



# LUBRIKANTE A BASE DE SEMILLAS DE LINO

ES UN LUBRIKANTE A BASE DE AGUA

SU PH OSCILA ENTRE 4 Y 6 POR LO QUE ES BASTANTE

REGULAR

SE HACE A PARTIR DE LA EXTRACCION DE MUSCILAGOS,

POR LO QUE NO CONTIENE LEVADURAS O ACEITES

BARATO Y NO MANCHA TU ROPA O SABANAS

**MATERIALES**

-SEMILLAS DE LINO (PREFERIBLEMENTE DORADAS)


- COLADOR METALICO

-OLLA

CUCHARA METALICA

-AGUA (PREFERIBLEMENTE DESTILADA)

- ENVASES PARA ALMACENAR



1. MIDE EL AGUA. POR CADA PORCIÓN DE SEMILLAS QUE UTILICES PONES 3 DE AGUA (EJ. UNA TAZA DE SEMILLAS POR 3 DE AGUA)

2. HIERVE EL AGUA HASTA QUE COMIENZE A BURBUJEAR

3. PON LAS SEMILLAS EN EL COLADOR Y METELAS EN EL AGUA.

HIRVELAS UNOS 15 MINUTOS MIENTRAS LAS REVUELVES CON LA CUCHARA

4. CUANDO TENGAS LA DENSIDAD QUE QUIERES PASA EL LIKIDO POR EL

MIDE LA DENSIDAD DEL LUBRIKANTE SACANDO POKITOS DE LIKIDO CON UNA CUCHARA DE METAL Y FRONTANDOTE LOS DEDOS

COLADOR PARA DESCARTAR ALGUNA QUE OTRA SEMILLA QUE SE HAYA IDO AL AGUA



5. SI HAS COLADO Y QUIERES

UNA MEZCLA MAS VISCOSA

PON A COCINAR EL LIQUIDO A

FUEGO LENTO Y SIN SEMILLAS

PARA EVAPORAR UN POKO

MAS EL AGUA

6. ALMACENALO Y

GUARDALO EN EL

REFRIGERADOR

-PUEDE DURAR ENTRE

2-3 SEMANAS

REFRIGERADO

NO TIRES LAS SEMILLAS QUE SOBRAN, ALMACENALAS Y

REFRIGERALAS QUE TE PUEDEN DURAR VARIAS

COCINADAS MAS

LINKS FUENTES

[HTTP://LIFEPATCH.ORG/PERSONAL LUBRICANT](http://lifepatch.org/personal_lubricant)

[HTTPS://WE.RISEUP.NET/GYNEPUNKLAB](https://we.riseup.net/gynepunklab)

[HTTP://WLU18WWW30.WEBLAND.CH/WIKI/PERSONAL LUBRICANT](http://wlu18www30.webland.ch/wiki/personal_lubricant)

[HTTP://SQUATANDGROW.WIKIDOT.COM/DIY-LUBRIKASI-WORKSHOP](http://squatandgrow.wikidot.com/diy-lubrikasi-workshop)