

Manual de Aromaterapia



Dr. Héctor B. Sierra Alcázar

Conceptos y recetas de Aromaterapia

Este es un trabajo en crecimiento que engloba temas históricos y conceptuales de la Aromaterapia, propiedades de los aceites y aguas esenciales, y sus sinergias en productos para la belleza, la salud emocional y la salud física, con recomendaciones prácticas en forma de recetas para condiciones cotidianas y frecuentes en el entorno del hogar.

MANUAL BREVE DE AROMATERAPIA

INTRODUCCION

El objetivo de este escrito es presentar en forma rápida los conceptos de aroma-terapia que permitan a una persona sin familiaridad con el tema usar los holofitos esenciales, los aceites esenciales y los aceites vegetales para resolver situaciones cotidianas de salud, belleza y armonía emocional. Para las personas que tienen amplios conocimientos y experiencia también tenemos algunas perlas de sabiduría recopiladas recientemente de la literatura técnica, salpicadas con comentarios y experiencias personales que espero les resulten interesantes.

Este manual se produce en el contexto de ayudar a usuarios de HOLOFITOS ESENCIALES y productos ARSANAT de calidad AROMATERAPIA a que retomen la responsabilidad y el control del bienestar y la salud propia, así como la de sus dependientes. De ninguna manera pretende sustituir la atención médica profesional. Estamos convencidos de que los problemas de salud son individuales y requieren ser diagnosticados y tratados de forma individual. Por tanto las recetas generalizadas de tratamientos no son necesariamente efectivas para todos los individuos. Por otro lado, los efectos colaterales de la Aromaterapia son tan pequeños, especialmente comparados con los de fármacos alopáticos libremente disponibles al público sin receta médica, que nos impulsa el deseo de difundir el conocimiento de su empleo porque con riesgo y costo mínimo se pueden detener muchísimos problemas de salud y bienestar en su etapa inicial y prevenir su desarrollo, de tal manera que eviten llegar a ser graves. Un sentido común mejor ilustrado e informado podrá

mejor decidir cuando se requiere la atención profesional u hospitalaria y cuando sólo rociarse un Holofito esencial en la cara o untarse una aceite esencial diluido o sinergia ARSANAT pueden resolver el problema.

FITOTERAPIA Y AROMATERAPIA

Los campos de la fitoterapia, de la herbolaria, y de la aromaterapia son inmensos, y no por eso deben de quedar fuera del alcance de la cultura común en sus conceptos básicos y pragmáticos. El conocimiento tradicional fue en su tiempo arrebatado y tildado de ignorancia campesina en el mejor de los casos y de charlatanería o brujería en el peor, por el racionalismo científico. Después de este extremo, el péndulo se devuelve contra los perpetradores de tales excesos. Esperamos la atenuación de la carrera del péndulo para no condenar junto con la arrogante prepotencia del establecimiento médico, la avaricia de los laboratorios alopáticos, y los intereses creados en las industrias de la salud, la alimentación y la belleza, a los millones de profesionistas y empleados honestos que conforman nuestros sistemas aceptados y cada vez menos creíbles de salud y bienestar ortodoxos. Es tiempo de reconsiderar que el charlatán no puede existir sin el crédulo ni el prepotente sin el agachado. Eliminando en cada uno nuestras faltas y excesos, es tiempo de reconciliar los opuestos y reconocer que nuestra vocación a la felicidad sólo puede lograrse en la verdad. Sirva pues este manual de minúsculo intento de aproximarnos a la Verdad animando a cada uno de nosotros a encontrarla, y de transmitir los

conocimientos mínimos de aromaterapia para que sea de beneficio su uso.

En esta obra mencionamos algunas generalidades sobre historia, uso y dosis recomendadas y precauciones. Los recetarios se refieren primero al uso de Holofitos esenciales y luego al uso de 10 aceites esenciales y sus combinaciones (les llamamos sinergias). Presentamos también algunas monografías sobre productos así como de tratamientos. Son compilaciones que reflejan el estado del arte publicado, adicionadas con algunas contribuciones mías.

