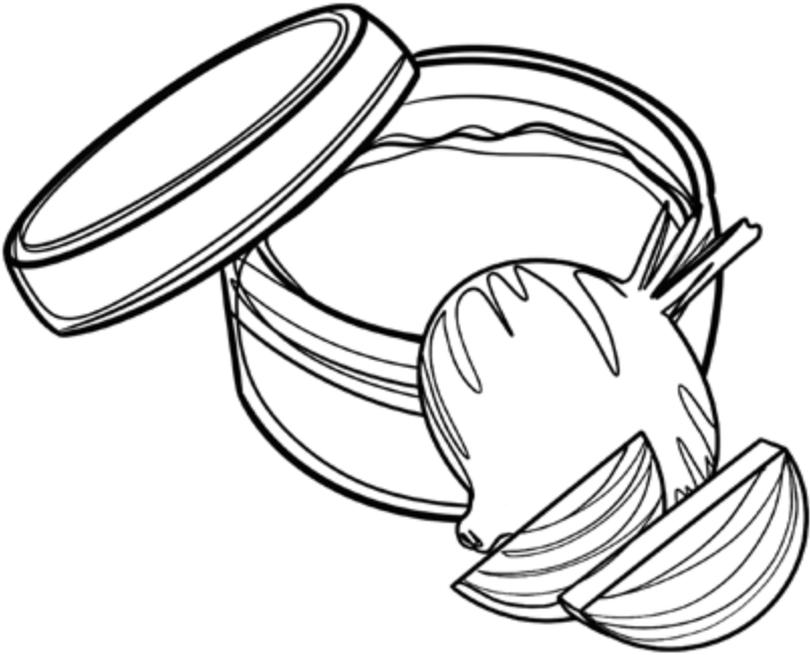
Mascarilla de sábila y aceite de oliva

Procedimiento:

1. En una licuadora mezcla el gel de sábila y el aceite de oliva.
2. Procesa hasta obtener una sustancia homogénea.
3. Aplica la mascarilla sobre tu rostro limpio y deja actuar por 20 minutos.
4. Retira la mascarilla con agua fría.

Tomado de: **UnComo Mundo Deportivo.**





**betabel
en polvo**



miel



**aceite
de coco**

Rubor natural

Procedimiento:

1. Licua el betabel, la miel y el aceite de coco.
2. Cola la mezcla y colócala en un recipiente pequeño, tápalo herméticamente y refrigera por 30 minutos.
3. Guárdalo en un lugar sin el sol directo.

Nota:

El rubor tiene duración de una semana, por lo que al cabo de este tiempo necesitarás realizarlo nuevamente.

Tomado de:





limón



**hojas de
albahaca**



azúcar

Albahaca para exfoliar la piel

Procedimiento:

1. Pon a hervir agua con unas hojas de albahaca, más jugo de limón con azúcar.
2. Deja enfriar y aplica en la piel por 20 minutos.
NO exponer al sol.
3. Enjuaga con abundante agua y jabón.

Tomado de:
***Rescatando la medicina tradicional
por medio de las plantas medicinales.***
Resistencia a la Minería y al extractivismo.





**romero
fresco**

**alcohol de
96 grados**



**2 frascos
de vidrio
oscuros con
tapa hermética**

Alcohol de romero para aliviar calambres y contracturas

Procedimiento:

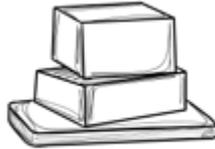
1. Llena el frasco con hierbas de romero fresco.
2. Rellena el frasco con alcohol de 96 grados.
3. Cierra el recipiente y deja reposar por 15 días en un lugar oscuro.
4. Durante los 15 días, agita levemente el frasco.
5. Pasado este tiempo, colar el alcohol en el envase oscuro. Conservarlo en un lugar fresco y seco.

Tomado de: **Cuerpo y mente.**
Claudina Navarro Walter, 2023.





