

- Lec 1^a [Antecedentes de la Aromaterapia.](#)
- Lec 2^a [¿Qué es la Aromaterapia?](#)
[¿De dónde se obtienen los aceites esenciales?](#)
- Lec 3^a [Principales métodos de extracción de Aceites Esenciales.](#)
- Lec 4^a [Clasificación de los Aceites.](#)
- Lec 5^a [Forma de conservar los Aceites.](#)
- Lec 6^a [¿Dónde adquirir los Aceites?](#)
[Precauciones de Uso](#)
- Lec 7^a [Principales Aceites para los principiantes en Aromaterapia..](#)
- Lec 8^a [Consejos para la Aplicación y uso efectivo en Aromaterapia. .](#)
- Lec 9^a [Métodos de administración de aceites esenciales: Método de Inhalación.](#)
- Lec 10^a [Métodos de administración de aceites esenciales: Método de Evaporización.](#)
- Lec 11^a [Métodos de administración de aceites esenciales: Método de Baño Aromático.](#)
- Lec 12^a [Métodos de administración de aceites esenciales: Método de Masaje Terapéutico.](#)
- Lec 13^a [Método de administración de aceites esenciales: Método de Aplicación de Compresas.](#)
- Lec 14^a [Reglas Fundamentales del uso de Aceites Esenciales.](#)
- Lec 15^a [Aceites esenciales usadas en la Cosmética.](#)
- Lec 16^a [Aceites esenciales utilizados como ambientadores: a\) Quemador de esencias.](#)
- Lec 17^a [Aceites esenciales utilizados como ambientadores: b\) Quemadores de anillo; c\) Botella con Nebulizador.](#)
- Lec 18^a [Aceites esenciales utilizados como ambientadores: d\) Chimenea; e\) Vasija de Radicales.](#)
- Lec 19^a [Los Popurrís.](#)
- Lec 20^a [Los Popurrís \(Continuación\)](#)
- Lec 21^a [Métodos para elaborar Popurrís.](#)

- Lecc 22^a [Sugerencias para preparar un baño aromático.](#)
- Lecc 23^a [Tips para un baño aromaterapeutico ideal.](#)
- Lecc 24^a [Indicaciones del antes y el después de sumergirse a la bañera.](#)
- Lecc 25^a [Técnicas corporales para masajes utilizados con aceites esenciales.](#)
- Lecc 26^a [Técnicas Corporales para masajes utilizados con aceites esenciales \(Continuación\).](#)
- Lecc 27^a [Aromaterapia en malestares Femenimos.](#)
- Lecc 28^a [La aromaterapia frente a la Celulitis. ¿Qué es la celulitis?](#)
- Lecc 29^a [¿Cómo combatir la Celulitis ?](#)
- Lecc 30^a [Algunos consejos para automasajes en contra de la Celulitis.](#)
- Lecc 31^a [Aceites recomendados contra la Celulitis.](#)
- Lecc 32^a [Uso de la Aromaterapia en período de Embarazo.](#)
- Lecc 33^a [Uso de la Aromaterapia en período de Embarazo.](#)
- Lecc 34^a [Efecto de la Aromaterapia en los Hombres.](#)
- Lecc 35^a [Efecto de la Aromaterapia en los Hombres \(Continuación\)](#)
- Lecc 36^a [Beneficios de la aromaterapia en las Mascotas.](#)
- Lecc 37^a [Elaboración de Almohada Perfumada.](#)
- Lecc 38^a [Bibliografía](#)

Autor: María José Zelada - **email:** jopeche31@gmail.com

Editora de Aulafacil.com



***"La esencia es a la planta
como el alma es al ser humano".***
Dietrich Gumbel.

1. ANTECEDENTES DE LA AROMATERAPIA.

Kiwan Ti, emperador chino, inició el estudio de los aromas en las plantas 5,000 años A.C.

Milenios más tarde se hablaba de hierbas, árboles y especias y ya se aplicaban los principios del Ying y el Yang (los opuestos: día-noche; hombre-mujer; caliente-frío).

Hoy en día son utilizados en algunos aspectos de la vida cotidiana de los chinos, cada planta o flor tienen alguna simbología, por ejemplo podemos mencionar la orquídea, la cual representa la pureza, motivo que llevó a formar parte de las ceremonias religiosas.

También la Aromaterapia estaba presente en Mesopotamia, desde los años 3,000 A.C., ellos utilizaban las rosas, con las cuales se lavaban el rostro, la cabeza e incluso la boca.

Algunos aceites eran preparados cerca de los templos, ya que eran utilizados con fines religiosos y terapéuticos.

Entre ellos podemos mencionar: La mirra, el mirto, el cardamomo, éstos aceites se obtenían a través de la Técnica de la Maceración.

En Roma influyó profundamente el uso de los perfumes, éstos tenían tanta fascinación por los aromas que hasta rociaban los asientos de los circos antes de cada espectáculo.

GATTEFOSÉ, más reconocido como **Padre de la Aromaterapia**, en los años 900 influenciado por intereses sobre la Floriterapia, Gattefosé realizaba grandes experimentos en su laboratorio cuando de pronto sufrió graves quemaduras en una mano debido a una explosión ocurrida ahí mismo en su laboratorio, instintivamente llevó su mano a un recipiente el cual contenía esencia de lavanda; las quemaduras sanaron milagrosamente, comprobando que su dolor por tal quemadura disminuía considerablemente, no desarrolló infección alguna y obtuvo una estupenda cicatrización.

Es así como en 1928 aparece el libro *"La Aromaterapia"* en donde Gattefosé dió a conocer su fundamento altamente científico, basándose en las virtudes

anticépticas y curativas de los aceites.

Podemos mencionar algunos de los grandes aportadores en el ramo de ésta disciplina:

Jean Valnet, francés médico-militar quien ayudó a curar heridos en la segunda guerra mundial. Debido a la escasez de medicamentos se apoyó mucho en los aceites curativos de las plantas. Los resultados fueron tan impresionantes que poco a poco fué perfeccionando cada vez más las técnicas.

Posterior a la guerra, Valnet utilizó éstas esencias para tratamientos de tuberculosis, diabetes y otras enfermedades.

Debemos a Valnet un valioso Test utilizado por los médicos aromaterapéuticos hasta el día de hoy, llamado AROMATOGRAMA, éste ayuda a seleccionar las esencias más eficaces para cada paciente.

Marguerite Maury, de origen Austíaco, bioquímica y esteticista enfocada al ramo de la Cosmética. Ganadora internacional del premio de Ciencias Cosméticas. Muchas de sus fórmulas se utilizan hasta ahora para usos cosméticos.

Entre otros contribuyentes a ésta disciplina podemos citar a **Paolo Rovesti**, Director del Instituto Derivati Vegetali, quien ha demostrado los efectos en el tratamiento clínico de la ansiedad y depresión.

Robert Tisserand, fundador de la Organización más importante que estudia e investiga la práctica de la Aromaterapia en la actualidad.

El método de la Aromaterapia también ha tenido sus influencias sobre otros tratamientos: LA ACUPUNTURA (se basa en que nuestro cuerpo está conectado por líneas, las cuales conectan con distintos órganos de nuestro cuerpo).

Los aceites esenciales son aplicados sobre los puntos (llamados mediterráneos) donde son insertadas las agujas y es ahí donde penetran las esencias para luego ser masajeados.

Nota del Revisor: Existe cierta discusión científica sobre la utilidad de la aromaterapia. Similar al debate sobre la acupuntura. Para leer la situación del debate científico sobre la cuestión pulse el siguiente enlace:

[Artículo sobre la investigación científica de la utilidad de medicinas alternativas](#)

2. ¿QUÉ ES LA AROMATERAPIA?

Podríamos decir que la piedra angular de la Aromaterapia es la Naturaleza en sí encontradas en las flores, hierbas, plantas o cortezas captando las esencias de éstas. Es considerada una disciplina dentro de la medicina natural.

Se fundamenta en un enfoque Holístico.

¿Qué es un enfoque Holístico? La persona es considerada como un todo:

armoniza lo físico, emocional, mental y espiritual todo ello interrelacionado.

