

MINI GUÍA COSMÉTICA

De la planta a tu piel

MACERADOS BOTÁNICOS Y MANTECA
CORPORAL CASEROS



SEMILLA
DE LIMA

Vanessa Barreto
@semilladelima

Contenido

1. Introducción
2. De la planta a la piel: el poder de lo simple.
3. Qué es un macerado y para qué sirve
4. Beneficios y usos ancestrales.
5. Recolección consciente
6. Cómo y cuándo cosechar las plantas.
7. Cómo hacer un macerado
 - Método solar
 - Método tibio
 - Plantas recomendadas
8. De tu macerado a la manteca corporal
9. Ingredientes, pasos y ritual de aplicación.
10. Cierre
11. Lo que florece en la tierra, florece también en vos.

INTRODUCTION

De la planta a tu piel

Cada planta guarda un secreto de cuidado.

Con paciencia, el jardín se transforma en aceite, y el aceite en manteca que abraza la piel.

Este camino nace de mi amor por las plantas y lo natural, y de la belleza de generar alquimias y sinergias entre ingredientes tan nobles que muchas veces crecen en nuestro propio jardín. Preparar un macerado es aprender a escuchar a la naturaleza y dejar que ella misma nos enseñe a cuidar nuestra piel.



- Recomendación importante:

Si tenés animales en casa, evitá usar plantas que crezcan en los lugares donde ellos transitan o hacen sus necesidades. Tampoco uses aquellas que estén muy expuestas al smog de la ciudad. Siempre que puedas, elegí flores y hierbas limpias, provenientes de un entorno sano.

Esta guía es una invitación a reconectar con lo natural, a cosechar con gratitud y a transformar lo simple en ritual.



CAPÍTULO 2

¿Qué es un macerado y para qué sirve?

Un macerado botánico es un aceite vegetal que ha absorbido, poco a poco, las propiedades de una planta.

Es una técnica ancestral y sencilla que permite extraer suavemente principios activos y llevarlos directo a tu piel.

Beneficios:

- Suaviza y calma.
- Aporta propiedades específicas según la planta (regenerar, hidratar, relajar).
- Es la base ideal para cremas, ungüentos y mantecas.

Un macerado es más que un preparado: es un puente entre la tierra y tu cuerpo.



CAPÍTULO 3

Recolección consciente

Cada planta guarda un secreto de cuidado.

Con paciencia, el jardín se transforma en aceite, y el aceite en manteca que abraza la piel.

Este camino nace de mi amor por las plantas y lo natural. La magia comienza en el jardín.



Cuándo cosechar: al inicio de la mañana, cuando las flores están abiertas y secas de rocío.

Qué partes usar:

- Flores: caléndula, lavanda, manzanilla.
- Hojas: romero, menta.
- Raíces o cortezas en algunos casos especiales.

Tips prácticos:

- Elegí plantas sanas y libres de químicos.
- Usá tijeras limpias y agradecé antes de cortar.
- Conservá las hierbas en un lugar seco si no vas a usarlas de inmediato.

✨ Ritual: mientras cosechás, observá la planta y dedicá un instante a agradecerle por lo que entrega.

CAPÍTULO 4

¿Cómo hacer un macerado?

Método solar:

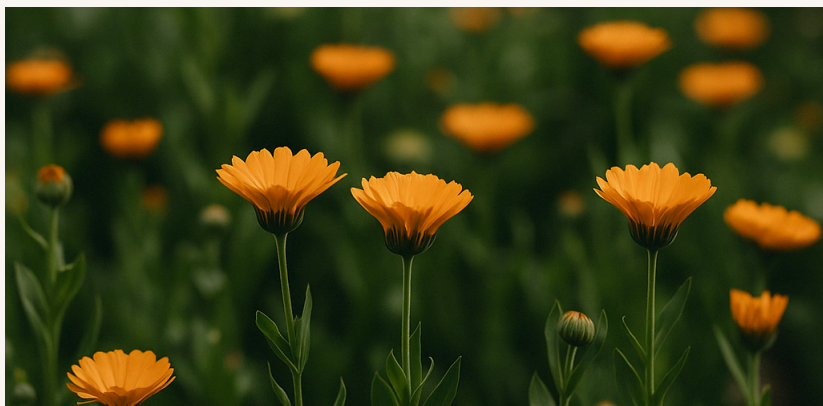
1. Llená 2/3 de un frasco de vidrio con la planta seca.
2. Cubrí con un aceite vegetal (almendras, jojoba, girasol alto oleico).
3. Cerrá bien y dejá reposar en un lugar soleado durante 4 a 6 semanas.
4. Colá con un paño limpio y guardá en frasco ámbar.

Método tibio:

1. Colocá la planta con el aceite en un frasco de vidrio.
2. Ponelo a baño maría muy suave, durante 4 a 6 horas.
3. Revolvé cada tanto y asegurate de que el agua no hierva.
4. Colá y guardá en frasco ámbar

Plantas recomendadas:

- Caléndula: regenera y calma.
- Lavanda: relaja y suaviza.
- Romero: activa la circulación.
- Manzanilla: antiinflamatoria y calmante.



CAPÍTULO 5

De tu macerado a la manteca corporal

Ingredientes básicos:

- 3 partes de manteca de karité, cacao o mango o las 3
- 1 parte de tu aceite macerado.
- Opcional: unas gotas de aceite esencial (lavanda, mandarina, vainilla natural).

Proceso:

1. Derretí la manteca a baño maría lento.
2. Agregá el aceite macerado y mezclá.
3. Retirá del fuego y, si querés textura aireada, batí hasta que se enfríe.
4. Guardá en un frasco limpio de vidrio.

Opcional: agregarle 3 gotitas de vitamina E para prolongar su vida.

Vencimiento sin vitamina E: 3 meses / con vitamina E: 6 meses.

Mantener en lugar fresco fuera de la luz.



Cómo usarla:

Aplicá sobre piel húmeda, con movimientos lentos y circulares.

La manteca se funde con tu calor corporal, convirtiendo cada aplicación en un masaje nutritivo.

✨ Ritual: repetí para vos mientras aplicás:

"Este cuerpo me sostiene, este cuidado lo honra."



Cierre

Lo que florece en la tierra, florece también en vos.
Cada macerado, cada manteca, es una invitación a honrar
tu piel y tu tiempo.

Que esta guía sea un recordatorio de que el cuidado
puede ser tan artesanal como profundo.

Consejo final

No busques la perfección, buscá la experiencia.

Con cada práctica vas a ir encontrando mejores sinergias,
descubriendo qué combinaciones funcionan mejor para
vos y ampliando el universo de posibilidades.

Cada planta y cada piel son únicas: lo valioso es animarse
a empezar y dejar que la alquimia florezca en tus manos.