AROMATERAPIA COMO PARTE DE LA FITOTERAPIA

La fitoterapia, o curación con plantas, tiene al menos 12,000 años de antigüedad (comprobada por restos de plantas medicinales en tumbas del hombre de Neanderthal). La medicina tradicional china y la hindú (ayurveda), han desarrollado una fitoterapia que ha estado en uso continuo por más de 4 mil años. La aromaterapia, entendida como la curación con aceites esenciales tuvo un renacimiento a principios del siglo 20, después de haber sido usada en forma rudimentaria por las principales culturas antiguas del mundo como una extensión de la fitoterapia y después de haberse extendido en la Europa de la edad media las mejoras técnicas en destilación introducidas por la cultura árabe.

CONCEPTOS Y METODOS DE EXTRACCION.

Los aceites esenciales modernos contienen las partes volátiles de plantas medicinales, generalmente aromáticas (agradablemente olorosas), que son extraídas con vapor de agua

en alambiques de cobre o acero inoxidable. El vapor después de pasar por la materia vegetal, se condensa en serpentines enfriados externamente con agua. El condensado contiene una fase acuosa que llamamos holofito esencial, y una fase oleosa que llamamos aceite esencial. El aceite esencial es generalmente menos denso que el agua esencial y por tanto flota y fluye por un orificio superior del recipiente donde se recibe (se le llama frasco Florentino) para separarse del holofito esencial. Algunos holofitos esenciales, como como el de rosas se vuelven a vaporizar y pasar de nuevo sobre los pétalos de rosa en el alambique, para lograr extraer el aceite esencial disuelto en ellas. Al proceso se le llama cohobación y es aceptable para recuperar algunos aceites de plantas con muy bajo rendimiento. Las aguas esenciales esenciales cohobadas son de menor calidad que las no cohobadas. Los aceites y holofitos esenciales tienen varios cientos de compuestos químicos. Los más volátiles son poco solubles en el agua y son de naturaleza lipofílica, o sea que se disuelven bien en lípidos (por ejemplo aceites vegetales). Estos compuestos se separan en la superficie del frasco Florentino y se envasan como aceite esencial. Los compuestos hidrofílicos (que se disuelven bien en el agua) son generalmente menos volátiles y se separan del fondo del frasco Florentino junto con el agua condensada para formar el agua esencial. El agua esencial contiene los compuestos hidrofílicos volátiles de la planta, pero también una cantidad fija, del orden de 50 a 400 ppm (mg/l) de componentes del aceite esencial disueltos en el agua. En ese sentido, el holofito esencial es más rico en cantidad de compuestos originales de la planta que el aceite esencial de la misma. Por supuesto que el aceite esencial es altamente concentrado. El rendimiento de la destilación es del orden de una a cien gotas de aceite esencial

por kilogramo de planta. En realidad se utilizan partes específicas de la planta solamente, como flor, raíz, hojas, tallos y ramas (madera), semillas, o resina. De algunas plantas se obtienen diferentes aceites esenciales con diferentes nombres, dependiendo de la parte usada.

Para darnos una idea de las concentraciones extraídas de una planta, un taza de 150 ml de té o tisana con 2g de hierba contiene una proporción de hierba a té de .08:1, una agua esencial tiene una proporción que va típicamente desde 1:1 hasta 4:1 de hierba a Holofito esencial; y un aceite esencial va de 100:1 hasta 2000:1 planta a aceite esencial. El té no tiene los componentes volátiles en proporción significativa, y el aceite esencial no tiene los componentes hidrosolubles del té o del holofito esencial. Sin embargo los componentes con mayor poder curativo son en general los más volátiles.

