



# Salud: cuidados y remedios naturales

Saber de:

**Demetrio Delgado**

San Martín y Mudrián  
Segovia

Recogido por:  
Beatriz González Yuste  
(ISMUR)

Julio de 2014

# Crema de caléndula

FICHA DE CONOCIMIENTOS  
Y SABERES



## INGREDIENTES

- ✓ Dos puñados grandes de flores frescas de caléndula.
- ✓ 500 ml. de aceite de almendras dulce.
- ✓ 100 gr. de cera virgen de abejas.

## MATERIALES

- ✓ Dos recipientes de cristal.
- ✓ Cazuela.
- ✓ Cuchara.
- ✓ Frascos pequeños.

## DESCRIPCIÓN

Esta hierba de escasa altura (40 o 50 cm.), tiene tallos erectos y ramificados desde la base formando densas matas. El color de las flores varía del amarillo al naranja intenso, son muy bonitas.

Los ingredientes activos de la caléndula promueven el desarrollo de nuevos tejidos en nuestra piel y son los responsables de las propiedades antiinflamatorias, antibióticas y curativas de esta planta. Es un remedio muy eficaz para tratar heridas infectadas, eccemas y afecciones de la piel.

Esta planta florece por lo general durante todos los meses del año, aunque esto dependerá de la zona en la que nos encontremos, ya que necesita suficiente agua para poder florecer. Por ejemplo, en la zona de Segovia, debido a las escasas lluvias y las temperaturas tan bajas del invierno será más fácil encontrarla en primavera y verano.

## PREPARACIÓN

1. Recogemos las flores frescas de esta planta, las ponemos en un bol con el aceite de almendras y lo ponemos todo a calentar al baño maría durante al menos una hora. Después, lo dejamos reposar tapado durante 24 horas.
2. Transcurridas estas 24 h., volvemos a calentar la mezcla y la filtramos en otro bol.
3. Ponemos a calentar de nuevo la mezcla filtrada y añadimos la cera virgen de abeja y removemos para su disolución.
4. Una vez se haya diluido la cera podemos rellenar los frascos con la mezcla.
5. Dejaremos que los frascos se enfríen y se solidifique la mezcla gracias a la cera de abeja que hemos añadido.
6. Es importante no almacenar el producto más de dos años porque pierde propiedades.

## CURIOSIDADES

### Leyendas:

“Recién cortada al medio día, cuando el sol está en su máximo esplendor, fortalece y alivia al corazón de las penas”.

“Si sus flores se esparcen por debajo de la cama, consiguen que tus sueños se hagan realidad”.

“Cuando se observan sus preciosas flores y si la llevas en el bolsillo, tendrás la justicia divina a tu favor”.

“Si una joven pura toca los pétalos de la caléndula con los pies desnudos, entenderá y disfrutará del idioma de los pájaros”.



# FOTOGRAFÍAS



1. Ponemos las flores de caléndula al baño maría y calentamos durante una hora.



2. Después de todo un día reposando, volvemos a calentar y filtramos.



3. Volvemos a calentar al baño maría, diluyendo la cera virgen de abeja.



4. Rellenamos los frascos con la mezcla diluida.



5. Una vez rellenos, dejamos enfriar los frascos hasta que se solidifique la mezcla.