Es por ello que el tratamiento no es proyectado sobre una afección

determinada, para obtener resultados efectivos y positivos se han de tener en cuenta todas las características de la persona.

3. ¿DE DÓNDE SE OBTIENEN LOS ACEITES ESENCIALES?

Son sustancias que *se obtienen de un proceso bioquímico* producido por las plantas, directamente de *las glándulas secretoras*.

Los aceites que encontramos en las plantas cambian continuamente de composición química y se mueven de un lugar a otro según el movimiento del día, razón por la cual la extracción de los aceites tiene un momento y tiempo específico para optimizar su recolección.

Debemos de considerar el momento del día más conveniente, la estación del año y sus condiciones climatológicas.

Los aceites podemos encontrarlos en diferentes partes de la planta: La resina en la mirra, la corteza en la canela, en las flores como en el espliego.

Se dice que la personalidad de la planta es revelada por la esencia de la misma: No pueden existir dos plantas con iguales olores.

La mayoría de los aceites esenciales son incoloros, aunque existen los llamados absolutos que se destacan no solo por su color sino también por su densidad.

4. PRINCIPALES MÉTODOS DE EXTRACCIÓN DE ACEITES ESENCIALES.

Es importante aclarar que no de todas las plantas se pueden extraer esencias, ya que no todas desprenden perfumes fuertes.

Mientras más en la superficie estén las glándulas de las plantas el perfume de éstas será más fuerte.

Por esto afirmamos que no puede usarse un solo método de extracción con todas las plantas.

Se han clasificado 4 métodos:

La destilación, la maceración, la expresión y la extracción con sus sustancias volátiles.

La Destilación: Es uno de los más usados en la obtención de esencias. La destilación se puede hacer de dos formas: en agua o en corriente de vapor; éstos métodos generalmente se usan para las maderas aromáticas, hierbas y diversas flores.

Para la Destilación en agua:

- Se coloca agua y plantas en una caldera.
- Se calienta el agua.

Para la Destilación a vapor:

- Se colocan las plantas en una cuba.
- Colocamos la cuba sobre el vapor.

Para ambos casos:

- Esperamos a que los aceites se volaticen.
 - Recogemos el producto obtenido en conductos rodeados de agua fría.
- De éste método el aceite se condensa.

La Maceración: Éste método es utilizado en flores muy delicadas. Es en éste método donde debemos aprovechar una de las grandes características de éstas plantas y es la continuidad de seguir emitiendo sus aceites esenciales durante uno o dos días después.

Se rocean bastidores con grasa y colocamos las flores, lentamente irán impregnando su aroma, debemor ir cambiando constantemente las flores. Al finalizar este paso obtendremos uan pomada perfumada, ésta a su vez la pasamos por alcohol para obtener el aceite.

La Extracción:

- Colocamos las flores a temperatura ambiente.
- Superponer el disolvente.
- Esperamos a que éste se evaporicé hasta obtener una pasta semisólida.
- Pasamos por alcohol.

Éste método es el más lento de todos y por lo mismo sus costos son bastante elevados, por lo que usualmente solo se emplea en la obtención del aceite de nardo. (no utilizado en aromaterapia.)

La Expresión: También conocida como Técnica del Prensado. Se usa para obtener los aceites esenciales cítricos, que se obtienen de cáscaras y cortezas.

Podemos mencionar la naranja, mandarina, pomelo, limón, ect.
En la actualidad se usan máquinas especializadas que ejercen presión sobre éstos frutos.

Anteriormente se conocían dos métodos: La esfumación y la jabonadura. En el primero antes mencionado, se sostiene el fruto entre los dedos, se aplasta la corteza con una cuchara grande dentada, en ella se recogía el jugo. Se repite el proceso hasta obtener todo el jugo. En el método de la jabonadura se exprime la corteza del cítrico contra una esponja y cuando ya esta impregnado se exprime recogiendo el contenido en un recipiente.

5. CLASIFICACIÓN DE LOS ACEITES ESENCIALES.

De acuerdo a sus propiedades, los aceites se clasifican en : Florales, cítricos, resinas, tallos y hojas.



FLORALES

Las esencias florales son muy recomendadas para combatir el estrés ya que son excelentes regeneradores del cuerpo, combaten también la fatiga mental y emocional.

En caso de embarazo no es recomendable su uso ya que ayudan a la aparición del ciclo menstrual. Pueden ser usados en problemas del órgano reproductor. Gracias a que éstas esencias ayudan a regenerar las células son muy utilizadas en tratamientos de belleza y en tejidos que hayan sido afectados por quemaduras o heridas.

Para tener una idea de éstas esencias florales podemos mencionar la manzanilla, ylang ylang, lavanda y geranio.



CITRICOS

Éstas son muy reconocidas por sus propiedades antisépticas y frecuentemente se usan para tratar infecciones de cualquier tipo.

Son excelentes desintoxicantes para el organismo; limpian y regulan el apetito, colaborando en la pérdida de peso. Son usados frecuentemente en los centros de estética para combatir la celulitis, eczemas, acné y psoriasis.

Entre éstos frutos podemos mencionar la naranja, el limón, bergamota, lima, mandarina.



RESINAS

Excelentes rejuvenecedores de la piel gracias a sus propiedades, por lo que se recomienda su uso en el tratamiento de estrías y/o pieles muy envejecidas.

Pueden ser usados como limpiadores de ambientes.

Las esencias de resinas al ser mezclados con las esencias cítricas son usadas para sanar inflamaciones de la piel.

Entre éstos tenemos: la mirra y el incienso.



TALLOS

Éstas esencias ayudan a suavizar y tonificar la piel.

Entre sus características encontramos que las esencias que resultan de éstos tallos son estupendos repelentes de insectos; pero si a éstas esencias las mezclamos con clavos de olor, tomillo y cedro, contribuyen notablemente a la relajación.

Entre éstas esencias podemos mencionar: Romero, menta, eneldo, canela, lavanda, artemisa.



HOJAS

Entre sus propiedades podemos decir que son muy buenos colaboradores en cuanto a levantar el ánimo y balancear emociones cuando éstas se experimentan traumáticas y de conflictos.

De éstas esencias se han obtenido remedios para atacar problemas mentales. No se recomienda su uso en período de embarazo.

Entre ellos tenemos: pachuli, menta, romero, albahaca, orégano, hinojo, salvia clara, agujas de pino, mejorana y romero.

6. FORMA DE CONSERVAR LOS ACEITES ESENCIALES.

En ésta clase de sustancias, es de suma importancia la conservación adecuada de los aceites.

Para que los aceites puedan conservarse adecuadamente, evitando que éstas esencias presenten distintos defectos que los harán inadecuados para su uso, debemos conservarlos en botellas de vidrio, jamás utilices recipientes plásticos ya que puede dañar el aceite con tóxicos químicos.

Éstos recipientes de vidrio deben ser de color oscuro, ésto evitará que traspase la ley ya que ésta puede alterar el contenido. Manténlo en un lugar fresco y oscuro; oscuro porque como hemos mencionado anteriormente, la luz altera los componentes de los aceites; y fresco porque los aceites son inflamables.



Un aceite bien conservado puede durarnos hasta seis meses.

Para que el frasco se mantenga bien cerrado, aconsejamos una tapa de rosca, a presión o un corcho.



Si el frasco nos queda mal cerrado nuestra esencia se va a evaporar con mucha facilidad, por lo que si no se toman las precauciones del caso el aceite se comenzará a diluir, además al entrar en contacto con el aire se van a modificar sus propiedades básicas.

7. ¿A DONDE ADQUIRIR LOS ACEITES ESENCIALES?.

Para juzgar la calidad de un aceite, no siempre el parámetro es el precio, pero sí es un buen factor determinante.

Es por ello, que es preciso adquirir las esencias en una buena herboritería, farmacias de prestigio o tiendas que se especialicen en productos naturales, incluyendos centros de belleza y estética.

8. PRECAUCIONES DE USO.

Lo más importante a tomarse en cuenta es si verdaderamente el aceite es puro o si éste se encuentra diluido con aceite o alcohol.

Se recomienda verificar la etiqueta del mismo, si nos indica uso externo o interno.

Cuando los aceites son puros no se puede aplicar directamente sobre la piel, ya que pueden producir quemaduras en ella.
Si el frasco nos indica que es de uso interno debemos diluirlo en agua y miel.