Por lo dicho, se puede entender que el aceite esencial es muy concentrado, y salvo algunas excepciones irrita la piel o las mucosas a menos de que previamente se le diluya (con aceite vegetal o glicerina, generalmente). El holofito esencial, en virtud de tener muy baja concentración del aceite esencial, se puede aplicar en todo tipo de piel y de mucosa en todo tipo de pacientes sin temor a irritación, y se puede ingerir sin temor a intoxicación. Tiene un efecto parecido al de la medicina homeopática, y de hecho se puede potenciar con diluciones sucesivas.

MÉTODOS DE APLICACIÓN.

En los últimos 50 años la terapia con aceites esenciales ha tenido un crecimiento en su

aceptación por el público en general y por los profesionistas de la salud. Con respecto al método de aplicación, han prevalecido la escuela inglesa, que advoca la aplicación externa, principalmente acompañada de masaje, y la escuela francesa que además de la aplicación externa advoca la administración interna, incluyendo la vía oral. Ambas escuelas usan también la olfacción y la difusión ambiental para su aplicación por vías respiratorias, sin embargo la escuela Alemana es lo único que emplea. Algunas variaciones sobre el tema, incluyen combinaciones de aplicación en puntos de acupuntura, en puntos de reflexología, combinaciones con hidroterapia, de masajes especiales usando ciertos aceites esenciales fuertes sin diluir, combinaciones con sicoterapia, meditación, y rituales.

PRODUCTOS CON ESENCIA VITAL

Más recientemente la terapia con aguas esenciales está empezando a popularizarse. A pesar de que el uso de las aguas esenciales es más antiguo que el de los aceites esenciales. Estos últimos por su fuerza y novedad desplazaron el uso de las aguas esenciales a los confines de la perfumería y cosmetología naturales. Las aguas esenciales son más delicadas y no duran tanto como los aceites esenciales, pero tienen la ventaja de que son más seguros de usar. Son una excelente opción para terapeutas principiantes y puede ser el caso de que jamás requieran usar los aceites esenciales, así como los médicos homeópatas no requieren de medicinas alópatas para curar a sus pacientes. Las aguas esenciales tienen un efecto similar a las flores de Bach, en cuanto a que no son tanto las moléculas de las flores o plantas las que tienen efectos terapéuticos, sino la energía vibracional de éstas. En Artesano

Natural le estamos apostando a este concepto. Nuestros productos llevan la energía sutil de las plantas y estamos haciendo combinaciones para lograr capturar la naturaleza holística de ésta, sin la interferencia de productos sintéticos. A

esta naturaleza holística de nuestros productos le llamamos esencia vital.

INTRODUCCION A LA AROMATERAPIA HOLÍSTICA

QUE SIGNIFICA HOLISTICO

El Racionalismo

ANALISIS (SEPARACION) Y DETERMINISMO

En el mundo occidental somos herederos de la cultura racionalista que se originó con algunos pensadores griegos y se afirmó con el predominio de la ciencia como base del paradigma cultural de los últimos trescientos años. La visión del racionalismo es analítica, objetiva y sintética. Todo se puede explicar en función de algunas leyes físicas que siempre actúan de la misma forma, como si fueran un mecanismo de relojería. Lo que no se ha explicado hasta ahora, simplemente es porque algunos relojes son más complejos o nos faltan algunas leyes físicas más por descubrir.

MECANISMO DE RELOJERIA

El cuerpo humano es considerado como un mecanismo de relojería, compuesto de partes y

sistemas que a veces hay que reparar con remedios precisos enfocados a la parte o sistema descompuesto.

OBJETIVIDAD Y SINTESIS

Estos remedios se han desarrollado de una manera objetiva, en la que se elimina la influencia mental o emocional, tanto del paciente como del terapeuta (sistema doble ciego). En términos generales se estudia el efecto de uno o un reducido número de compuestos activos (sales activas), pues cada elemento adicional en el estudio complica la evaluación del resultado enormemente.

Los principios activos (originalmente obtenidos de plantas) se sintetizan químicamente y se comercializan en medicinas de patente.

