

REMEDIOS QUE SANAN

ACEITE DE HIPÉRICO

DESCUBRIENDO TÉCNICAS PARA EXTRAER LAS
PROPIEDADES MEDICINALES DE LAS PLANTAS





Pinchando en el botón de abajo encontrarás información general sobre qué son estas fichas, para qué sirven, algo de teoría, algunas claves metodológicas y otras propuestas sobre cómo usarlas.

Te recomendamos su lectura, especialmente si es la primera vez que accedes a una de las fichas o necesitas aclaraciones.

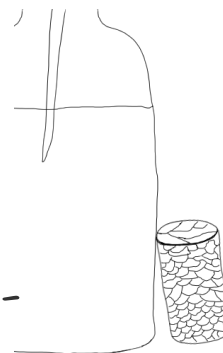
MANUAL DE INSTRUCCIONES



FINES



- Experimentaremos cómo se hace una **maceración** para obtener un oleato con principios activos que contienen propiedades medicinales.
- Pondremos en valor el papel de las mujeres en el cuidado de la **salud** a lo largo de la historia.
- Visibilizaremos la vida y obra de la botánica **Asina Chatterjee**, y sus contribuciones al conocimiento de plantas medicinales.
- Vincularemos ciencia y **antropología**, concretamente el uso de plantas medicinales en la Prehistoria.



+ PREPARACIÓN

LISTA DE MATERIALES

Por persona:

- 2 tarros de cristal con tapa (pequeños, de paté o anchoas)
- 20-30 g de flores secas de hipérico
- 75 ml de aceite vegetal (de oliva virgen, almendras, girasol...)
- 1 palillo de dientes
- 2 etiquetas adhesivas

Por cada pareja:

- 1 embudo y 1 colador de igual diámetro
- 2-3 gasas de algodón

En común:

- 1 pinzas
- 1 bayeta para limpiar la superficie sobre la que trabajemos

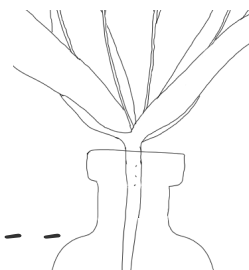
✕ DURACIÓN

2 sesiones.

Entre sesión y sesión, deben transcurrir un mínimo de 4 semanas y un máximo de 8.

✕ ESPACIO

Lugar para almacenaje de los tarros resguardado de la luz solar directa durante las 4-8 semanas entre sesiones.



SESIÓN 1

1. INTRODUCCIÓN, PREPARACIÓN Y MEZCLA DE INGREDIENTES

- Introduciremos la actividad rescatando los orígenes de remedios naturales elaborados por las mujeres, responsables también de la recolección de hierbas medicinales. Introduciremos también las técnicas que empleaban (recolección, secado, maceración, infusión...) y que encontraréis en la información complementaria.
- Lavaremos y secaremos bien los tarros de cristal.
- Entregaremos un tarro a cada persona para que individualmente coloque en su interior las flores secas de hipérico hasta llenarlos, apretándolas suavemente.
- Individualmente iremos volcando suavemente aceite en el tarro, cubriendo las flores hasta que queden completamente sumergidas.
- Cerraremos bien los botes y etiquetaremos, incluyendo el nombre de la elaboración (aceite de hipérico), vuestro nombre y la fecha de envasado.
- Almacenaremos los tarros en un lugar donde no les dé el sol directamente.

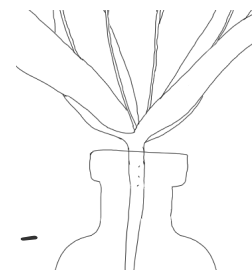
2. MACERACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LA ELABORACIÓN

- Durante al menos 4 semanas, dejaremos macerar nuestro preparado e iremos removiendo los tarros periódicamente. Lo ideal es removerlos cada 2-3 días, aunque también podremos hacerlo 1 vez a la semana. Es una tarea sencilla para la que nos podremos organizar nombrando a una persona responsable por grupo y rotándola semanalmente.



Hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*).
Jorge Plaza Bárcena.

- Cada vez que removamos, observaremos los cambios de color y de aspecto. Tendremos que tener cuidado que durante este tiempo no se enmohezca la planta por no estar del todo cubierta por el aceite. Si se diese esta situación, podremos identificarla porque se observa una capa de moho sobre alguna de las flores de la superficie. En ese caso, abriremos el tarro y retiraremos esas flores con ayuda de unas pinzas. Tras retirar las flores, volveremos a cerrar bien el tarro.



