



Comunidades
MAYAS
Sustentables

PRONACES 319191

RECETARIO

RAÍCES Y AROMAS MAYAS

Por: Dra. Amina El Mekaoui,
Ing. Claudia Díaz y
Lic. Valentina Rivero



RECETARIO

RAÍCES Y AROMAS MAYAS

LA BELLEZA PARA LOS ANTIGUOS MAYAS ERA UN VALOR ESENCIAL QUE SE MANIFESTABA EN TODOS LOS ASPECTOS DE LA VIDA.

EL OBJETIVO DE ESTE RECETARIO ES DAR UN USO DE ECONOMÍA CIRCULAR A LOS GRUPOS DE LAS COMUNIDADES DONDE SE TIENE EL PROGRAMA PRONACE. SOBRETUDO A LAS MUJERES DE INVERNADEROS Y DE VIVEROS PARA QUE PUEDAN VISUALIZAR ACITVIDADES QUE LE GENEREN RECURSOS ECONÓMICOS Y AL MISMO TIEMPO CONSERVAR EL SABER DE LA CULTURA MAYA.

EL RECETARIO ESTÁ A BASE DE REFORZAR LA IDEA DE LA SUSTENTABILIDAD Y SE LES HA ENSEÑADO LOS CICLOS DE VIDA DE LAS PLANTAS. HASTA LLEGAR AL PROCESO DE SECADO Y DESTILADO.

EL CONTENIDO DEL RECETARIO, ES UN CONTENIDO PARTICIPATIVO DE TRABAJO EN CONJUNTO PARA IDENTIFICAR QUE TIPO DE PLANTAS SE PUEDEN SEMBRAR, SU MANEJO, CONOCER EL TIPO DE SUELO Y RIESGOS QUE PUEDAN AFECTARLAS. A TRAVEZ DE SU PROPIO CONOCIMIENTO PRÁCTICO Y ASÍ TENER UN EJERCICIO PARTICIPATIVO ACOMPAÑANDO Y RECUPERAR EL SABER DE LOS ANCESTROS EN LAS TIERRAS MAYAS HOY EN DÍA

QUE LOS GRUPOS DE MUJERES DE ESTAS COMUNIDADES GENEREN RECURSOS PARA ELLAS Y SUS FAMILIAS E IDENTIFIQUEN QUE PRODUCTOS PUEDEN PRODUCIR DESDE EL PATIO DE SUS CASAS TENIENDO UN PROCESO DE TRABAJO Y CREATIVIDAD Y SUSTENTABILIDAD.





JABÓN

NARANJA, MIEL Y ROMERO

- 
- 
- 1 HIDRATACIÓN
 - 2 DERMATITIS Y ACNÉ
 - 3 REGENERADOR
 - 4 AUXILIAR EN QUEMADURAS
- 
- 

INGREDIENTES

100 gr de Glicerina
2gr de extracto de té verde
1gr aroma
5gr de aceite esencial
1gr de cáscara de naranja rayada
10gr de miel
1 molde

PROCEDIMIENTO

1. Lleva a fundir la glicerina a baño maría. Evita en todo momento que llegue a hervir.
2. Una vez líquido el jabón añade el extracto de romero, cáscaras de naranja, unas gotas de esencia aromática y de colorante. Mezcla bien durante un par de minutos y vierte en las cavidades del molde. Deja secar por completo.
3. Una vez sólidas las pastillas desmolda. Este jabón ya estará listo para utilizar.

BENEFICIOS

- Ayuda a cicatrizar pequeñas heridas
- Trata las pieles con eccemas o dermatitis, reduce la psoriasis.
- Evita la formación de hongos en la piel
- Hidrata y nutre la piel sin engrasar
- Es antioxidante, estimula la regeneración celular, minimiza las primeras arrugas y el envejecimiento prematuro de la piel
- Regula la secreción de grasa en la piel, es antibacteriano astringente, perfecto para pieles con acné.





JABÓN

ALOE VERA

- 
- 
- 1 REGENERACIÓN
 - 2 PIEL MADURA
 - 3 HUMECTANTE
 - 4 AUXILIAR EN ERUPCIONES Y PICAZÓN
- 
- 

INGREDIENTES

100 gr de Glicerina
2gr de extracto de té verde
1gr de aroma
5gr de aceite esencial
1 penca de aloe vera
colorante a elegir
1 molde

PROCEDIMIENTO

1. Lleva a fundir la glicerina a baño maría. Evita en todo momento que llegue a hervir.
2. Una vez líquido el jabón añade la pulpa del aloe, aceite y el extracto de te. Mezcla bien durante un par de minutos y vierte en las cavidades del molde. Deja secar por completo.
3. Una vez sólidas las pastillas desmolda. Este jabón ya estará listo para utilizar.