El Holismo

UNIVERSO HOLOGRÁFICO: INTERRELACION E INTENCION

En estos tiempos turbulentos en que vivimos los antiguos opuestos se mezclan y del caos renace el orden que facilita el entendimiento. Lo moderno y lo antiguo coinciden en indicar que todo está relacionado, que la separación es una ilusión. La ciencia, basada en sí en el análisis, concluye que nada se puede separar para estudiarse sin afectar lo estudiado. El científico está ya preparado para aceptar su papel subjetivo, y cada vez más disciplinas científicas le están dando la preeminencia que le corresponde a la conciencia y a la intención.

INTERRELACION EN LA BIOLOGIA HUMANA

En biología humana ya está plenamente aceptada la interrelación de la mente y los procesos mentales con procesos que anteriormente se consideraban separados, como por ejemplo las funciones hormonales, nerviosas, inmunológicas, circulatorias, etc. La relevancia de sistemas holísticos como la medicina tradicional china y el Ayurveda, así como tradiciones terapéuticas naturistas históricamente más recientes.

LA CONCIENCIA EXCEDE LO HUMANO

La conciencia y la intención no deben verse como un fenómeno exclusivamente humano. El

jesuita Teilhard du Chardin ya visualizó el siglo pasado la conciencia disgregada pero discernible en los reinos mineral, vegetal y animal, igualmente profetizó la trascendencia y unión de las conciencias humanas individuales en un ser superior. Tal vez Google y el internet estén formando la noosfera a que aludió y en cierto modo predijo de Chardin, quién esencialmente fue un científico evolucionista interpretando el pasado y extrapolando el futuro.

LA CONCIENCIA TOTAL ES ETERNA

Mi propuesta, en consonancia con conocimientos canalizados antiguos y modernos es que todo lo existente, incluyendo todo el espacio, y todo el tiempo, existe en un presente de naturaleza espiritual. De ahí que todo esté relacionado pues proviene de la misma fuente.

LA AROMATERAPIA EN LA FRONTERA

Desde nuestra conciencia fuertemente arraigada en el tiempo y el espacio percibimos fenómenos claramente físicos y claramente espirituales, como los milagros. La aromaterapia se encuentra situada en esa aparente frontera entre lo físico y lo espiritual pues si bien está conformada con moléculas con determinadas características fisicoquímicas, tiene efectos mentales y emocionales que la sitúan en las sutiles regiones asociadas con la conciencia y el espíritu.

CONCENTRACION DE TIEMPO Y ESPACIO EN LA AROMATERAPIA

El tesoro de miles de millones de años de evolución se encuentra en la genética de una planta medicinal. La herbolaria la ha identificado desde hace miles de años, pero la aromaterapia concentra aún más en el aquí y el ahora la historia, la geografía, y la radiación de soles y estrellas de eras pasadas en unas pocas gotas de un aceite esencial o de un holofito esencial.

LA AROMATERAPIA COMO INSTRUMENTO CURATIVO

En oposición a la medicina alópata que tiene una visión segmentada y analítica, y que cura con principios activos separados, la aromaterapia holística tiene una visión integral del cuerpo y la conciencia humanos viviendo en un entorno de igual naturaleza y cura con sinergias de cientos de principios activos que han sido balanceados por la vida en evolución con la participación activa de terapeuta y terapeado.

LA AROMATERAPIA COMO INSTRUMENTO EDUCATIVO

Una manzana o una lechuga igual son tesoros de evolución y lo mismo se puede decir de cualquier objeto, más sin embargo los productos de aromaterapia se prestan más como instrumentos educativos y curativos para elevar el nivel de conciencia de los humanos. El atractivo inmediato es que tienen efectos benignos, agradables y terapéuticos.