+ PASO A PASO

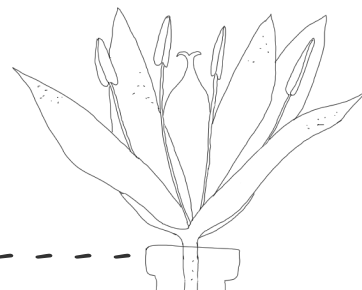
SESIÓN 2

3. FILTRADO, ETIQUETADO Y REFLEXIÓN

- Lavaremos y secaremos bien los tarros de cristal en los que envasaremos definitivamente el aceite elaborado.
- Una vez secos, colocaremos un embudo en la boca del tarro limpio y sobre él, el colador con una gasa sobre su superficie interior. Colcaremos también un palillo entre el embudo y la boca del tarro.
- Trabajaremos por parejas, para que una de las personas vaya volcando sobre la gasa el aceite con las flores poco a poco, hasta verter todo el contenido, mientras la otra sujeta el tarro y el embudo. Después, prensaremos las flores para extraer parte del aceite que las impregna. Para ello, sobre las flores impregnadas de aceite que nos han quedado en el colador, colocaremos una nueva gasa y sobre ésta, una de las dos personas hará presión suavemente, mientras la otra le ayuda sujetando durante unos minutos, ayudándonos con la tapa del tarro.
- Volveremos a trabajar individualmente. Ahora, taparemos bien el tarro que contiene el aceite filtrado y etiquetaremos la elaboración definitiva, poniendo el nombre de nuestro remedio, la fecha de envasado, nuestro nombre y alguna de sus propiedades medicinales (por ejemplo, aplicación externa para alivio de dolores musculares y por golpes).
- Daremos instrucciones para que lo guarden, resguardado de la luz del sol. Así conservará hasta 2 años sus propiedades.
- Tras esta fase empírica y experimental, podemos retomar la introducción y finalizar con una reflexión grupal acerca del origen de estos remedios: ¿quienes conocían y recolectaban las plantas?, ¿con qué usos?, ¿por qué creéis que lo hacían?, ¿conocéis algún otro remedio? ... Encontrareis más información en el apartado para profundizar.

PAUTAS DE APOYO

- **Adquisición.** Podéis adquirir flores de hipérico en una herboristería, ya secas. También podéis recolectarlas, si organizáis previamente una salida al campo. No recolectéis nunca todas las flores de una planta. Así, podrá reproducirse. Si recolectáis, tendréis que dejar las flores a secar sobre papel absorbente, entre 3 y 7 días en lugar sombrío.
- **Reutilización.** Incentivad la reutilización de tarros de cristal. Comprobad previamente que cierran bien y no tienen pérdidas.



+ Y PARA PROFUNDIZAR...

✕ **SABERES QUE PONEN LA VIDA EN EL CENTRO: SANADORAS QUE RECOLECTAN Y TRATAN CON PLANTAS SANJUANERAS**

Con el nombre de plantas sanjuaneras se conoce una diversidad de plantas, entre las que se encuentra el hipérico. Son plantas con propiedades medicinales, que florecen en las inmediaciones del **solsticio** de verano, fiesta de tradición pagana que celebramos en torno a la hoguera de San Juan. Ese día, era costumbre que las mujeres se levantaran temprano para su recolección a primeras horas de la mañana, para confeccionar un ramillete que se dejaba secar.



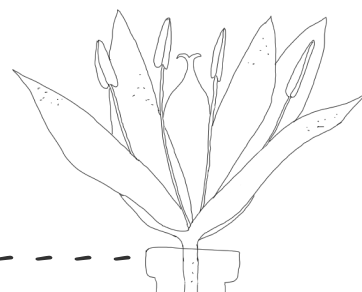
Aceites medicinales. Couleur

A infusiones de estas plantas se acudía en caso de diversas dolencias o enfermedades durante el resto del año, así como para la elaboración de aceites y otras muchas preparaciones. Y es que el **cuidado de la salud** ha estado en manos de mujeres a lo largo de la historia a pesar de que se han menospreciado sus conocimientos y aportes en este campo, e incluso se las ha castigado con el asesinato en algunas épocas como la Edad Media, tal y como os contamos en nuestra guía didáctica "[La ciencia que se esconde en los saberes de las mujeres](#)".

