

# Botica natural en casa: Guía práctica para preparar oleatos y ungüentos reparadores basados en el recetario del libro “coleccion de hierbas vol. 2 Recuperando los saberes ancestrales de la consuelda”.

escrito por Ricardo Campuzano | 15 de mayo de 2026



Botica natural en casa: Guía práctica para preparar oleatos y ungüentos reparadores basados en el recetario del libro “Colección de hierbas vol. 2 Recuperando los saberes ancestrales

**de la consuelda, comfrey o symphytum officinale”.**

## **El fundamento: El Oleato Maestro Antiedad**

Para que la consuelda despliegue su “magia” regeneradora, no basta con tener la planta; se necesita un vehículo que sepa transportar sus activos. El primer paso en cualquier botica de nivel profesional es crear un Oleato Maestro, una base saturada de principios activos que servirá para decenas de fórmulas.

### **La Receta:**

Llena un frasco de vidrio con consuelda seca (hoja y raíz), caléndula (reepitelizante) y cola de caballo (rica en sílice). Cubre las plantas con una mezcla de aceite de aguacate y oliva, y añade una pequeña cantidad de whisky o vodka para facilitar la extracción de ciertos compuestos.

**El Proceso:** Deja macerar la mezcla 40 días al sol o acelera el proceso con 4 horas al baño maría a fuego mínimo. Este aceite resultante es oro líquido para tus células, una reserva de colágeno y alantoína lista para actuar.

# LA RESTAURACIÓN DEL TIEMPO

## FÓRMULAS NATURALES PARA UNA PIEL QUE REJUENECE

En este primer bloque, revisaremos un grupo de fórmulas que aprovechan el poder de la consuelda para devolver la estructura y el colágeno a la piel, corrigiendo las huellas que deja el tiempo.

Para este Primer bloque, enfocado en la regeneración de colágeno y el cuidado antiedad, utilizaremos técnicas de extracción que preservan la alantoina de la consuelda y los compuestos antioxidantes de las otras plantas.

### PREPARACIÓN PREVIA: LOS MACERADOS BASE

Antes de formular, necesitas preparar dos "ingredientes maestros" que usarás en casi todas las recetas:

- OLEATO MAESTRO ANTIEDAD**  
Llena un frasco de vidrio con consuelda seca, raíz de consuelda seca, caléndula seca y cola de caballo seca. Cubre con una mezcla de aceite de aguacate y oliva. Añade una copita de whisky o vodka. Deja macerar 40 días al sol o 4 horas al baño maría a fuego mínimo (sin que hierva). Filtra y guarda en un frasco oscuro.
- TINTURA DE CONSUELDA**  
Madera hojas y raíz de consuelda, clavo de olor y anís estrellado en alcohol de 96% o alcohol de alta graduación. Agrega las plantas bien troceadas en un frasco y agrega alcohol hasta cubrirías. Reposa por 15 días en un lugar oscuro. Filtra y guarda en una botella oscura.

### EL PODER DE LA CONSUELDA

- Estimula la producción de colágeno
- Regenera tejidos y mejora la elasticidad
- Aporta alantoina, que suaviza y repara
- Potente acción antioxidante

### FÓRMULAS PASO A PASO

- SERUM "ROSTRO ETERNO"**  
Oleato Maestro + 5 gotas de AE de limón.  
Ilumina, nutre y regenera.
- CREMA DE NOCHE "SEDA"**  
Manteca de mango, karité, Oleato Maestro, lecitina.  
Nutrición profunda mientras duermes.
- BÁLSAMO CONTORNO DE OJOS**  
Manteca de cacao, aceite de oliva, linaza, Oleato Maestro.  
Hidrata, descongestiona y suaviza líneas finas.
- TÓNICO REAFIRMANTE**  
Tintura de consuelda + extracto de cola de caballo.  
Tensa, tonifica y vitaliza.
- ACEITE SECO ILLUMINADOR**  
Aceite de ajonjolí, canela, clavo de olor, consuelda.  
Ilumina y nutre sin sensación grasa.
- MÁSCARILLA TENSORA**  
Psyllium, linaza, extracto de regaliz, tintura de consuelda.  
Efecto lifting natural, hidrata y reafirma.
- LECHE LIMPADORA REGENERATIVA**  
Agua destilada, Oleato Maestro, lecitina de soya, extracto de salvia.  
Limpia suavemente, hidrata y regenera.
- UNGÜENTO DE CUELLO Y ESCOTE**  
Manteca de karité, aceite de coco, tintura de consuelda.  
Alisa arrugas y mejora la firmeza del cuello.
- SERUM DE "VITAMINA C NATURAL"**  
Aceite de aguacate, AE de cítricos, Tintura de consuelda.  
Aporta luminosidad y antioxidantes.
- SPRAY REFRESCANTE ANTIEDAD**  
Infusión de consuelda y artemisa + alcohol.  
Refresca, rehidrata y protege la piel.