LA AROMATERAPIA COMO INSTRUMENTO DE GENERACION DE RIQUEZA ECONÓMICA

Un valor agregado a los productos de aromaterapia por nuestra compañía es un plan de distribución por venta directa de multinivel que promueve y acelera la tendencia de unión de las conciencias humanas, aprovechando la aún mas prevaleciente tendencia actual de egoísmo. A esta estrategia le hemos llamado Holocapitalismo.

I BENEFICIOS DE LA AROMATERAPIA

CONCEPTOS BÁSICOS

AROMATERAPIA. Se conoce como aromaterapia a la rama de la herbolaria que usa los componentes volátiles de plantas para obtener efectos terapéuticos. Los componentes que son volátiles a temperaturas del orden de los 100 oC se extraen de determinadas partes de una planta usando vapor de agua, generalmente, aunque hay algunos métodos modernos de extracción que utilizan CO2 en forma similar.

ACEITES ESENCIALES. Los componentes volátiles que condensan a temperatura ambiente son líquidos a los que se les conoce como aceites esenciales. Los aceites esenciales son extraídos de semillas, o flores, o tallos, u hojas, o troncos (maderas) o raíces, o sus combinaciones.

OLEORESINAS Y ABSOLUTOS. Cuando se emplea un solvente para extraer las moléculas

volátiles, no se le llama aceite esencial al líquido que queda después de separar el solvente. Se utilizan nombres como oleorresinas, concretos, absolutos, atares, etc. Estrictamente hablando estos líquidos no constituyen parte de la materia médica considerada dentro de la aromaterapia. Hay sin embargo algunas excepciones de sustancias aromáticas que no se obtienen prácticamente de otra manera, tal como jasmín, oakmoss, vainilla, etc. Otras formas de extracción usan grasas (enfleurage) o aceites vegetales (maceración) para producir aceites que tienen uso en aromaterapia, tal como aceite de cándula, de zanahoria, etc.

AGUAS ESENCIALES. Durante el proceso de fabricación de los aceites esenciales, el vapor que contiene el aceite esencial de la planta es condensado en dos fases no miscibles (que no se mezclan entre sí) que se separan por diferencia de densidad. La fase oleosa constituye el aceite esencial que generalmente es más ligero que la fase acuosa. La fase acuosa contiene los componentes de la planta que la fase oleosa no puede disolver en sí misma, y además contiene todas las moléculas que forman la capa oleosa. Estas moléculas volátiles que forman la fase oleosa se encuentran en la fase acuosa en una concentración muy baja, pero sin embargo efectiva. A la fase oleosa, como ya se ha dicho, se le nombra aceite esencial. A la fase acuosa se le nombró inicialmente agua floral, pero este nombre claramente no es apropiado cuando no se usa la flor sino otra parte de la planta. Otros nombres que han sido usados no son lo suficientemente precisos, por ejemplo agua esencial, hidrolate, o hidrosol. Hemos creado el nombre de Holofito Esencial para describir nuestros productos que además de las moléculas pesadas y las moléculas volátiles o livianas de la planta incluyen un medio que registra su vibración

total. Hemos registrado en México la marca de Holofito Esencial y estamos en proceso de patentar el proceso para obtener las aguas esenciales con la firma energética del total de la planta. Así pues, las aguas florales, las aguas esenciales, los hidrolates o hidrosoles aromáticos, son los nombres genéricos de los productos cubiertos con nuestra marca de Holofito Esencial, sólo que pretendemos que los nuestros sean más efectivos.