BENEFICIOS

- Regenerador celular
- Trata las pieles con acné





JABÓN

JENGIBRE

- 
- 
- 
- 
- 1 ANTIOXIDANTE
 - 2 PIEL SENSIBLE
 - 4 AUXILIAR EN QUEMADURAS

INGREDIENTES

100 gr de Glicerina
1 cucharada de jengibre rayado
1gr de aceite de manzanilla
5gr de aceite esencial
colorante a elegir
1 molde

PROCEDIMIENTO

1. Lleva a fundir la glicerina a baño maría. Evita en todo momento que llegue a hervir.
2. Una vez líquido el jabón añade la rayadura de jengibre, aceite y el extracto de te. Mezcla bien durante un par de minutos y vierte en las cavidades del molde. Deja secar por completo.
3. Una vez sólidas las pastillas desmolda. Este jabón ya estará listo para utilizar.

BENEFICIOS

- Propiedades anti-inflamatorias, anti-sépticas y analgésicas
- Previene las arrugas





JABÓN

LIMÓN Y ROMERO

- 
- 
- 
- 
- 1 ANTI-INFLAMATORIO
 - 2 TONIFICANTE
 - 3 HUMECTANTE
 - 4 EFECTO CALMANTE

INGREDIENTES

- 100 gr de Glicerina
- 1 cucharada de romero
- 1 zumo de medio limón
- 5gr de aceite esencial de romero
- colorante a elegir
- 1 molde

PROCEDIMIENTO

1. Lleva a fundir la glicerina a baño maría. Evita en todo momento que llegue a hervir.
2. Una vez líquido el jabón añade las ramitas de romero, el zumo de limón y el aceite esencial. Mezcla bien durante un par de minutos y vierte en las cavidades del molde. Deja secar por completo.
3. Una vez sólidas las pastillas desmolda. Este jabón ya estará listo para utilizar.

BENEFICIOS

- Antiséptico y antibiótico
- Cicatrizante
- Activa el crecimiento y el brillo





JABÓN

LAVANDA

- 
- 
- 
- 
- 1 DESCANSO
 - 2 ANTI-INFLAMATORIO
 - 3 PIEL SENSIBLE
 - 4 REPELENTE
 - 5 HERIDAS Y DOLORES MUSCULARES

INGREDIENTES

- 100 gr de Glicerina
- 3 cucharadas de lavanda fresca
- 1 zumo de medio limón
- 5gr de aceite esencial
- colorante a elegir
- 1 molde

PROCEDIMIENTO

1. Lleva a fundir la glicerina a baño maría. Evita en todo momento que llegue a hervir.
2. Una vez líquido el jabón añade la lavanda y el aceite esencial. Mezcla bien durante un par de minutos y vierte en las cavidades del molde. Deja secar por completo.
3. Una vez sólidas las pastillas desmolda. Este jabón ya estará listo para utilizar.

BENEFICIOS

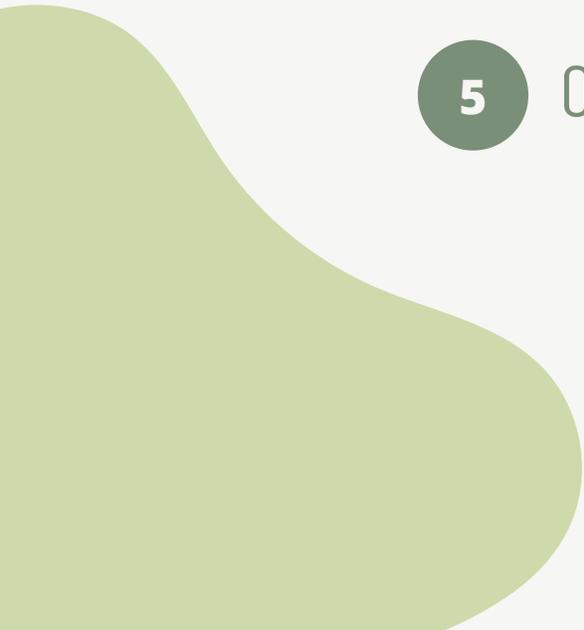
- Alivia el dolor de cabeza
- Reumatismo y artritis
- elimina el estrés





JABÓN

ROMERO

- 
- 
- 
- 
- 1 EVITA ERUPCIONES
 - 2 MINIMIZA LOS POROS
 - 3 ENVEJECIMIENTO
 - 4 DESINFLAMATORIO
 - 5 OJERAS

INGREDIENTES

100 gr de Glicerina
5grm de romero fresco
1gr de aroma de preferencia
5gr de aceite esencial de romero
colorante a elegir
1 molde

PROCEDIMIENTO

1. Lleva a fundir la glicerina a baño maría. Evita en todo momento que llegue a hervir.
2. Una vez líquido el jabón añade el romero y el aceite esencial. Mezcla bien durante un par de minutos y vierte en las cavidades del molde. Deja secar por completo.
3. Una vez sólidas las pastillas desmolda. Este jabón ya estará listo para utilizar.