Podemos usar como máximo tres aceites en una misma mezcla para crear una buena sinergia, de lo contrario éstos pueden perder la efectividad.

Para que la técnica de la Aromaterapia nos dé un buen resultado, deber ir complementado con otros factores como: Rutina diaria de ejercicios físicos, alimentación sana, eliminación total del tabaco y bebidas alcohólicas.



9. PRINCIPALES ACEITES A TOMAR EN CUENTA PARA LOS PRINCIPIANTES EN AROMATERAPIA.

Al iniciar el estudio de la Aromaterapia generalmente nace el deseo de adquirirlos todos al mismo tiempo, pero hay que tomarlo con calma, es mejor adquirir aquellos aceites por su diversidad de fragancias y por sus propiedades (puedan mezclarse con otros).

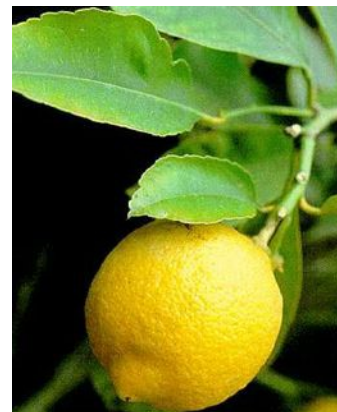
Aunque muy cierto es que existen esencias como la lavanda y el geranio que son imprescindibles; entre las esencias a tomar en consideración para su adquisición son:



LAVANDA



GERANIO



LIMÓN



JAZMÍN

M E N T A



R O S
A



S A N D A L O



Y L A N G Y L A N G

N E R O L I



10. Consejos para la Aplicación y uso efectivo en Aromaterapia.

A continuación te daremos algunos consejos que debes tomar en cuenta al iniciar un tratamiento con aromaterapia:

- 1.** Adquirir los aceites esenciales única y exclusivamente en herboristerías o farmacias, conservando así cuidadosamente el frasco.
- 2.** No dejar los frascos al alcance de los niños.
- 3.** En caso de sufrir alergias anteriores al tratamiento, consultar con un médico especialista el uso de éstas esencias. (esto equivale a todas aquellas personas que sufren de patologías graves y epilepsias).
- 4.** Evitar el uso interno de éstas esencias si no están las indicaciones en el recipiente.
- 5.** Ya que los aceites al ser aplicados en el cuerpo necesitan de un tiempo para penetrar en el, después de haberte aplicado el aceite deja pasar como mínimo dos horas.
- 6.** Evita totalmente el contacto con los ojos y las mucosas.
- 7.** Nunca interrumpas una terapia médica solo por iniciar con la terapia de aromaterapia, una complementará a la otra (siempre y cuando hayas consultado a un médico con anticipación).
- 8.** En caso de embarazo, consultar el cuadro de las esencias prohibidas durante éste período o consultar las indicaciones en el frasco de la esencia.

11. MÉTODOS DE ADMINISTRACIÓN DE ACEITES ESENCIALES.

Entre las versatilidades de las esencias tenemos el uso realizado en casa, como podemos notar éstas esencias no solo se limitan al uso en las personas.

Para el uso eficaz en casa, recomendamos que ésta se encuentre totalmente limpia, dicha limpieza incluye a la mascota de casa, ya que es bueno que antes y durante el uso de éstas esencias en casa se le proporcione un purgante a la mascota.

Se conocen también los aceites para quemar, los cuales diluyen sus aromas en las habitaciones.

Entre otros métodos de administración de aceites tenemos:

- Inhalación.
- Vaporización.
- Baños Aromáticos.
- Masaje Terapéuticos.
- Aplicación de Compresas.

METODO DE INHALACIÓN.

Las esencias son absorbidas a través de los pulmones, y desde los alveolos, éstas se difunden a los capilares circundantes y llegan a la circulación en general.

Conocido como uno de los métodos más rápidos y directos. Sirven para combatir las enfermedades de las vías respiratorias.

Podemos recurrir a las inhalaciones cuando queremos aliviar rápidamente las náuseas, cefaleas y para relajarse.

La gran ventaja de las inhalaciones es que podemos efectuarlas en cualquier lugar y en cualquier momento.

11. MÉTODOS DE ADMINISTRACIÓN DE ACEITES ESENCIALES. (Continuación)

MÉTODO DE VAPORIZACIÓN.

Este método es una variación del anterior, también podemos decir que es curativo y muy estimulante, ya que la aspiración de las esencias se introduce rápidamente en el torrente sanguíneo.

Se recomienda el uso de éste método para afecciones relacionados con el sistema nervioso, especialmente en depresiones, agotamientos, ansiedades, etc.

Si padeces de dolencias respiratorias como catarrros, sinusitis o resfriados éste método será el más apropiado.

Para el desarrollo de éste método necesitaremos de dos cuerpos: parte superior: un cuenco y parte inferior: una vela (fuente de calor).

El cuenco nos servirá para diseminar una cantidad de agua, ésta deberá ser suficiente para evitar la rápida evaporización de la misma.

Cuando el agua que hemos colocado en el cuenco esté hirviendo procedemos a verter 6 o 10 gotas del aceite a ser usado.

El quemador de aceite nunca deberá estar sin agua, para evitar esto debemos estar pendientes de colocar agua antes de que ésta se haya evaporizado y al mismo tiempo agregaremos un par de gotas más de esencia.

Los quemadores de esencias también tienen la propiedad de actuar como ambientadores naturales.

11. MÉTODOS DE ADMINISTRACIÓN DE ACEITES ESENCIALES.

MÉTODO DE BAÑOS AROMÁTICOS.

En aromaterapia éstos baños pueden usarse como baños completos o limitados a ciertas partes del cuerpo, como por ejemplo: manos y pies.

Éstos son excelentes relajantes y contribuyen grandemente en las irregularidades en las extremidades inferiores.

De acuerdo al aceite esencial que utilicemos este será relajante o estimulante, debemos elegir cada uno de ellos de acuerdo a nuestras necesidades o preferencias.

Éste método actúa de dos formas:

Al meternos en la bañera el agua actúa sobre nuestro organismo absorbiendo este aceite en nuestra piel.

Al igual que en la inhalación las esencias actúan dejándonos un exquisito aroma.

Los aceites esenciales no son solubles al agua por lo tanto debemos saber diluirlos en ella, te daremos a continuación dos formas de poder realizarlo:

- Añadir al agua media taza de leche, agitarla y luego debemos colocar la esencia que se desea usar.
- Hechar en el agua una o dos cucharadas de aceite vegetal base (puede ser almendra, aguacate, germen de trigo) y luego añadir unas gotas de aceite esencial.

Si el baño es tibio dará por resultado un baño relajante y sedante; si por el contrario el baño es caliente, éste tonificará más sin embargo debes tomar en cuenta que el baño no debe ser excesivamente prolongado ya que de ser así te debilitará.

RECOMENDACIÓN:

Añade los aceites esenciales cuando la bañera esté completamente llena de agua, con el grifo cerrado.

Si al rato de estar ya en la bañera sientes que el olor se está atenuando, no corras a echar más esencia ya que ésto es lo normal, pues tu olfato se ha adaptado al olor.

NUNCA NUNCA:

Los baños muy calientes no son adecuados en las mujeres embarazadas, personas con varices o con cardiopatías.

11. MÉTODOS DE ADMINISTRACIÓN DE ACEITES ESENCIALES. (Continuación).

MÉTODO DE MASAJE TERAPÉUTICO.

Los masajes son de gran ayuda al sistema cardiovascular ya que estimulan la circulación sanguínea y linfática para que los nutrientes vitales lleguen a las células y éstas eliminen las toxinas en nuestro cuerpo.

Un complemento para la Aromaterapia son los masajes. Éstos ayudan tanto al aspecto físico como síquico, ya que por sus propiedades relajantes en el cuerpo y mente, estimula la circulaicón de la sangre, los masajes son de gran ayuda para disminuir dolores y molestias en determinadas partes del cuerpo y órganos internos.

