

LOS ACEITES ESENCIALES

Actualmente podemos encontrar centenares de aceites esenciales. Hemos seleccionado un grupo de ellos (por ser fáciles de obtener y por su valor), acompañán-

dolos de datos relativos a sus propiedades y a los trastornos que pueden tratar. Darán los mismos resultados que las esencias más difíciles de obtener.

LOS ACEITES	PROPIEDADES	TRATAMIENTO
Albahaca	<i>Estimulante, refrescante</i>	<i>Depresión, desmayos, fatiga mental, migraña, náuseas, tensión nerviosa</i>
Canela	<i>Estimulante, afrodisíaco, antídoto</i>	<i>Debilidad general, enfermedades contagiosas, infecciones, impotencia</i>
Cedro	<i>Sedante, expectorante, afrodisíaco</i>	<i>Congestión pulmonar, eccemas, estimula la respuesta sexual</i>
Ciprés	<i>Relajante, refrescante, reconstituyente</i>	<i>Tos, reumatismo, heridas, varices</i>
Enebro	<i>Refrescante, estimulante digestivo, relajante, diurético</i>	<i>Digestión lenta, retención de líquido, reumatismo, llagas</i>
Eucalipto	<i>Tranquilizante, estimulante, repelente de insectos</i>	<i>Trastornos senos paranasales, laringitis, asma, reumatismo, tos, heridas.</i>
Geranio	<i>Refrescante, tónico, analgésico, astringente</i>	<i>Mala circulación, neuralgias, heridas, quemaduras. Tonifica la piel</i>
Laurel	<i>Antiséptico, tónico, descongestivo</i>	<i>Trastornos pulmonares, resfriados</i>
Lavanda	<i>Refrescante, relajante, terapéutica general</i>	<i>Trastornos nerviosos, heridas, quemaduras, excelente para la ducha</i>
Limón	<i>Refrescante, estimulante, tónico, antiséptico, preventivo del escorbuto, retrasa la vejez</i>	<i>Reumatismo, gota, alteraciones gástricas, cuidado de la piel</i>
Manzanilla	<i>Tónico, calmante, analgésico, estimulante, digestivo</i>	<i>Problemas de la piel y digestivos, tensión nerviosa, neuralgia, reumatismo, insomnio</i>
Menta	<i>Estimulante del sistema nervioso, digestivo, analgésico, refrescante</i>	<i>Fatiga, indigestión, flatulencias, migraña, asma, bronquitis</i>
Mirra	<i>Antiséptico, astringente, tónico, agente curativo</i>	<i>Infecciones, heridas, tos, úlceras de la boca y de la piel</i>
Pino	<i>Antiséptico, diurético</i>	<i>Retención de líquido, infecciones, fatiga, desinfectante</i>
Romero	<i>Estimulante, tónico, antiséptico pulmonar, descongestivo, repelente de insectos</i>	<i>Fatiga, resfriados, reumatismo, gota, llagas y quemaduras</i>
Rosa	<i>Agente antibacteriano, sedante, antidepresivo, tónico cardíaco</i>	<i>Depresión, náuseas, dolor de cabeza, insomnio, cuidado de la piel</i>
Salvia	<i>Tónico, antiséptico, diurético, descongestionante circulatorio</i>	<i>Fatiga, nerviosismo, asma, bronquitis, presión baja</i>
Sándalo	<i>Antiséptico, tónico, afrodisíaco</i>	<i>Fatiga, bronquitis, infección vías urinarias</i>
Tomillo	<i>Estimulante general, antiséptico</i>	<i>Fatiga, problemas digestivos, enfermedades infecciosas, asma, parásitos intestinales</i>
Ylang-Ylang	<i>Regulador de la presión sanguínea, sedante, antiséptico, afrodisíaco</i>	<i>Presión alta, infecciones intestinales, impotencia</i>

AROMATERAPIA Y MASAJE

Las esencias aromáticas son productos concentrados olorosos, oleosos y volátiles que se extraen de las plantas por destilación y otros procedimientos.

Son productos que presentan aplicaciones terapéuticas precisas, gracias a su gran poder de penetración. Y el masaje, al facilitar la penetración del aceite, es una de las prácticas más empleadas en aromaterapia.