### PLANTAS ESTRELLA

- CONSUELDA** (*Symphytum officinale*)  
Regenera, aporta alantoina y colágeno.
- CALÉNDULA** (*Calendula officinalis*)  
Antiinflamatoria, cicatrizante y calmante.
- COLA DE CABALLO** (*Equisetum arvense*)  
Fuente natural de silicio, fortalece la piel.
- LLANTÉN** (*Plantago major*)  
Calmante, regenera y suaviza.

### RECOMENDACIONES GENERALES

- HIGIENE**  
Desinfecta todos los utensilios con alcohol al 70% de empezara.
- CONSERVACIÓN**  
Guarda las fórmulas que contienen agua en la nevera y úsalas en máximo 15 días. Las fórmulas oleeas duran hasta 6 meses en un lugar fresco y oscuro.
- PRUEBA DE PARCHES**  
Siempre prueba una pequeña cantidad en el antebrazo antes de aplicarlo en el rostro para descartar sensibilidades a los aceites esenciales o extractos.

### BENEFICIOS DE ESTE BLOQUE

- Estimula la producción de colágeno natural.
- Mejora la elasticidad y firmeza de la piel.
- Reduce arrugas, líneas de expresión y flacidez.
- Aporta luminosidad, hidratación y nutrición profunda.

LA NATURALEZA RESTAURA. TÚ TRANSFORMAS. TU PIEL NACE DE NUEVO.

# Sinergias: El equipo invisible de la consuelda

La consuelda es una planta poderosa, pero alcanza su verdadera maestría cuando se combina con la compañía adecuada. En la fitoterapia técnica, utilizamos plantas sinérgicas para dirigir el efecto:

- **Cannabis y Harpagofito:** Son los aliados perfectos para silenciar el dolor en articulaciones rígidas o inflamadas.
- **Pimienta Negra y Jengibre:** Actúan como "bio-potenciadores", generando un calor que abre los poros y permite que la consuelda penetre hasta el hueso.
- **Llantén y Caléndula:** Ideales para reparar el "escudo natural"

de la piel, cerrando heridas y borrando marcas.

## **De la teoría a la práctica: Ungüento de “Movilidad Total”**

Imagina poder crear un bálsamo que no solo alivie, sino que ayude a tu cuerpo a reconstruirse. Una fórmula sencilla pero potente consiste en derretir 30ml de aceite de coco con 10g de cera de abeja; al retirar del fuego, se integran 10ml de tu Oleato Maestro Termo-activado y 5 gotas de aceite esencial de clavo de olor. El clavo actúa como anestésico local, mientras la consuelda comienza su trabajo silencioso de reparación profunda.

## EL ALIVIO DEL MOVIMIENTO

FÓRMULAS HERBALES PARA ARTICULACIONES Y MÚSCULOS

Fórmulas diseñadas para silenciar el dolor en articulaciones y músculos, devolviendo la libertad al cuerpo que se siente rígido o inflamado.

**OBJETIVO DEL BLOQUE 2:**  
La penetración profunda. Transportar los principios activos como el harpagofito, el cannabis (la cannabida) a través de la piel hasta los tejidos más profundos.

### EXTRACTOS DE CHOQUE: BASES POTENTES

**1 OLEATO TERMO-ACTIVADO**  
Combina consuelda, cannabis (flores/hojas) y harpagofito en aceite de oliva. Calienta a baño maría sin dejar que hierva por una hora y media a fuego muy bajo. Luego filtra con un paño y guarda en un frasco oscuro.

**2 TINTURA ANALGÉSICA**  
Macerar en alcohol de 96% o whisky: jengibre fresco, pimienta negra machacada y ortiga seca durante 15 días. Luego filtra con un paño y guarda en un frasco oscuro.

### FÓRMULAS DESTACADAS PASO A PASO

**11 ACEITE "FUEGO Y HIELO"**  
El ajo genera calor y la menta un frío analgésico.

**12 BALSAMO DEL GUERRERO**  
La lanolina permite que el bálsamo se adhiera y penetre mejor en zonas rugosas y con grietas o heridas.

**13 ALCOHOL DE HIERBAS FUERTES**  
Ideal para fricciones en zonas con dolor agudo.

**14 UNGÜENTO "MOVILIDAD TOTAL"**  
El clavo de olor es un analgésico local potente y el ajo es un agente ideal para dolor óseo.

**15 GEL DE MASAJE CALIENTE**  
La lecitina ayuda a que el calor penetre más al músculo.

**16 ACEITE PARA CONTRACTURAS**  
Relaja la fibra muscular y mejora la oxigenación de los tejidos.

**17 SPRAY DEPORTIVO (EFECTO FRÍO)**  
Úsalo después del ejercicio para reducir la inflamación postejercicio.

**18 CREMA DE MASAJE PROFUNDO**  
La pimienta negra funciona como un analgésico y aumenta el flujo sanguíneo de los activos.