ACEITES VEGETALES. Se le llama aceite vegetal al extracto de plantas (generalmente semillas) compuesto principalmente por ácidos grasos (aceites). Los que se extraen por expresión mecánica son preferidos para su uso en aromaterapia, pero algunos, como el aceite de semilla de uva, sólo se pueden extraer por solventes, y su uso es aceptado en aromaterapia. A diferencia de los aceites esenciales (que no contienen ácidos grasos), los aceites vegetales tienen moléculas más pesadas de cadenas de carbón más o menos insaturadas (con más o menos átomos de hidrógeno saturando los posibles lugares de colocación en la molécula). Los aceites más insaturados son más inestables pero más nutritivos en general. Algunos de éstos, llamados aceites vegetales esenciales, son requeridos por el cuerpo y la piel y tienen que ser aportados externamente (untados o ingeridos), ya que nuestro organismo no tiene capacidad de sintetizarlos a partir de otros nutrientes. Algunos aceites vegetales esenciales son conocidos como omega 3 u omega 6. Los aceites vegetales también contienen vitaminas, proteínas y enzimas que en mayor o menor grado son benéficos para la piel en particular y para el cuerpo en general. Algunos tienen propiedades curativas, astringentes, antioxidantes, etc. y son usados por sí mismos. Todos se potencian en su efecto con la combinación de aceites esenciales

y oleoresinas. Y aún más en su combinación (cremas y cápsulas) con Holofitos Esenciales.

SINERGIAS. Es posible potenciar el efecto positivo de un aceite u holofito esencial, mezclándolo judiciosamente con otro u otros, por ejemplo el efecto desinfectante de la manzanilla se incrementa al mezclarlo con la lavanda. La sinergia resultante aumenta también la versatilidad de la mezcla. Las proporciones son importantes, algunos aceites solo requieren estar en una proporción de por ciento del total para ser efectivos, por

ejemplo el de clavo. Las sinergias se pueden usar para aliviar la rozadura del bebé, o la influenza del niño, o un nuevo y delicioso platillo, o para aliviar la tensión nerviosa propia, del cónyuge, o del ambiente de trabajo, para tratar las pulgas de la mascota, o para que crezcan mejor los tomates del jardín. Muchos de los aceites y holofitos esenciales son adaptógenos, o sea que tienden a restaurar el balance óptimo para la vida. Algunos tienen contraindicaciones que es preciso conocer. La mayoría requiere dilución para aplicación sobre la piel.

SINERGIAS: EL BENEFICIO DE LA MEZCLA ES MAYOR QUE LA SUMA DE LOS BENEFICIOS DE LOS COMPONENTES

AUMENTOS EN

1. EFECTIVIDAD
2. VERSATILIDAD
3. BALANCEO DE PROPIEDADES (MENOS RIESGO)

SU FORMULACIÓN REQUIERE

1. CONOCIMIENTO DE LOS COMPONENTES INDIVIDUALES
2. CONOCIMIENTO DEL OBJETIVO
3. PROPORCIONAMIENTO ADECUADO
4. DILUCIÓN EN ALGUNOS CASOS

Concentraciones menores a 1% se aplican a bebés, inválidos o convalecientes débiles. También se pueden usar otros diluyentes con moléculas lipofílicas, no polares, como por ejemplo vinagre, vino y licores, miel, aloe, o glicerina, que las contienen en diferentes grados de polaridad, y por tanto con diferentes grados de solubilidad. Nuestros jabones, cremas, vinagretas (lociones o vinaigre de toilette), y velas aromáticas contienen sinergias puras con concentraciones del 1 al 3%. Los Holofitos Esenciales en cápsula, llevan un aceite esencial o sinergia pura en una concentración del 12.5% con respecto al total de la mezcla.

ACEITES ESENCIALES Y SINERGIAS DILUIDAS.

Para su aplicación dermal, los aceites esenciales o sinergias puras se diluyen con aceites vegetales en concentraciones que típicamente van del 1 al 5%. En Artesano Natural, todos nuestros diluidos en aceites vegetales tienen una concentración del 5%. De aquí se puede diluir al 3% para jóvenes y adultos, y aún más al 1 o 2% para niños y personas delicadas de piel.