Los aceites esenciales nunca se aplican directamente sobre la piel. Antes de aplicar un aceite debemos diluir la esencia en 50ml de cualquier tipo de aceite base (de acuerdo al tipo de tu piel) y a ésta se añaden unas 20 gotas del aceite.

Para alcanzar un masaje óptimo debemos realizar los siguientes movimientos: Roce, amado y fricción.

ROCE ----- Para iniciar el masaje.

AMASADO ---- Relajar la tensión en los músculos. Este movimiento es igual al usado para amasar el pan. Masajear sobre los tejidos blandos.

FRICCIÓN----- Realizarse con los dedos, estos deben comprimir el tejido en donde encontramos el hueso.

Es de tomar en cuenta que antes de aplicarte un masaje deberás preparar tu cuerpo, ya sea mediante un pre-masaje de fricción o aplicando calor sobre tu cuerpo para abrir los poros de la piel.

PREPARA UN AMBIENTE CÁLIDO:

- Prepara una habitación muy cálida y lo más relaja posible.
- Utiliza la menor luz posible o luces ténuas ya que debe dar la sensación de tranquilidad.
- Un gran colaborador para éstos ambientes es la música y de ser posible clásica.
- No olvides perfumar la habitación usando las esencias y un quemador.

¿CUÁNDO SON INAPROPIADOS LOS MASAJES?:

- En personas con operaciones recientes.
- Después del baño ya que la piel no absorbe nada durante una hora.
- Sobre quemaduras, fracturas, irritaciones.
- En caso de fiebres o dolores de espalda.

ALGUNOS CONSEJOS:

- Evite tocarse los ojos después de darse masajes.
- No se exponga al sol (si en caso ha utilizado aceites cítricos).
- Hágase una prueba antialérgica: Coloque una gota en el antebrazo y espere 12 horas. Verifique si ha causado irritación.
- Si sufre de epilepsia consulte primero a su médico.

11. MÉTODOS DE ADMINISTRACIÓN DE ACEITES ESENCIALES. (Continuación).

MÉTODO DE APLICACIÓN DE COMPRESAS.

También conocidas como aplicaciones locales.

Las compresas son muy útiles para todas aquellas afecciones en las que no deben de ser masajeadas como dolores musculares (lumbagos), hernias de disco, dolores menstruales.

Pueden usarse compresas frías o calientes, dependiendo la necesidad.

En caso de compresas calientes:

1 litro de agua caliente

10 ó 15 gotas de aceite esencial.

Insertar la toalla. Dejarla reposar por un momento y luego escurrirla.

Aplicarla sobre la zona deseada.

Cuando la compresa pierda el calor repetir el procedimiento.

En caso de compresas frías:

Para la aplicación de éstas lo único que difiere del proceso anterior es que el agua deberá estar muy fría.

Recomendamos su uso en problemas de hematomas, articulaciones y quemaduras.

12. REGLAS FUNDAMENTALES DEL USO DE ACEITES ESENCIALES.

REGLA #1:

DIVIDIR LAS ESENCIAS

Los aceites esenciales deben ser diluidos ya que éstos son muy concentrados.

Las cantidades adecuadas para ser diluidos dependerá para el uso que desea dárseles a los aceites.

MEDIDAS CORRESPONDIENTES	
Una cuchara	15 ml
Una cucharilla	5 ml
20 gotas	1 ml
40 gotas	2 ml = Cucharita escasa

REGLA # 2:

MEZCLAR LAS ESENCIAS

Mezclar las esencias no es obligatorio pero son muy útiles, el efecto que se consigue al mezclar algunas esencias.

Al mezclar las esencias debes tomar en cuenta:

- Mezclar un máximo de 3 esencias.
- Conservarlas en botellitas de vidrio y oscuras, bien tapadas.
- Colocarles etiqueta con fecha de preparación.

13. ACEITES ESENCIALES USADOS EN LA COSMÉTICA.

Si mezclamos los aceites esenciales con un excipiente (ayudan a darles consistencia y forma) adecuado como por ejemplo una crema de belleza, yogurt o nata, éstos se transforman en excelentes mascarillas para la piel. Recomendamos la leche entera o nata para pieles secas. Y para pieles grasas el yogurt o el suero lácteo.

En ambos casos añadir una cucharadita de miel. Si la mezcla queda muy líquida, agregarle avena o harina de arroz; si se trata de mascarillas hidratantes hacerlo con almendras molidas.

AL momento de aplicarte la mascarilla no olvides hacerlo cuando no vayas a salir de casa ya que puede quedarte la piel muy tiesa.

Antes de aplicar la mascarilla, limpia a fondo la piel (prepara la piel) ya sea con un algodón empapado de agua caliente o con leche.



14. ACEITES ESENCIALES UTILIZADOS COMO AMBIENTADORES.

Para quitar o eliminar los malos olores en el ambiente existen una gran variedad de utensilios en los que es posible quemar esencias.

No hace falta que los poseamos todos, a veces nos bastará con un recipiente de cerámica en el que podamos colocar la esencia y por debajo de éste un vehículo que transmita calor (puede ser una vela).

Existen varios tipos de aparatos para difuminar las esencias en el ambiente. A continuación detallaremos cada uno de ellos:

a) QUEMADOR DE ESENCIAS:

Son los más conocidos en el mercado.

Pueden ser elaborados de cerámica, esmaltada o basta, son de vidrio.

Éstos a su vez están formados por una estructura, la cual posee una abertura y en ésta se apoya una vasija.

La lámpara y la vasija no deden de tener una distancia excesiva de lo contrario la llama que hace calentar el agua no será suficiente, pero tampoco debe ser muy fuerte ya qye provocará hervir el agua.

Algunos consejos:

- El quemador requiere de una atención mínima, por lo cual se dice que es más seguro.
- Controla el agua cada cierto tiempo.
- En caso de que el agua se haya evaporado totalmente apaga la fuente de calor y espera a que ésta se enfríe.
- No viertas el agua si la vasija está caliente ya que se puede rajar debido a la temperatura que ésta posee en ese momento.



14. ACEITES ESENCIALES UTILIZADOS COMO AMBIENTADORES.

b) QUEMADORES DE ANILLO.

Cuando hablamos de quemadores de anillos nos referimos a los anillos de terracota, a los cuales se le aplica una lámpara de bajo voltaje después de haberlo rociado con la mezcla.

El efecto es que cuando aplicamos la luz al anillo éste comienza a calentarse y eso hace que se disfunda en olor en la habitación.

La desventaja de éste método es que cuando el aceite se evapora bastante provoca que el anillo se recaliente y que éste comience a emitir un olor a quemado.

c) BOTELLA CON NEBULIZADOR.

Una forma muy rápida y eficaz de eliminar los malos olores en el ambiente.

Simplemente se mezcla el aceite con agua, agitamos bien para que este emulsione, luego pulverizamos 4 ó 5 veces el producto y ya obtenemos el resultado.

14. ACEITES ESENCIALES UTILIZADOS COMO AMBIENTADORES.

d) CHIMENEA.

El método de la chimenea es muy simple y nada complicado, lo primero es que debemos tener una chimenea, claro está o simular una en casa de campo, o en la playa, luego rociamos aceite esencial sobre los troncos a utilizar durante 10 minutos antes de encender el fuego y disfrutamos de el exquisito aroma de las esencias.



e) *VASIJA DEL RADIADOR.*

Un radiador es un intercambiador de calor, cuya función es aportar el calor necesario en lugares donde no existe ese calor, la emisión de calor depende de la diferencia de temperaturas entre sus superficie y el ambiente que lo rodea

Por lo general el radiador hace que evapore más lentamente el aceite por lo que el aroma tardará más tiempo en hacer su efecto.

Puedes aumentar la dosis de la esencia ya que en éste proceso la vasija contiene más agua que el recipiente del quemador.

15. LOS POPURRÍS.

Desde hace algunos años hemos conocido a éstos elementos que son grandes colaboradores en cuanto a perfumar nuestros ambientes.

Una de las grandes ventajas es que podemos elaborarlos nosotros mismos con una gran facilidad.

Simplemente con flores secas y rociando aceite esencial de nuestra elección creamos exquisitos popurrís.

Ahora bien, existen dos formas para elaborar los popurrís: Método Seco y Método Húmedo.

