

Esta receta es un estupendo ungüento para aliviar la congestión nasal en afecciones respiratorias



Dificultad alta

Curiosidades:

Las yemas de Álamo negro o chopo (*Populus nigra*) usadas en este ungüento, son un importante ingrediente del legendario “Ungüento populeon” [1]. Un conocido ungüento con grandes propiedades, entre otras, antiinflamatoria, anodinas (contra los dolores), astringentes,... etc. Además las yemas de chopo, contienen un alto contenido en ácido salicílico, por lo que puede resultar muy conveniente como sustituto de Antiinflamatorios del tipo No-Esteroide, como pueden ser la aspirina, el ibuprofeno o el paracetamol. Las abejas extraen el famoso propóleo de las yemas de chopo [2]. Por lo que su uso en este ungüento o en general para afecciones del aparato respiratorio, es muy aconsejable.

RECETA: UNGÜENTO RESPIBIEN



Ingredientes:

- 150 gr. de Aceite de Oliva *
- Entre 7 y 14 gr. de cera de abeja (sin refinar) *
- Material herbal. Aprox. 15 gr. de hojas de pino, o hojas de cedro, o hojas de eucalipto *
- 12 gr. de resina de pino
- 12 gr. de alcohol sanitario (96°)
- Aceites esenciales de Cayeput y Ravintsara (Opcionales AE Eucaliptus globulus, AE Eucalipto radiata, AE tomillo rojo u otro AE con propiedades antisépticas y broncodilatadoras)
- 6 yemas de álamo negro (opcional)

Tiempo de preparación: 1 hora y media

Ingredientes approx. para 4 botes de 40 ml.

Durabilidad: > de 1 año

* ingredientes imprescindibles

Preparación

1. **Picar el material herbal.** Para aumentar la superficie de extracción, picaremos el material lo más fino posible, si queremos podemos ayudarnos de una picadora, molinillo,...etc. También picaremos las yemas de álamo.
2. **Macerar las plantas en aceite.** Maceramos el material herbal junto con las yemas en aceite, con un procedimiento en caliente. Es decir, calentamos a fuego lento, preferiblemente al baño maría, durante una hora. El aceite no debería superar los 70°, nunca hervir. Dar vueltas con una cuchara de tiempo en tiempo. Después de la hora, podemos dejar reposar de un día para otro de 8 a 24 horas, para potenciar la extracción (opcional).
3. **Filtrado y pesado del aceite.** Filtramos el aceite con ayuda de un filtro de café o un colador fino, asegurando que aplastamos bien el material herbal y pesamos el aceite resultante.
4. **Pesamos la cera.** Deberíamos añadir del 5 al 10 % del peso del aceite en cera de abeja. Para las

RECETA: UNGÜENTO RESPIBIEN



Consideraciones

- Limpiar los botes, aunque sean nuevos. Recomendable hervir por 5 min. o usar lavavajillas a una temperatura alta.
- Si usamos más del 10% de cera, el ungüento o pomada quedará demasiado duro en invierno, si echamos menos del 5%, demasiado líquido. Yo suelo utilizar un 8% para una consistencia media.
- Si queréis ahorrar tiempo, cortar la cera previamente, en lugar de echar el trozo entero, yo uso para ello un pelador de patata.
- Para limpiar los recipientes de resina, podéis usar alcohol sanitario (96°).

cantidades indicadas, debería ser entre 7 y 14 gr. de cera.

5. **Dilución de la resina.** Molemos la resina con un mortero, (no usar mortero de madera, ya que la resina no podría limpiarse bien). Cuando la resina se quede hecha polvo (seguramente adherida a la superficie del mortero) añadimos el alcohol sanitario y removemos hasta que quede completamente disuelta.
6. **Añadir la cera y derretir.** Volvemos a colocar el aceite al baño maría, añadimos la cera y calentamos hasta derretir la cera.
7. **Añadir la resina diluida.** A continuación añadimos la resina, y damos vueltas, hasta que ambos materiales se mezclen de manera uniforme.
8. **Enfriar y añadir los Aceites esenciales (AE).** Rellenamos los botes (previamente limpios), dejando 1 cm. hasta el borde y dejamos enfriar unos minutos. Antes de que empiece a solidificarse, añadimos los aceites esenciales. Para un bote de 40 ml. yo añado 10 gotas de AE. (Consulta el apartado de AE en los bonus, para más información). He añadido 5 gotas de AE Cayeput y 5 gotas de AE Ravintsara.
9. **Pegar e queta** Nunca olvidéis pegar la etiqueta, con el nombre del producto, la fecha de la realización, los ingredientes utilizados y la procedencia de ellos (si lo consideráis importante).

¡Mucho éxito...!

RECETA: UNGÜENTO RESPIBIEN



Usos y aplicaciones

Este ungüento podremos aplicarlo para congestión nasal, tos improductiva, para despejar las vías respiratorias. Podremos aplicar en pecho, espalda, planta del pie (especialmente efectivo para niñ@s), cerca de las fosas nasales (muy efectivo) e incluso en las sienes.

Dosificación

No hay ningún condicionante, a no ser que haya alergias conocidas, ante algunos de los componentes utilizados. En caso de duda, probaremos previamente en la región de la parte anterior del brazo, con una pequeña cantidad, y esperaremos un tiempo para observar la reacción. Dejar de usar ante cualquier reacción alérgica. Si queremos usar el ungüento para niñ@s pequeñ@s (menores de 4 años), seguir la recomendaciones y dosificación de los aceites esenciales en los bonus al final del curso.

Información adicional

Esta receta es válida, para las cantidades de alcohol mezclado con resina descritas, si aumentamos las cantidades de alcohol, tendremos que añadir un emulsionante (la cera de abeja contrariamente a lo que se cree, no emulsiona, es decir no mezcla aceite con líquidos, sólo endurece. Pero en este caso ya no estaríamos preparando un ungüento, sino una crema. Las grandes ventajas del ungüento son, su sencillez y que al carecer de agua, no es necesario añadir ninguna sustancia conservante y la durabilidad puede ser de más de un año.

Curiosidades:

La resina de pino es un ingrediente muy interesante. A principios de siglo las Trementinaires [3], preparaban la trementina a base de resina de pino (realmente usaban colofonia y esencia de trementina de pino) que utilizaban para curar y vender. En sus excursiones de invierno entre las aldeas incomunicadas del pirineo catalán, cargadas de hierbas y de frascos, llegaban donde los médicos no podían. Valientes mujeres que curaban con fabuloso preparados naturales.

¿Entendéis ahora porqué la resina de pino es un ingrediente tan importante para este ungüento Respibien?

Links

[1] <https://studylib.es/doc/8964071/dialnet-usosmedicinalesdelchoponegropopulusnigral-4297900>

[2] http://www.plantasyhongos.es/herbarium/htm/Populus_nigra.htm

[3] <http://www.trementinaires.org/>

Disclaimer

Esta receta forma parte del contenido del curso on-line “La Botica catarral” y como tal no puede sacarse de contexto y extrapolar su uso a otras aplicaciones no recogidas en este curso. En general es aplicable el “Disclaimer general” y las condiciones de “Propiedad intelectual” recogido en el curso “La Botica catarral”.

¡Saludos herbales...!

Herbanostra. Escuela de Herbalismo. 2020.