✕ **ASIMA CHATTERJEE, LAS PLANTAS MEDICINALES COMO TRATAMIENTO CONTRA EL CÁNCER**

Las condiciones de cada medio son determinantes para que las diversas especies de plantas se desarrollen o no en ellos. Clima, suelos, geografía, geología y muchos otros factores influyen. Por eso, podemos hablar de plantas medicinales distintas en distintos territorios.

La química, botánica y farmacéutica [Asima Chatterjee](#) (1917-2006), estudió, entre otras, las plantas medicinales del subcontinente indio, del que era originaria. Su trabajo en este ámbito quedó recogido en diversas obras de las que es autora. Centró gran parte de sus investigaciones en los [alcaloides de la vinca](#), sustancias que hoy se emplean en el tratamiento contra el cáncer.



+ Y PARA PROFUNDIZAR...

✖ UN POCO DE CIENCIA: OLEATOS, MACERACIÓN Y PRINCIPIOS ACTIVOS DE LAS PLANTAS

Un **oleato** es un aceite que dejamos macerar durante un tiempo junto con la parte de la planta que concentra los principios activos que nos interesa conservar. El aceite actúa de disolvente. Una forma de elaborar un oleato es por **maceración**, que es un proceso de extracción sólido-líquido, en el que las sustancias solubles del sólido pasan al líquido. En la maceración en frío el proceso se realiza a temperatura ambiente, lo que garantiza que las sustancias no se alteren. Durante el tiempo que dura la maceración, es importante que el sólido esté sumergido totalmente, para evitar una degradación por **enmohecimiento** o fermentación. Este último proceso lo explicamos en la ficha "[El arte de amasar pan](#)".



Dependiendo de la planta, habrá que incorporar raíces, semillas, hojas, tallos o flores; las partes donde se encuentren la mayor concentración de principios activos que queremos extraer. En el caso del hipérico, el aceite irá tomando tonos rojizos, por la presencia de [hipericina](#), sustancia química empleada en diversos fármacos y presente en los estambres de la flor. Otros componentes, como los [flavonoides](#), le otorgan propiedades analgésicas y antiinflamatorias, que alivian dolores musculares y por golpes. Por eso este remedio se conoce como aceite de golpes.

✖ ¿SABÍAS QUE...EL EMPLEO DE PLANTAS MEDICINALES DATA DE LA PREHISTORIA?

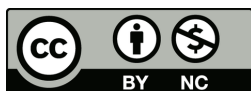
Una infusión de **manzanilla** es un remedio conocido para aliviar dolor estomacal o calmar los nervios. Igualmente, la **milenrama** ha sido utilizada como antiinflamatoria, en forma de tisana y para curar heridas. Pero el uso medicinal de estas dos plantas, parece que se remonta nada menos que a la prehistoria, casi cincuenta mil años atrás. Así lo demostrarían investigaciones como las que viene realizando la arqueóloga británica [Karen Hardy](#), en la cueva asturiana y yacimiento arqueológico del Sidrón.



SORKIN

WWW.SORKINSABERES.ORG

Esta publicación se distribuye bajo una licencia “Reconocimiento-No Comercial” que se puede consultar en: www.creativecommons.org. Está permitida la reproducción de los contenidos de esta publicación, siempre y cuando se cite la procedencia y se haga sin fines comerciales.



Edición: Sorkin, Alboratorio de Saberes / Jakintzen Iraultegia
Enero 2019

Contenidos: Nines Alquézar Castillo, Vane Calero Blanco y Teresa Sancho Ortega

Ilustraciones: Leire Llano Ungil. www.leirellano.com

Maquetación: Teresa Sancho Ortega

Traducción: Unai Villena Camarero.

Esta publicación ha sido cofinanciada por la Dirección General de Igualdad, Cooperación y Diversidad del Departamento de Empleo, Inclusión Social e Igualdad de la Diputación Foral de Bizkaia. El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de Sorkin, Alboratorio de Saberes / Jakintzen Iraultegia. NIF G-95848750



BERDINTASUNA + IGUALDAD

BIZKAIAKO FORU ALDUNDIAK SUSTATUTAKO EMAKUMEEN
ETA GIZONEN ARTEKO BERDINTASUNERAKO EKIMENAK
INICIATIVAS PARA LA IGUALDAD DE MUJERES Y HOMBRES
APOYADAS POR LA DIPUTACIÓN FORAL DE BIZKAIA