Antes de elegir el método para elaborar los popurrís debemos tener los ingredientes que lo componen:

Las Flores

Las hojas de plantas aromáticas.

Madera Aromática.

Y frutas ornamentarias.

Para asegurar el perfume de las flores debemos utilizar los fijadores.

Los fijadores son los que contribuyen a que el olor natural de las flores permanezca por más tiempo.

Podemos usar diferentes fijadores como:

1. Sal Gorda --- Utilizada para método húmedo.

2. Raíz de Gladiolo.

RECINAS: Mirra.

1. Incienso.

2. Benjui.

ACEITES FIJADORES: Sándalo.

1. Manzanilla romana.

2. Amaro.



15. LOS POPURRÍS.

a) LAS FLORES.



A continuación te mencionaremos las flores que puedes utilizar y algunos métodos de uso:

Escoge rosas y espigas de lavanda. Éstas son muy perfumadas y apartan gran volumen.

- Madreselva.
- Mugueto.
- Caléndula.
- Aciano.

Se usan deshojadas las flores grandes y las pequeñas se usan enteras (por ejemplo las de lavanda).

b) LAS HOJAS DE PLANTAS AROMÁTICAS.



Menta y Albahaca --- añadir las con precaución ya que sus olores son más fuertes que el de las flores y éstas pueden anular los perfumes de ellas.

Si las hojas son muy grandes puedes hacerlas en algunos trozos pero si ya son pequeñas déjalas de su tamaño normal.

c) MADERAS AROMÁTICAS.



Lo recomendable es que las trituras, más sin embargo algunos como los de canela, la nuez moscada y el clavo puedes dejarlos enteros ya que suelen verse más decorativos.

d) FRUTA ORNAMENTAL.



Por lo general utilizamos los cítricos, éstos a su vez hay que pelarlos con cuidado dejando la capa blanca sobre el fruto.

Deben ser cortados en gajos o espiral y luego déjalos secar.

16. MÉTODOS PARA ELABORAR POPURRÍS.

Tal y como lo mencionamos en la lección 19, existen dos métodos para elaborar los popurrís: uno es el método húmedo y el otro el método seco.

A continuación te presentaremos un cuadro comparativo entre ambos métodos, su diferencia es muy mínima.

MÉTODO HÚMEDO	MÉTODO SECO
Recolectar Flores	Recolectar Flores
Secado de flores y hojas	Secado de flores y hojas
Colocar sobre una sola capa en una rejilla de malla fina.	Colocar las flores y hojas en una malla.
Colocarlas en un lugar aireado y oscuro.	Dejar secar en un lugar aireado y oscuro.
Dejar secar durante dos días.	Dejar secar durante dos días.
Transferir a un frasco de vidrio o barro con tapa.	Colocar en frasco bien tapado y mézclalos inmediatamente con fijadores y aceites esenciales.
Alternar las plantas con capas de sal gorda no yodada, predominando las hojas y flores.	El popurrí estará listo en un mes.
Añadir eventualmente un fijador, pero tendrás que disminuir la sal gorda.	
Dejar macerar las plantas.	
Añade fijador y uno o dos especias.	

17. SUGERENCIAS PARA PREPARAR UN BAÑO AROMATERAPEUTICO.

El baño es una de las formas que ayuda a facilitar el funcionamiento normal de la piel ya que a través de los poros y de las glándulas presentes en ella eliminamos todos aquellos tóxicos adquiridos por nuestro metabolismo.

Los baños colaboran a una profunda limpieza de la piel y a un excelente momento de relajación.

Algunos productos a tomar en cuenta son por ejemplo las sales, emulsiones, perlas, aceites y espumas.

Con el agua caliente el aceite hace actuar su aroma natural y sus propiedades curativas y embellecedoras.

Si deseas tener un spa desde casa toma nota de los siguientes consejos.

SUGERENCIAS DE PRE-INMERSIÓN:

- Exfolia la piel en seco con un cepillo de cerdas suaves.
- No pases el cepillo por los senos y cara.
- Comienza por la planta de los pies hasta arriba.

La idea del cepillo de cerdas es estimular la circulación y eliminar todas las células muertas.

Hay que poner atención de no lastimar los lunares grandes que tengas en tu cuerpo.



EVITAR:

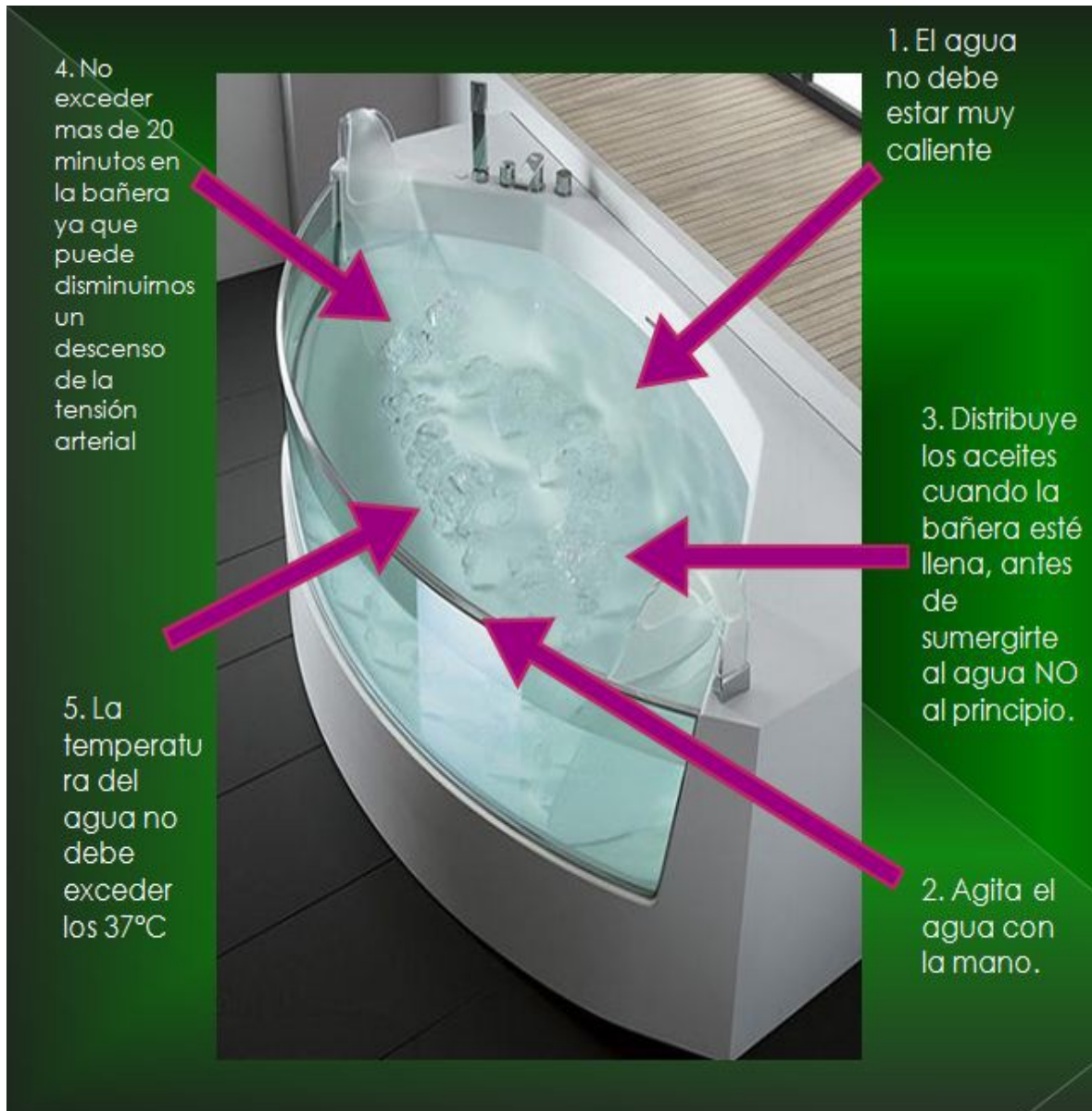
- Ingerir los aceites utilizados.
- Ingerir o utilizar los aceites de alcanfor, clavo de olor, hisopo, mirra, mejorana, albahaca, cedro, romero, enebro y salvia.
- Dejar los aceites esenciales al alcance de los niños.
- Tomar sol después de haberte aplicado esencias de naranja, cedrón, pomelo y angélica.
- Exceder la cantidad de esencias ni exceder el tiempo en la bañera.

