



## Cómo hacer Agua de la Reina de Hungría con Hojas de Romero, Potente Tónico, mejora la Circulación

Receta creada por Adela Valentín el 28 el enero de 2025



¿Sabías que el **Agua de la Reina de Hungría** es uno de los remedios naturales más antiguos y legendarios de Europa? Este elixir, famoso por sus **propiedades rejuvenecedoras** y **sus múltiples usos**, tiene una historia que se remonta al siglo XIV. En esta nueva fórmula para #LaPotinguería, Adela de Sikeria Natural nos enseña a prepararlo en casa con un toque personalizado.

El ingrediente protagonista es el **Romero**, una planta conocida por ser un poderoso **tónico natural**, **antiséptico** y estimulante de la **circulación**. Este se combina con Flores de Lavanda, que aportan propiedades calmantes, antiinflamatorias y antisépticas.

Además, se pueden enriquecer sus beneficios con **hidrolatos como el de rosas**, que purifica y tonifica la piel, y el de **azahar**, conocido por suavizar y cicatrizar. Para un **aroma irresistible** y **propiedades adicionales**, los aceites esenciales de cítricos como limón y bergamota, junto con el de romero alcanforado, completan esta receta.

¡A potinguear!

### Ingredientes para hacer Agua de la Reina de Hungría casera

Ingredientes para preparar 200 g

Esta receta te costará **4,16€** por cada 100 g ⓘ

#### FASE 1 - TINTURA

Maceración durante 15 días para obtener una tintura

[Hojas de Romero](#)

ⓘ Cantidad suficiente hasta que quede cubierto por la cantidad de alcohol

[Lavanda seca, flor](#)

**i** Cantidad suficiente hasta que quede cubierto por la cantidad de alcohol

125 g de [Alcohol 96°](#)



## FASE 2

Una vez filtrada la fase 1, agregamos lo siguiente:

50 g de [Hidrolato de Rosa Damascena Bio](#)

Puedes sustituirlo por:

50g de [Hidrolato de Lavanda Bio](#)

50 g de [Hidrolato de Azahar Bio](#)

Puedes sustituirlo por:

50g de [Hidrolato de Geranio Bio](#)

0.2 g de [Aceite Esencial de Romero Alcanfor](#)

**i** 10 gotas

Puedes sustituirlo por:

0.2g de [Aceite Esencial de Pino](#)

0.1 g de [Aceite Esencial de Limón](#)

**i** 5 gotas

0.1 g de [Aceite Esencial de Bergamota](#)

Puedes sustituirlo por:

0.1g de [Aceite Esencial de Lavanda](#)

## Utensilios y Envases

[Vasos de Precipitado de Vidrio](#)

[Mini Batidor de Mano](#)

de Colador

de Tarro para Macerado

[Frasco Vidrio Ámbar con tapa precinto](#)

[Tapón Spray DIN 28](#)

## Elaboración paso a paso para hacer Agua de la Reina de Hungría casera

1. En primer lugar, preparamos la **tintura**. Preparamos una **maceración** en un tarro de vidrio limpio. Agregamos mitad de **Hojas de Romero** y mitad de **Flores de Lavanda**. Seguidamente, rellenamos el recipiente con **Alcohol 96** (100 g), hasta cubrir la planta por completo. Tapamos el tarro, agitamos y dejamos reposar entre **10 y 40**

días.

2. Pasadas 2 semanas, colamos la tintura que hará de base de nuestra preparación.
3. A esta tintura filtrada, **añadimos el resto de ingredientes**: 50 g de Hidrolato de Rosa Damascena, 50 g de Hidrolato de Azahar, 20 gotas de Aceite Esencial de Romero Alcanfor, 5 gotas de Aceite Esencial de Limón y 5 gotas de Aceite Esencial de Bergamota.
4. **Agitamos bien todo y envasamos en una botella con tapón spray o cuentagotas.**

## Propiedades del Agua de la Reina casero

- **Tónico natural**: Ayuda a mejorar el tono de la piel, dejándola revitalizada y con aspecto saludable.
- **Antiséptico**: Purifica y limpia la piel en profundidad gracias a sus ingredientes de origen natural.
- **Mejora la circulación**: Estimula la circulación sanguínea, lo que contribuye a aliviar molestias y mantener una piel más tonificada.  
Alivio de dolores: Es ideal para tratar dolores musculares, articulares y reumáticos gracias a su acción antiinflamatoria.