**20 g
de flor de dalia
deshidratada
para decoración**



**1 kg
de jabón
de glicerina**



**60 ml
de extracto
de dalia**

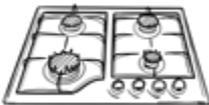


**10 g
de colorante
rojo cosmético**



**40 ml
de fragancia
de gardenia**

Utensilios/ herramientas de trabajo:



Parrilla



**Batidor
de globo**



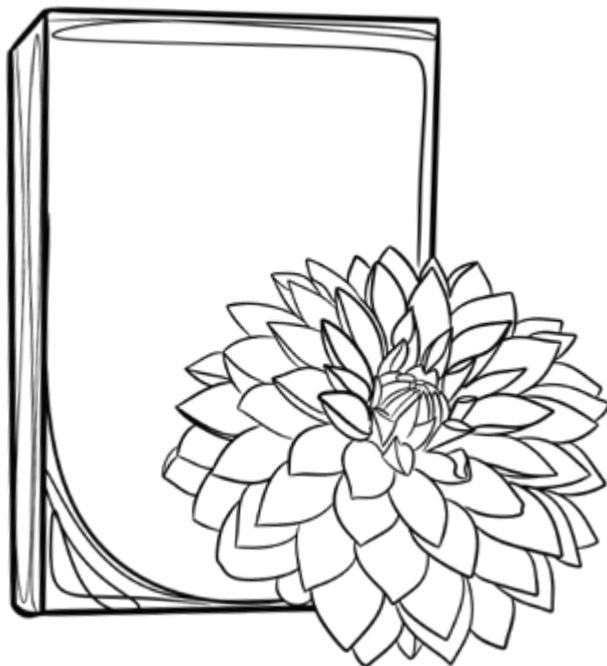
Báscula



**Recipientes
para derretir**

Jabón de glicerina con dalia

Por Marisol Torres



**Espátula
miserable**



**Recipiente de
plástico**



**Embudo
de plástico**



**Recipientes
flexibles**

Jabón de glicerina con dalia

Rectea para 20 jabones de 50 g

Procedimiento:

1. Sanitizar las herramientas/utensilios de trabajo.
2. Pesar los ingredientes y colocarlos por separado.
3. Cortar el jabón de glicerina en trozos pequeños y colocar en un recipiente apto para derretir a baño María o a fuente de calor directo.
4. Derretir hasta que se funda el jabón sin dejar hervir.
5. Retirar de la fuente de calor y colocar en un área para incorporar el resto de los ingredientes/activos.
6. Incorporar en el siguiente orden realizando movimientos suaves de incorporación evitando batir el jabón para que no pierda temperatura:
 - a. Color cosmético
 - b. Flores de dalia deshidratada
 - c. Extracto de dalia
7. Agregar la esencia y solo incorporar suavemente evitando la evaporación de la misma.
8. Vaciar al molde destinado.

Notas. En caso de ser molde rígido, colocar, papel encerado, o aceite. En caso de ser molde de silicón flexible no es necesario.

9. Dejar enfriar.

10. Desmoldar.

11. Decorar y empaclar.

Nota: De preferencia se sugiere empaquetar en un envase.

12. Etiquetar.

Nota: Esto también es opcional si son para uso personal.

Tiempo de caducidad: 1 año.

Notas finales:

Las flores o colores utilizados en el procedimiento pueden cambiarse de acuerdo a los gustos de la persona, sin que llegue a provocar modificaciones en la fórmula, la dalia, gardenia y color rojo son un ejemplo de acuerdo a lo utilizado específicamente para el taller.

Los ingredientes como el jabón, esencias, fragancias y extractos, se recomienda buscarlos directamente en droguerías o distribuidores de laboratorios, ya que cuentan con diversas medidas y gramajes de cada elemento de acuerdo a la cantidad que se desee realizar al momento de creación de la receta.

Tomado de:



Este recetario se realizó con motivo del festejo del **64 aniversario del Mercado La Dalia**, con la intención de difundir gratuitamente entre sus locatarios y visitantes usos terapéuticos y cosméticos de ingredientes naturales que se pueden encontrar en el mercado.

Compilación de recetas: Sandra Paulina Alcántara Mendizábal

Diseño: Mariana de la Rosa Briseño

Ilustraciones: Andrea Holguín

Casa Gallina es un proyecto cultural transdisciplinario cuyo programa se enfoca en aprendizajes y acciones sobre cultura, comunidad y medio ambiente, se ubica en Santa María la Ribera, un barrio de la Ciudad de México. Casa Gallina busca facilitar sinergias al interior de las comunidades locales y construir redes con proyectos afines en otros territorios.

Ciudad de México, marzo 2024



CASA GALLINA
CULTURA • COMUNIDAD • MEDIO AMBIENTE