DOSIS Y MODO DE EMPLEO:

- Máximo 10 gotas en total de las combinaciones que más te agraden.
- Si excedes las gotas puedes irritar tu piel, por lo cual te pedimos que prestes total cuidado en la cantidad de gotas.
- Para suavizar el agua puedes añadir un poco de aceite sin aroma (conocido como aceite básico).

18. TIPS PARA UN BAÑO AROMATERAPEUTICO IDEAL.

A continuación te mostraremos algunas ideas sencillas de realizar al momento de tomar un baño aromaterapéutico en tu bañera.



19. INDICACIONES DEL ANTES Y DESPUÉS DE SUMERGIRTE A LA BAÑERA.

Algunas recomendaciones holísticas antes de sumergirte a la bañera son:

-
1. Los baños de inmersión pueden realizarse dos veces por semana.
 2. Mezcla varios aceites esenciales siempre y cuando tengan la misma acción para potenciar el efecto deseado.
 3. Asegúrate de haber adquirido un buen producto y que éste a su vez lleve las indicaciones e ingredientes que contiene.
 4. Asegúrate que el producto sea de un buen herbolario o farmacia.
 5. Coge el baño antes de irte a dormir.
 6. En el caso anterior, si tienes que salir posterior a tu ducha asegúrate de darte un baño con agua bien fría.
 7. Luego de tomar el baño de inmersión no retires los productos con jabones, puedes desactivar los efectos que se desean conseguir.



Para después del baño deberás tomar en cuenta lo siguiente:

Frota y tonifica tu cuerpo con bálsamo herbal que contengan extractos de manzanilla o alcanfor. Esto ayudará no solo a tonificar tu cuerpo sino que también lo refrescará, aliviará dolores de cabeza y eliminará el cansancio rezagado del día.



20. TÉCNICAS CORPORALES PARA MASAJES UTILIZADOS CON ACEITES ESENCIALES.

El drenaje linfático es una especialidad del masaje que actúa directamente sobre el sistema linfático, responsable de eliminar tóxicos y aumentar la respuesta inmunitaria del organismo.

Los masajes ayudan a tonificar, eliminar estrés y restablecer la suavidad de la piel.

Todo tipo de masajes y técnicas ayudan a relajar el cuerpo.

En nuestro caso específico al añadir los aceites esenciales con los masajes ayudan a aumentar la eficiencia de éstos.

Los masajes se introducen en el cuerpo por medio de la piel, la sangre los transporta a todo nuestro organismo, luego son eliminados por la orina y la transpiración.

El masaje combinado con las propiedades de los aceites esenciales, constituye una total y verdadera terapia holística.

CONSEJOS PRÁCTICOS:

- 1) Hazte una prueba antialérgica antes de usar los aceites.
- 2) Si sufres de epilepsia consulta a tu médico anticipadamente.
- 3) No te apliques los aceites esenciales puros sobre tu piel.
- 4) Diluye las esencias en otros aceites llamados "vehiculares o de base".
PROPORCIÓN: Por cada 50ml de aceite base colocar 10ml de aceite esencial.
- 5) La base o vehículo debe elegirse de acuerdo al tipo de piel.

El ideal para masajes corporales es el de girasol.

6) No tocarse los ojos después de darte los masajes.

7) Si te has aplicado esencias cítricas no te expongas al sol después del masaje.

8) Recomendablemente hazte los masajes por la noche o cuando el sol ya esté por ocultarse para evitar a que te expongas a el.

BENEFICIOS:

- Los aceites esenciales permanecen en el cuerpo por 3 ó 4 horas.
- Eliminan las tóxicas del cuerpo.
- Colaboran al sistema vascular activando la circulación sanguínea y linfática, haciendo que los nutrientes lleguen a las células.
- Estimulan el proceso de curación y sus efectos pueden durar hasta 4 semanas.
- Beneficia tanto al cuerpo como a la mente y espíritu de una persona.
- Los movimientos de los masajes fortalecen los niveles de energía.
- Proporcionan una estupenda luminosidad a la piel.

20. TÉCNICAS CORPORALES PARA MASAJES UTILIZADOS CON ACEITES ESENCIALES (Continuación).

AUTOMASAJES.

Realiza automasajes al momento de levantarte por las mañanas, esto te estimulará durante todo el día.

Inicia dando un automasaje con los puños cerrados, utiliza los nudillos para despejar la mente y hacer que tu flujo sanguíneo llegue hasta la superficie del cuero cabelludo.

Prosigue por el cuello, los hombros, frente, sienes, mejillas y mandíbulas para estimular los músculos faciales.



NUNCA NUNCA.....

Lo que nunca debes olvidar:

- No te realices masajes en los tres primeros meses del embarazo.
- Si tu piel tiene verrugas, forúnculos o herpes no masajees

directamente la piel afectada.

- No masajear o ejercer presión sobre venas varicosas.
- No masajear sobre inflamaciones o cortaduras abiertas.

ACEITES ESENCIALES RECOMENDADOS PARA EL AUTOMASAJE
Albahaca
Árbol de Té
Bergamota
Canela
Enebro
Eucalipto
Geranio
Lavanda
Manzanilla
Melisa
Romero

21. AROMATERAPIA EN MALESTARES FEMENINOS.

Todas las mujeres padecemos de malestares propios de nuestro género a partir de nuestro desarrollo; para aliviar dichos malestares nada mejor que acudir a los remedios naturales.

Algunas hiervas dan efectos suaves, no son nocivas a nuestro bienestar. La aromaterapia también aborda tratamientos relacionados a estos malestares femeninos.

Los aceites podemos usarlos ya sea sobre la piel, inhalándolos o bien en baños de inmersión agregando unas gotas a nuestra bañera.

SÍNDROME MENSTRUAL.

Para aminorar estos molestos trastornos podemos ingerir:
Cápsulas o extracto de agnocasto

durante 4 meses.

hasta que los síntomas o malestares se hayan disminuido.

*** Consulta a tu médico con respecto a la dosis.

Por lo general es en la adolescencia donde aparecen más malestares menstruales, aunque es muy común las alteraciones en el período que afectan a las mujeres a lo largo de los años.

Entre los cambios más comunes son:

Amenorrea: Ausencia de menstruación.

Menorragia: Período abundante e irregular.

Dismenorrea: Menstruación dolorosa.

Las fórmulas que expondremos a continuación debes aplicarlos en forma de masajes en la zona baja del vientre durante 10 días antes del período.

AFECCIONES MENSTRUALES TRATADAS CON FORMULAS AROMATERAPÉUTICAS		
AFECCION	DESCRIPCION	FORMULA
Amenorrea	Ausencia de menstruación	50ml de aceite base 5 gotas de Aceite de Hinojo 5 gotas de Aceite de rosas 5 gotas de Aceite de Romero
Menorragia	Período abundante e irregular.	50ml de Aceite de base 10 gotas de Aceite de Incienso 8 gotas de Ciprés 8 goas de limón.
Dismenorrea	Menstruación dolorosa	50ml de Aceite de Base 10 gotas de cayeputi 10 gotas de manzanilla 5 gotas de menta ** ésta fórmula también puede usarse durante el período**

22. LA AROMATERAPIA FRENTE A LA CELULITIS.

Hay que ser honestos y aclarar desde el principio que todo tratamiento contra la celulitis son muy lentos, por lo que te pedimos que seas muy perseverante para que puedas ver resultados fenomenales.

Lo primero y quizás lo que más nos cuesta es cambiar nuestros hábitos alimenticios por otros que resultan más sanos: Ingiera más verduras, alimentos ricos en fibra, fruta y por supuesto AGUAmucho agua !!!!!.....

¿QUÉ ES LA CELULITIS?

Para poder combatir una enfermedad primero tenemos que saber qué es esa enfermedad, contra qué estamos luchando.

Pues bien, la celulitis es una retención de toxinas adiposas subcutáneas, éste problema va unido al problema de mala circulación retención de líquidos y desequilibrios hormonales.