BENEFICIOS

- Evita los hongos
- Calma piernas cansadas
- Antioxidante
- Regula la grasa en la piel





SHAMPOO

ROMERO

- 
- 
- 1 REPARACIÒN
 - 2 HIDRATACIÒN
 - 3 CONTRA LA CASPA
 - 4 CRECIMIENTO
- 
- 

INGREDIENTES

2 ramas de romero fresco
100grm de shampoo base
1gr de goma xantana
3gr aroma a elegir
colorante a elegir
1 frasco de 150gr

PROCEDIMIENTO

1. Añadir a la base shampoo el aceite esencial
2. Agregar a la goma el aceite esencial y las ramitas de romero y mezclar
3. Vertir todo en el frasco y dejar reposar por 24 hrs

BENEFICIOS

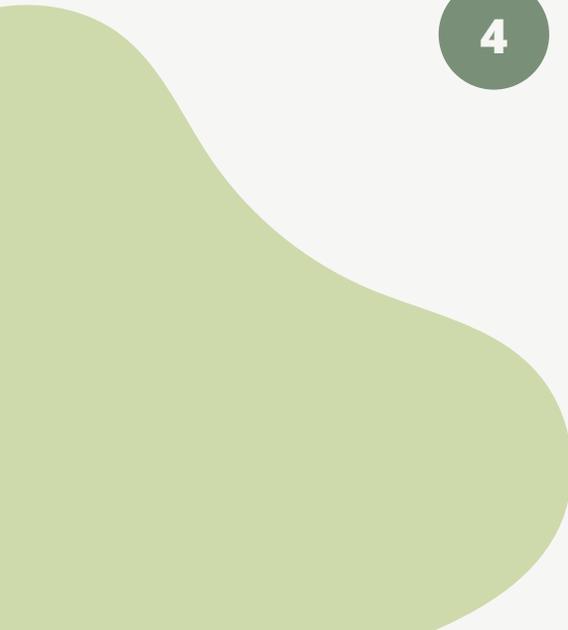
- Estimula la circulación en el cuero cabelludo
- Evita la caída
- Retrasa la aparición de canas
- Evita la caspa
- Favorece la oxigenación de los folículos del cuero cabelludo





SHAMPOO

NARANJA, MANZANILLA Y MIEL

- 
- 
- 1 HUMECTANTE
 - 2 REPARA
 - 3 CRECIMIENTO
 - 4 SUAVIZA
- 
- 

INGREDIENTES

- 1 ramita de manzanilla
- 100grm de shampoo base
- 1gr de goma xantana
- 25gr de miel
- 3gr extracto de naranja
- 100gr de naranja rayada
- 1 frasco de 150gr
- 3gr de aceite esencial de naranja

PROCEDIMIENTO

1. Añadir a la base shampoo el aceite esencial
2. Agregar a la goma el aceite esencial y las ramitas de romero y mezclar
3. Vertir todo en el frasco y dejar reposar por 24 hrs

BENEFICIOS

- Estimula la circulación en el cuero cabelludo
- Añade brillo
- Aclara
- Suaviza el cabello encrespado





SHAMPOO

ALOE VERA Y ROMERO



1 HIDRATACIÓN PROFUNDA

2 CAIDA DEL CABELLO

3 CRECIMIENTO



INGREDIENTES

100grm de shampoo base
25gr de romero fresco o 2 ramas de romero
1gr de goma xantana
10gr de aceite esencial
25gr de miel
3gr aroma de romero
1 penca de aloe vera
1 frasco de 150gr

PROCEDIMIENTO

1. Extraer la pulpa de la penca de aloe
2. Licuar la pulpa con el shampoo base, aceite esencial y el romero
3. Agregar la goma a la mezcla
4. Vertir en un frasco y dejar reposar por 24hrs