El masaje distiende los músculos y tejidos bloqueados concentrándose en puntos centrales del sistema de energía. A medida que la piel responde al masaje, sus terminaciones nerviosas se comunican con los órganos internos, las glándulas, los nervios y el aparato circulatorio. Dependiendo tanto de la necesidad de la persona a quien se le da el masaje, como del tipo de aceite empleado, el efecto puede ser estimulante o calmante.

Cuando el cuerpo recibe el masaje con estos potentes aceites, cada uno de los cuales es seleccionado por sus únicas y saludables cualidades, tanto los efectos fisiológicos como los psicológicos son asombrosos.

Si queremos elaborar nuestro propio aceite de masaje, debemos tener en cuenta que la proporción de aceite esencial que debe mezclarse con el aceite vegetal es del 2%.

No obstante, ciertos problemas responden mejor a un aceite esencial muy diluido, mientras que otros lo hacen a uno más concentrado; las concentraciones bajas dan mejor resultado si el problema es emocional, mientras que las altas lo dan con problemas físicos.

A continuación os ofrecemos algunas recetas para masaje. Las cifras indican las gotas de esencia que hay que mezclar por 50 ml de aceite vegetal.

Dolores musculares:

<i>Enebro</i>	10
<i>Lavanda</i>	7
<i>Romero</i>	8

Dolores menstruales:

<i>Amaro</i>	15
--------------	----

Herpes:

<i>Lavanda</i>	17
<i>Rosa</i>	8

Desarrollo del pecho:

<i>Geranio</i>	9
<i>Ylang-Ylang</i>	16

Adelgazar el muslo:

<i>Enebro</i>	12
<i>Ciprés</i>	13

Afrodisíaco:

<i>Jazmín</i>	5
<i>Rosa</i>	5
<i>Sándalo</i>	10
<i>Bergamota</i>	5

Tónico de masaje:

<i>Palo de rosa</i>	17
<i>Bergamota</i>	6
<i>Geranio</i>	2

Estrías de embarazo:

<i>Lavanda</i>	20
<i>Azahar</i>	5
<i>Romero</i>	8

Mezclar con aceite de trigo.

Artritis y reumatismo:

<i>Eucalipto</i>	6
<i>Enebro</i>	8
<i>Mejorana</i>	6
<i>Romero</i>	8



Estreñimiento

durante el embarazo:

<i>Mejorana</i>	20
<i>Rosa</i>	5

Para el parto:

<i>Amaro</i>	14
<i>Rosa</i>	5
<i>Ylang-Ylang</i>	6

Aguas estimulantes

de la piel:

(mezclar con 50 ml de agua

destilada)

<i>Bergamota</i>	4
<i>Jazmín</i>	10
o también:	
<i>Geranio</i>	10
<i>Rosa</i>	7

Para la resistencia:

<i>Lavanda</i>	20
<i>Bergamota</i>	5

Antiestrías:

<i>Inciense</i>	10
<i>Lavanda</i>	15
<i>Citronela</i>	5

Bronquitis:

<i>Eucalipto</i>	15
<i>Hisopo</i>	10
<i>Sándalo</i>	5

Calambres:

<i>Albahaca</i>	15
<i>Lavanda</i>	7
<i>Romero</i>	8

y

<i>Albahaca</i>	12
<i>Citronela</i>	8
<i>Mejorana</i>	8

Hipertensión arterial:

<i>Lavanda</i>	15
<i>Ylang-Ylang</i>	15

Dermatitis:

<i>Geranio</i>	12
<i>Enebro</i>	6
<i>Lavanda</i>	6
<i>Benjuí</i>	6

Repelente insectos:

<i>Eucalipto</i>	12
<i>Menta</i>	6
<i>Cedro</i>	6

Menstruaciones irregulares:

<i>Manzanilla</i>	10
<i>Toronjil</i>	10
<i>Rosa</i>	10

Cefalea:

<i>Lavanda</i>	5
<i>Mejorana</i>	5
<i>Toronjil</i>	10
<i>Salvia</i>	10

Tono muscular:

<i>Pimienta negra</i>	12
<i>Lavanda</i>	8
<i>Citronela</i>	8

Tensión nerviosa:

<i>Bergamota</i>	4
<i>Mejorana</i>	4
<i>Azahar</i>	4
<i>Sándalo</i>	4

Mala circulación:

<i>Benjuí</i>	8
<i>Pimienta negra</i>	12
<i>Enebro</i>	12

Celulitis:

<i>Hinojo</i>	12
<i>Enebro</i>	4
<i>Romero</i>	8
<i>Salvia</i>	8