### PLANTAS POTENTES

**CONSUELDA** (Ononis officinalis)  
Regeneradora ósea y antiinflamatoria.

**HARPAGOFITO** (Harpagophytum procumbens)  
Potente analgésico y antiinflamatorio.

**CANNABIS** (Cannabis sativa)  
Relaja, reduce el dolor y modula la inflamación.

**JENGIBRE** (Zingiber officinale)  
Estimulante circulatorio y antiinflamatorio.

**ORTIGA** (Urtica dioica)  
Mineskozante, antiinflamatoria y sinérgica.

La sinergia de estas plantas, combinadas con fórmulas tradicionales, devuelve movimiento, alivio y calidad de vida.

### USO Y PRECAUCIONES

**MASAJE:**  
Aplica con movimientos circulares para generar calor por fricción; esto reduce el dolor.

**PRECAUCIÓN CON AJÍ/PIMIENTA:**  
Evita el contacto con ojos o mucosas inmediatamente después de aplicar. Lávate las manos.

**POTENCIADOR DE ABSORCIÓN:**  
Si la piel está muy fría, aplica una toalla tibia antes de usar los aceites.

**NO USAR EN FRACTURAS SIN TRATAMIENTO PREVIO:**  
Asegúrate de haber recibido atención médica y que la fractura esté reducida y alineada. La consuelda puede acelerar la reparación ósea, pero si se usa antes de que se haya reparado, podría "soltar" o desalineado.

**PODER HERBAL**  
Fórmulas ancestrales con validación científica.

**ENFOQUE INTEGRAL**  
Atúan el dolor no solo en el síntoma.

**HECHO A MANO**  
Cada frasco es un homenaje y respeto por la naturaleza.

**LIBERTAD EN MOVIMIENTO**  
Reconecta con tu cuerpo sin dolor ni límites.

# Recuperar la soberanía del bienestar

Aprender a elaborar estos remedios es mucho más que un hobby, es recuperar una soberanía que nos fue arrebatada por la industrialización de la salud. Cuando preparas tu propia crema "Rostro Eterno" o un bálsamo para contracturas, exactamente que molécula está tocando tu piel. Estás utilizando el "hilo verde" de la naturaleza para volver a unir lo que el tiempo ha desgastado.

La botica natural no es una lista de recetas rígidas, sino un legado de exploración personal. Cada vez que agitas un frasco en tu mano, estás participando en una tradición milenaria que hoy, gracias a la ciencia y la técnica adecuada, es más segura y efectiva que nunca.

El camino hacia la autorreparación comienza con el primer

frasco; el resto es una danza constante entre tú y la sabiduría de la tierra. Para que lleves esta teoría a la práctica y comiences a experimentar el poder regenerador en tu propia piel, he seleccionado tres “joyas” adicionales de mi laboratorio personal, extraídas directamente del recetario de la obra.

Estas fórmulas son el resultado de años de perfeccionamiento y representan la culminación de este viaje por la botica natural, permitiéndote abordar desde la estética hasta el alivio profundo del dolor.

## LA SANACIÓN DEL ESCUDO NATURAL

### FÓRMULAS HERBALES PARA REPARAR, CALMAR Y PROTEGER LA PIEL

En este tercer bloque, tenemos una guía para reparar nuestra primera frontera, la piel, cerrando heridas y calmando erupciones o marcas que buscan ser borradas.

**Enfoque del Bloque 3:**  
Asepsia, epitelización (Cierre de heridas) y calma. La consuelda trabaja junto a la caléndula y el llantén para reconstruir el tejido dañado sin obstruir los poros.

### PREPARACIÓN DE BASES REPARADORAS

**1 OLEATO DE RESCATE**

Macerar consuelda seca, caléndula seca y llantén seco en aceite de ajonjolí u oliva. Añade una copita de whisky o vodka. Dejar 40 días en lugar oscuro (o 4 horas al baño maría a fuego bajo). Filtrar y guardar en frasco oscuro.

**2 MUCILAGO CICATRIZANTE**

Remojar semillas de linaza y psyllium en agua destilada caliente hasta obtener un gel espeso. Reposar 4 horas, filtrar con gasa. Guardar en frasco estéril oscuro. Agrega una pizca de canela y clavo de olor en polvo. Es rico en fibra que protege la piel irritada.

### FÓRMULAS PASO A PASO

**21 SERUM CORRECTOR DE MARCAS (POST-ACNÉ)**



La alantoina ayuda a "rellenar" visualmente las marcas y regenera el tejido.

**22 UNGÜENTO "PIEL DE ÁNGEL"**



Crea una capa protectora y permite que la piel sane desde adentro.