BENEFICIOS

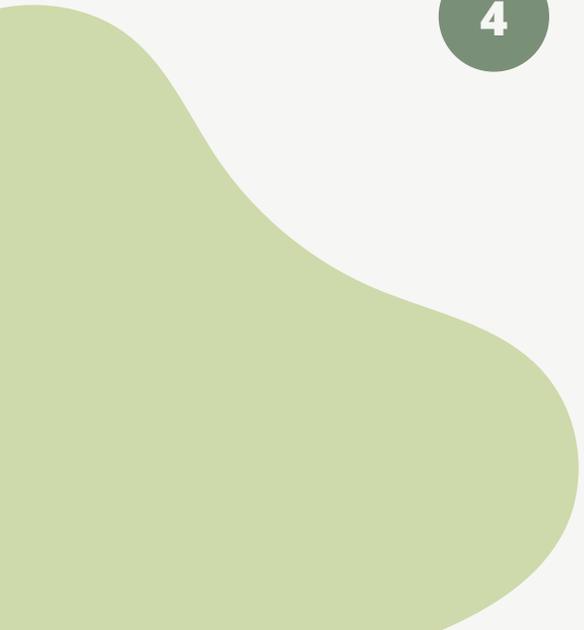
- Estimula la circulación en el cuero cabelludo
- Añade brillo
- Aclara
- Suaviza el cabello encrespado





SHAMPOO

NOPAL

- 
- 
- 1 HIDRATACIÓN PROFUNDA
 - 2 BRILLO
 - 3 FORTALECIMIENTO
 - 4 PREVIENE LA CAIDA
- 
- 

INGREDIENTES

- 100grm de shampoo base
- 1 Penca de nopal
- 1gr de goma xantana
- 10gr de aceite esencial de romero
- 3gr aroma de romero
- 1 frasco de 150gr

PROCEDIMIENTO

1. Extraer la pulpa del nopal
2. Licuar la pulpa con el shampoo base, aceite esencial y el romero
3. Agregar la goma a la mezcla
4. Vertir en un frasco y dejar reposar por 24hrs

BENEFICIOS

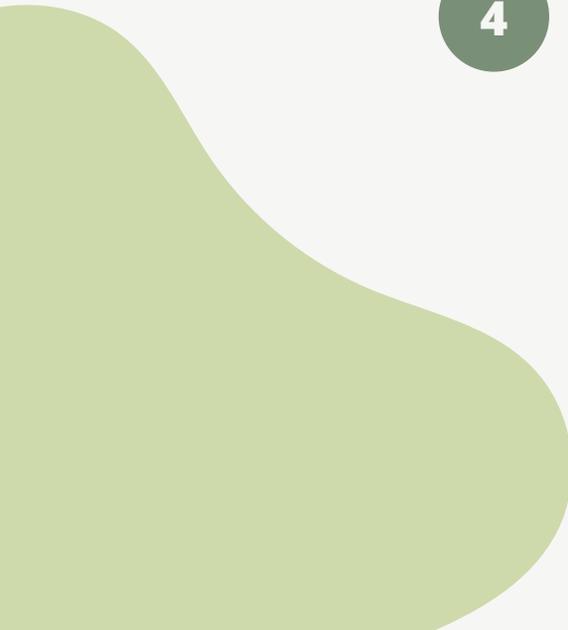
- Fortalece el folículo capilar
- Suaviza y da sedosidad
- Previene la caída





SHAMPOO

LAVANDA

- 
- 
- 1 COMBATE LA CAIDA
 - 2 ESTIMULA EL CRECIMIENTO
 - 3 RESTAURA
 - 4 REDUCE LA CASPA Y LA DESCAMACIÓN
- 
- 

INGREDIENTES

100grm de shampoo base
1 ramo de lavanda fresca
1 rama de romero fresco
1gr de goma xantana
10gr de aceite esencial de lavanda
3gr aroma de preferencia
1 frasco de 150gr

PROCEDIMIENTO

1. Al shampoo base añadir la lavanda y el romero
2. Agregar a la goma el aceite esencial y el aroma, mezclar bien
3. Vertir en un frasco y dejar reposar por 24hrs

BENEFICIOS

- Trata la inflamación, descamación y picazón
- Repara el cabello dañado
- Estimula el crecimiento





REFERENCIAS



Lux Decoración macramé(2020 5 mayo). Cómo hacer jabón de romero de glicerina súper fácil
<https://www.youtube.com/watch?v=VFGmVXaM84k>

Lux Decoración macramé(2020 5 mayo). Cómo hacer jabón de lavanda de glicerina
<https://www.youtube.com/watch?v=WD0KHKMIQw8>

Rossana's tutorial (2020 9, octubre) Jabón aclarante de limón
<https://www.youtube.com/watch?v=qcx20Aspl3l>

Rossana's tutorial (2019 17, agosto) Como hacer jabón de aloe vera con base de glicerina
<https://www.youtube.com/watch?v=xaSMUy-pCS8>

Adictos a los jabones (2022, 14 marzo) Jabón glicerina - jengibre y miel
<https://www.youtube.com/watch?v=7JUMVdJOv6E>