## Aplicaciones y modo de uso del Agua de la Reina de Hungría casero

- **Como colonia**: Su aroma natural y refrescante lo convierte en un excelente perfume de uso diario.
- **Tónico corporal**: Aplícalo en la piel para mejorar la circulación y revitalizarla.
- **Baños aromáticos**: Añade unas gotas a tu baño para disfrutar de un momento relajante y lleno de beneficios.
- **Alivio de dolores localizados**: Utilízalo directamente sobre zonas con molestias musculares o articulares, masajeando suavemente.

**Nota importante**: No se recomienda aplicar en el rostro, ya que puede ser irritante, ni en zonas expuestas al sol debido a la fotosensibilidad de los aceites esenciales cítricos que contiene.

## Componentes destacados del Agua de la Reina de Hungría de Jabonarium

**Hojas de Romero**: Protagonista de la fórmula, es un potente tónico que estimula la circulación, alivia dolores musculares y articulares, y actúa como antiséptico natural.

**Flor de Lavanda**: Aporta propiedades calmantes, antiinflamatorias y antisépticas, ayudando a relajar la piel y los músculos mientras suaviza su textura.

**Aceite Esencial de Bergamota**: Con su aroma cítrico y dulce, es purificante, cicatrizante y aporta un toque aromático exquisito a la preparación.

¿Buscas más fórmulas para el cuidado del cuerpo con propiedades antiinflamatorias? ¡Tenemos muchas más!

Receta - [Bálsamo del Tigre para dolores musculares](#)

Receta - [Cómo hacer Gel Antiinflamatorio para Piernas Cansadas](#)

Receta - [Cómo hacer Ungüento para Golpes casero con Aceite de Árnica y de Caléndula](#)

¿Tienes alguna duda? Déjanosla en los comentarios de este post para poder ayudarte con mucho gusto. ❤

---

Hacer cosmética natural y casera tiene **muchas ventajas**: obtener un producto adaptado a ti y a las necesidades de tu piel y cabello, eliminar tóxicos de cosméticos tradicionales e ingredientes innecesarios, conocer cada ingrediente de la fórmula, reducir plásticos y, además, disfrutar de un buen rato potingueando.

Sin embargo, **es importante seguir ciertos pasos** para que el proceso de elaboración sea seguro y no te cause reacción alérgica o irrite tu piel:

- **Desinfecta** los utensilios, envase y mesa de trabajo antes de empezar. ¡Se tarda sólo 1 minuto!
- Utiliza **guantes, mascarilla y gafas** en aquellas elaboraciones que lo requieran.

- Haz una **medición de pH** de la elaboración final para asegurarte de que está en el rango correcto. Puedes corregirla fácilmente. Sube el pH utilizando un álcali como el bicarbonato. Bájalo con una solución ácida. Por ejemplo unas gotas de ácido láctico o ácido cítrico.
- Hay que **probar** la elaboración siempre **en una zona reducida de la piel** para comprobar que no hay ninguna reacción adversa.
- Utiliza los ingredientes en su **dosis correcta**. La indicamos en todas las páginas de producto. Si tienes dudas sobre alguno, pregúntanos! ♥ No nos hacemos responsables del mal uso de los productos y de la incorrecta dosificación de los mismos en las elaboraciones.



## **Autor: Adela Valentín**

Te enseñé a cuidar tu piel cuidando el planeta. Aprende a formular tu cosmética natural vegana desde cero.