**23 SPRAY ANTIACNÉ**



Astringente, antibacteriano y equilibrante. No reseca ni deja cicatriz.

**24 BÁLSAMO PARA ERUPCIONES**



Calma el picor, reduce el enrojecimiento y repara la barrera cutánea.

**25 TÓNICO PURIFICANTE**



Purifica, desinflama y ayuda a sanar brotes de acné y piel irritada.

**26 ACEITE CICATRIZANTE LIGERO**



Fresco, calmante y cicatrizante. Ideal para cicatrices nuevas y piel sensible.

**27 CREMA PARA DESCAMACIONES**



Ultra-hidratante. Nutre, repara y calma las pieles secas o con descamación.

**28 POMADA DE PAICO Y CONSUELDA**



Antiséptica y reparadora. Para cortes, granos infectados o irritaciones.

**29 SERUM EQUILIBRANTE (PIELES MIXTAS)**



Regula la producción de sebo y desinflama poros obstruidos.

**30 MASCARILLA DE RESCATE (S.O.S.)**



Gel protector que calma, repara y refresca la piel irritada o con brotes.



**REPARA Y PROTEGE**  
Fortalece la barrera natural de la piel y acelera la sanación.



**CALMA Y EQUILIBRA**  
Reduce inflamación, picor y enrojecimiento.



**CICATRIZA Y REGENERA**  
Estimula la epitelización y mejora la textura de la piel.



**PURIFICA Y RENUEVA**  
Combate bacterias, equilibra el sebo y previene brotes.



**NATURAL Y CONSCIENTE**  
Fórmulas simples, efectivas y en armonía con tu cuerpo y la naturaleza.

LA NATURALEZA TE DA LAS HERRAMIENTAS. TÚ LE DEVUELVES CUIDADO, RESPETO Y CONOCIMIENTO.

Aquí tienes tres preparaciones maestras, explicadas paso a paso:

## 1. Serum “Rostro Eterno” (El secreto de la

## **restauración del tiempo)**

Este serum aprovecha la alantoína presente en el oleato para devolver la estructura y el colágeno a la piel, suavizando las huellas que deja el paso de los años.

### **Ingredientes:**

30 ml de Oleato Maestro Antiedad (el cual preparaste previamente con consuelda y cola de caballo).

5 gotas de Aceite Esencial (AE) de limón.

### **Elaboración paso a paso:**

Toma un frasco gotero de vidrio color ámbar para proteger los activos de la luz.

Vierte los 30 ml del Oleato Maestro en el frasco.

Añade cuidadosamente las 5 gotas de AE de limón, que aporta luminosidad y actúa como bactericida.

Cierra el frasco y agita energicamente para que los compuestos se integren totalmente.

**Uso:** Aplicar exclusivamente de noche para evitar la fotosensibilidad del limón.

## **2. Bálsamo del Guerrero (Alivio profundo para articulaciones rígidas)**

Diseñado para la penetración profunda en zonas rugosas como codos o rodillas, este bálsamo con consistencia sólida es ideal para quienes sienten su cuerpo rígido o inflamado.

### **Ingredientes:**

30 g de manteca de cacao.

10 g de lanolina (que permite una adhesión superior a la piel humana).

20 ml de Oleato Termo-Activado (base de consuelda, cannabis y

harpagofito).

10 ml de oleato de paico (un antiinflamatorio ancestral muy efectivo).

#### **Elaboración paso a paso:**

En un recipiente al baño maría, derrite la manteca de cacao junto con la lanolina hasta que ambos sean líquidos.

Retira del fuego inmediatamente para no sobrecalentar los activos.

Incorpora el Oleato Termo-Activado y el oleato de paico mientras la mezcla aún está caliente.

Vierte en un tarro de boca ancha y deja enfriar hasta que solidifique.

### **3. Pomada de Paico y Consuelda (Botiquín de primeros auxilios)**

Esta es la fórmula de “emergencia” definitiva para tu escudo natural. Combina la asepsia del paico con la capacidad epitelizante de la consuelda para tratar cortes o lesiones rebeldes.

#### **Ingredientes:**

20 g de cera de abeja (que crea una película protectora que “atrapa” los activos).

30 ml de aceite de oliva.

Extracto de paico y consuelda (puedes usar tintura u oleato según prefieras la textura).

#### **Elaboración paso a paso:**

Funde la cera de abeja en el aceite de oliva al baño maría hasta lograr una mezcla homogénea.

Al retirar del calor, añade los extractos de paico y consuelda. Mezcla suavemente y envasa en un frasco de cristal limpio.

**Nota:** Esta pomada es excelente para granos infectados o heridas que están empezando a cerrar, gracias a las propiedades antisépticas del paico.

Dominar estas preparaciones es solo el comienzo de lo que significa recuperar la soberanía sobre tu salud.