La piel toma un aspecto rugoso, conocido mas comunmente como "piel naranja" y a medida que avanza va creando hendiduras de diferentes tamaños. Se concentran especialmente en caderas, muslos y brazos.

Cuántas mujeres de todo el mundo luchamos todos los días contra esta horrible afección y hay que decirlo mujeres de cualquier edad!!!.

Pues para nuestro gran alivio, la aromaterapia también nos ayuda a combatir y prevenir la piel de naranja.

Los aceites esenciales actúan activándonos los flujos orgánicos hasta en los vasos linfáticos más pequeños, es así como el líquido estancado en los tejidos se drena más efectivamente.

Si la celulitis ya se encuentra en un grado avanzado, es aconsejable que un especialista te realice o aplique los aceites en sesiones semanales.

TIPOS DE MASAJES ANTICELULÍTICOS		
AMASADO	ROTACIÓN	FRICCIONES
<ol style="list-style-type: none">1. Pellizca el muslo2. Presiona y aprieta todo lo que puedas sin lastimarte.3. Posteriormente masajea con las yemas de los dedos.	<ol style="list-style-type: none">1. Coge 2 ó 3 cms de tu piel de uno de los muslos.2. Muévelo entre tus dedos.3. Masajea realizando movimientos suaves y largos.	<ol style="list-style-type: none">1. Da suaves fricciones desde el tobillo.2. Ascende hasta el muslo, cada vez ejerciendo mayor presión.

Para realizar éstos masajes puedes ayudarte usando un guante de crín (ver foto anexa), ayudará muchísimo a activar la circulación.

Cada uno de los movimientos que le brindaremos a continuación recuerda hacerlos lentamente y pausadamente, no es necesario una presión excesiva.



22. LA AROMATERAPIA FRENTE A LA CELULITIS. (Continuación).

CÓMO COMBATIR LA CELULITIS.

Para que éstos masajes sean más efectivos realiza la siguiente mezcla:

- 100gr de Crema Hidratante.
- 1 gota de Esencia de Árnica.
- 1 gota de Esencia de Hamamelis.
- 1 gota de esencia Pulsatilla.
- 1 gota de esencia de Ruscus.

Incorpora todos los ingredientes y aplícate esta crema al momento de los masajes.

A continuación te daremos algunas recomendaciones para realizarte los masajes:

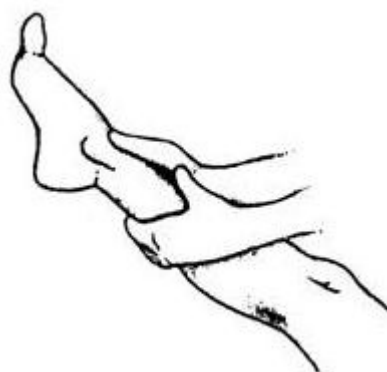
P A S O # 1:

Hazte un masaje en las plantas de los pies.
Primero frótalos, luego hazte nudillos simulando dibujar el número 8.
Repítelo hasta 10 veces.



P A S O # 2:

Arrecuestate boca arriba, levanta una pierna, denala desde la parte posterior del tobillo, usa las dos manos a la



vez sin presionarte mucho.

Repite en la otra pierna y asegúrate efectuar este movimiento en los lugares de mas retención o adiposidad.

P A S O # 3:

Realiza masajes más fuertes en cada pierna dando mayor atención en las zonas de mayor dolor o en donde tu observes que existe más adiposidad.

Hazte círculos lentos y profundos para permitir el desbloqueo en estas zonas de mayor afección (realizalo con ambas manos).



P A S O # 4:

Realiza maniobras circulares en la zona abdominal. Hazlos con las palmas de tu mano, en sentido de las agujas del reloj. Repetir de 15 a 20 veces.



P A S O # 5:

Forma un brazalete presionando a lo largo de todo el brazo izquierdo hasta llegar a la mano.

Esto te ayudará no solo a liberar tensiones sino que también será de mucha ayuda para actuar la circulación.

Realiza la misma maniobra en el otro brazo.



24. ALGUNOS CONSEJOS PARA AUTOMASAJES CONTRA LA CELULITIS.

Los automasajes son de gran ayuda para combatir esta desdichada afección, es por eso que hemos reunido algunos consejos prácticos para que los puedas desarrollar desde la comodidad de tu habitación.

- Diluye el aceite que vas a aplicarte en aceite vegetal para que no vaya a irritar tu piel.
- Coge una cucharita del aceite elegido para cada pierna.
- Realízate un masaje reconfortante en las manos antes de iniciar con las demás partes que deseas sanar.
- Es importante que tomes en cuenta que no es necesario que utilices aceite en exceso, esto no colaborará al rápido mejoramiento en las afecciones.
- Inicia el masaje por los tobillos, sigue hasta la rodilla hasta llegar al muslo.
- Los masajes debes iniciarlos suavemente y deberás ir subiendo la energía en sus movimientos a medida que avance el masaje.
- Pellizca el muslo.
- Amasa el muslo utilizando las yemas de los pulgares.
- Finaliza la sesión de masajes con movimientos ascendentes, largos y suaves para tranquilizar las zonas.
- Repite estos masajes en otras zonas donde observes éstas afecciones.

25. ACEITES RECOMENDADOS CONTRA LA CELULITIS.

Algunos de los aceites más recomendados contra la afección de la celulitis son:

ACEITE ESENCIAL	PROPIEDADES
Abedul Blanco	Drenante y depurativo.
Ciprés	Estimula la circulación y ayuda a desechar las impurezas de la sangre.
Enebro	Desintoxicante. Combate el exceso de adiposidades. Estimulante local contra las várices y la retención de líquidos.
Geranio	Diurético. Ayuda a reducir el sobrepeso y la obesidad. Ayuda a reducir la retención de líquidos en los tejidos.
Hinojo	Desintoxicante.
Manzanilla	Descongestionante, activa la circulación linfática. Excelente desinflamador. Reconstituyente ideal para el cuidado de la piel.
Menta	Refrescante y descongestionante. Eliminador de bloqueos linfáticos en brazos, piernas y pies. Activa los fluidos orgánicos al igual que la circulación linfática.
Lavanda	Relajante, limpiador y eliminador de tensiones.
Limón	Desintoxicante y tonificante. Elimina sustancia en el tejido dérmico.
Pomelo	Depurativo. Puedes usarlo para eliminar líquido retenido.
Romero	Proporciona material nutritivo. Estimulador de la circulación.
Rosa	Tonificante y depurativa.
Salvia	Aumenta la circulación. Regulador de la tensión arterial.

26. USO DE LA AROMATERAPIA EN PERÍODO DE EMBARAZO.

La gestación produce numerosos cambios en el organismo de una mujer, con frecuencia son acompañados por trastornos y molestias propios de un embarazo.

Entre éstas molestias podríamos mencionar: Náuseas, cefalea, ardor estomacal, trastornos en el apetito, calambres, ansiedad, estrés, cambios emocionales etc.

Es bien del caso decir que el embarazo no es una enfermedad, sino que es un periodo excepcional en la vida de una mujer en el cual enfrenta cambios no solo en su cuerpo sino en todo su organismo y entorno.

Es por ello que relajar el cuerpo brinda una sensación de bienestar, en general para la futura mamá.

Hay algunos tratamientos dentro de la aromaterapia que pueden ayudarte durante el embarazo.

AROMATERAPIA DURANTE EL PERIODO DE EMBARAZO	
DEL 1° AL 4°to Mes de Embarazo	<p>BAÑO RELAJANTE Y TRANQUILIZANTE: 3 gotas de Sándalo y 3 de Melisa.</p> <p>BAÑO REFRESCANTE: 5 gotas de Menta.</p> <p>CONTRA LAS NAÚSEAS: 6 gotas en el hornillo o Unta aceite esencial de menta en un pañuelo.</p>
DEL 5°to al 7°mo Mes de Embarazo	<p>Puedes usar Aceites esenciales de: benjuí, ciprés, eucaliptos, azahar, ylang ylang, pachulí, jazmín, geranio, niauli, incienso, tea tree, vetiver.</p> <p>Aplícalo en:</p> <p>PIERNAS Y TOBILLOS: Compresas frías. Mezcla 6 gotas de ciprés con agua.</p> <p>MASAJES: Cuello, rostro, hombros, brazos, manos, piernas y pies.</p> <p>DOLOR DE ESPALDA: Masajea con Mezcla de aceite de almendras con 3 gotas de Cajeput y 3 de niauli.</p>
DEL 7°mo en adelante	<p>Agrega a las mezclas anteriores dosis bajas de manzanilla, lavanda, rosa, romero, salvia esclarea.</p>

26. USO DE LA AROMATERAPIA EN PERÍODO DE EMBARAZO (Continuación).

A continuación te daremos una fórmula que puedes usar en el momento de la lactancia.

INFUSIÓN PARA LA LACTANCIA:

- Machacar los frutos de cardo mariano (carduus marianus).
- Añade 1 cucharadita pequeña por taza hirviendo.
- Deja reposar.
- Cuela y toma antes de las comidas.

***NOTA:** No está recomendado para personas que sufren de hipertensión arterial.*

BAÑOS AROMÁTICOS EN PERIODO DE EMBARAZO:

- Limpia la bañera.
- Frota con zumo de limón.
- Llénela con agua caliente (ver recomendaciones en lecc.23)
- Vierte la cantidad indicada de aceites.
- Remueve el agua en forma de ocho.
- Permanece en la bañera un máximo de 20 minutos.
- Sécate con toques suaves con la toalla.

ADVERTENCIAS:

Algunos aceites esenciales son emenagogos (inducen a la menstruación), por lo tanto evita el uso de las esencias en los primeros días de embarazo ya que puede ser riesgoso.

Lo mejor y lo más prudente es que consultes con tu médico antes de iniciar cualquier terapia aromática.

27. EFECTO DE LA AROMATERAPIA EN LOS HOMBRES.

En los últimos años hemos visto que los hombres han disminuido sus prejuicios con respecto al cuidado de su presentación estética. Cada vez son más los hombres que optan por consumir productos cosméticos para mejorar su aspecto.

A continuación te brindaremos algunas recomendaciones tanto para el rostro, manos, cuerpo y cabellera masculina que podrás poner en práctica desde tu casa.

Iniciaremos por el rostro. Es hermoso ver a un hombre con su cutis sano, saludable y bien cuidado.

Anota esta loción que te servirá para controlar y combatir el acné.



RECETA CONTRA EL ACNÉ

En una taza de agua vierte:

5 gotas de Aceite esencial de Limón, ciprés y enebro.

Mezcla bien y aplica sobre las zonas afectadas repetidas veces al día.

RECETA PARA FIJAR EL CABELLO

Para fijar tu cabello puedes usar la siguiente mezcla:

1 Limón cortado en trozos.

2 tazas de agua caliente.

30ml de Vodka.

Coloca el limón junto con el agua y el vodka en un solo recipiente; hiérvelos hasta que el líquido se reduzca a la mitad.

Deja enfriar y cuela.

Coloca el líquido en un atomizador y pruébalo sobre tu cabello.

Si está muy pegajoso agrega más agua.

Consérvalo en el refrigerador.

RECETA PARA HIDRATAR LA PIEL MASCULINA

La piel de los hombres poseen más espesor y grasa que el de las mujeres; es por ello que el frecuente rasurado tanto en las mejillas y cuello hace que se incremente la resequedad y deshidratación en esta zona de la piel.

Para lograr una mayor suavidad en esta zona de tu piel te aconsejamos la siguiente receta:

2 ó 3 gotas de Aceite de almendras.

1cda de Yogurt natural.

2cditas. de avena.

Preparación: Mezcla en un recipiente todos los ingredientes. Aplica la mezcla obtenida durante 15 minutos sobre cuello, barbilla y mejillas. Retira con abundante agua.

27. EFECTO DE LA AROMATERAPIA EN LOS HOMBRES. (Continuación)

SUAVIZANTE PARA LA PIEL MASCULINA.

Para hidratar la piel de tu rostro, suavizar en vello facial y disminuir las irritaciones de ésta zona, te recomendamos la siguiente receta:

3 gotas de Aceite de Sándalo.

3 gotas de Aceite de Lavanda.

5cdas. de Aceite de Almendras.

150gr de Aceite de Coco.

1cda de zumo de pepino.

40ml de hamamelis.

Preparación: Colocar a fuego mínimo una cacerola y fundir el aceite de coco. Retira del fuego e incorpora el hamamelis y el aceite de almendras. Pela el pepino y bítelo, cuela el líquido e incorpora el zumo y aceites a la preparación anterior.

Mezcla todos los ingredientes y colócalos en un frasco de vidrio hermético.

BAÑOS RESTAURADORES.

Nada mejor que un baño relajante después de un día de trabajo agotador, o de un día de deporte.

Si quieres que tu cuerpo se recupere de éstos desgastes cotidianos realiza la siguiente mezcla:

Con la bañera llena de agua caliente vierte 10 gotas de cada uno de éstos aceites: limón, orégano, enebro, lavanda y ciprés.

Deja una parte de la mezcla anterior y viértela sobre una esponja vegetal. Con ella frota las zonas más dañadas realizando profundos y suaves movimientos circulares.

28. BENEFICIOS DE LA AROMATERAPIA EN LAS MASCOTAS.

La aromaterapia es tan amplia y a la vez tan efectiva que estudios altamente evaluados han comprobado la efectividad de ésta hasta en las mascotas.

Tus mascotas también pueden ser favorecidas por ésta maravillosa técnica. Compruébalo tu mismo y te sorprenderán los resultados.

Los animales que han demostrado mejores resultados han sido los perros, más sin embargo también puede usarse en gatos, pájaros, caballos etc.



Entre las ventajas de ésta terapia son:

- Los Aceites poseen una caducidad de años.
- Si es aplicada correctamente no es dañina.
- No se han presentado efectos secundarios.
- Es muy Económica, lo cual se agradece en estos momentos de crisis económica.
- Ayuda tanto al aspecto mental como al físico.

Puede ser de gran ayuda en problemas de:

- Respiratorios.
- Intranquilidad.
- Infecciones de Hongos.
- Controla el dolor.
- Golpes.
- Heridas.

PARA CONTROLAR EL TEMOR A LOS RUIDOS:

Es muy común que nuestras mascotas denoten cierto temor a los ruidos, por ejemplo al sonido de relámpagos, lluvias muy fuertes, luces de bengala ect, para controlar este mal incontrolable en las mascotas te aconsejamos la siguiente receta:

En un hormillo utiliza unas gotas de aceite esencial puro de lavanda o melisa. Ésto generará un ambiente de armonía.

Coloca una gotita de ésta mezcla sobre el pelo de tu mascota.
Acompáñalo poniendo música con sonidos suaves.



ALMOHADA PERFUMADA

Para finalizar ésta primera parte de Aromaterapia te daremos una forma de agradar tu sueño, para que puedas usar la técnica de la aromaterapia mientras duermes !!!!!....

Anota los siguientes pasos para elaborar una riquísima almohada perfumada:

PASO 1: Elabora una funda para almohada.



PASO 2: Rellénala con vellón.



PASO 3: En un recipiente coloca rosas secas.

PASO 4: Esparce sobre las rosas algunas gotas de Aceite esencial de Rosas.
PASO 5: Deja que los olores se unifiquen.



PASO 6: Introduce las rosas a la almohada y DISFRUTA UN DESCANSO PLENO CON ESTE RICO AROMA A ROSAS !!!!!....



BIBLIOGRAFÍA.

A continuación te presento un listado de libros y revistas de referencia que te pueden ser útiles , amigo lector, si deseas ahondar más en alguno de los temas tratados en este curso , y que utilicé como base para la construcción del presente curso. ¡Éxitos en el desarrollo de esta técnica!

Alfonso García, Carmen, *Aromaterapia Esencial*, Editorial LIBSA, Madrid, España.

Lomazzi, Giuliana, *Aromaterapia*, Ediciones TIKAL, Madrid, España.

Revista Salud Alternativa, *Boletín Aromaterapia Casera*.

Revista *Med Express*, Edición 2005, impreso en EEUU.