VERSATILIDAD

Los aceites esenciales pueden ser más o menos aromáticos, pero todos tienen múltiples propiedades en virtud de estar compuestos por cientos de sustancias con moléculas diferentes. Un aceite esencial o un holofito esencial está compuesto por cientos de diferentes moléculas

que reflejan millones de años de refinamiento evolutivo. El resultado es una amplia gama de propiedades que están bien balanceadas entre sí para minimizar los efectos secundarios. Por tanto las aplicaciones son muy variadas, por ejemplo en la industria del sabor de comidas y bebidas, en la industria de la perfumería, en el arte y la ciencia de la terapia física y emocional, en la manufactura de cosméticos rejuvenecedores y embellecedores, en la ambientación, etc., etc.

VERSATILIDAD DE LOS ACEITES Y HOLOFITOS ESENCIALES

- 1) CIENTOS DE MOLÉCULAS
= MULTITUD DE
PROPIEDADES
- 2) REFINAMIENTO EVOLUTIVO
= BALANCEO DE
PROPIEDADES
- 3) MÚLTIPLES PROPIEDADES
BALANCEADAS = MÚLTIPLES
USOS SEGUROS

Por ejemplo el aceite esencial de menta piperita es usado como

antiinflamatorio para tratar reumatismo y artritis. Los médicos lo recetan para aliviar el sistema **digestivo** bajo el nombre de “COLPERIN”. Los pasteleros y chefs la usan para dar un toque especial a sus **creaciones culinarias**. Tal vez menos conocido sea que muchos **cosméticos, lociones para después de rasurar, shampoos**, etc. lo usen. Tal vez aún menos conocido sea que ayuda al funcionamiento del **hígado**, que **baja la temperatura**, que cura el **dolor de cabeza**, que alivia una **picadura de insecto**, que desaparece un **nido de hormigas** o de que evita que los **ratones** aniden en tu casa.

BENEFICIOS. La aromaterapia le puede ayudar a tomar control de su vida y de su ambiente. El conocimiento que vaya adquiriendo le va a ayudar a resolver los problemas de salud física, de bienestar emocional, de desarrollo intelectual y espiritual. Combinada con el Holocapitalismo de nuestra empresa, y basados en un sistema de distribución de multinivel, la Aromaterapia le ayuda también a resolver la salud económica de usted y de su comunidad. Combinada con el Biocarb y la permacultura contribuye al restablecimiento de la salud del planeta.

ACEITES VEGETALES

QUE SON?

ACEITES Y GRASAS

ORIGEN ANIMAL

TERRESTRE

MARINO

ORIGEN VEGETAL

MÉTODOS DE EXTRACCION

COMPRESIÓN EN FRÍO

COMPRESIÓN EN CALIENTE

FRACCIONAMIENTO EN CALIENTE

DESTILACION EN VAPOR DE AGUA O CO2

SOLVENTES Y COMBINACIONES

COMPOSICIÓN RICA

TRIGLICERIDOS

ÁCIDOS GRASOS

ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

MINERALES

VITAMINAS

CERAS Y NO SAPONIFICABLES

SATURACIÓN DE ÁCIDOS GRASOS

POLIINSATURADOS

MONOINSATURADOS

SATURADOS

ESTABILIDAD

Enranciamiento (Oxidación)

Calentamiento (Degradación y quemado)

Hongos

Luz, Temperatura, Aire.

Conservadores naturales y químicos

CERAS LÍQUIDAS Y ALCOHOLES

Jojoba

Ricino

Castor Sulfonado

ACEITES MACERADOS

Zanahoria

Árnica

Sangre de Drago

ACEITES y GRASAS ENFLORADOS

Enfleurage

Concretos, Absolutos, Atares

Jasmin

Rosa

ACEITES Y GRASAS

HISTORIA

Alimentación

Remedios y Aromaterapia

Limpieza y Cosmetología

Unción Ritual

Uso Afrodisíaco

Pigmentos

Lubricantes

USOS

PIEL

COSMETICOS

ACEITES PUROS O MEZCLADOS

ACEITES MACERADOS

CREMAS Y LOCIONES

JABONES

SHAMPOO

GEL DE BAÑO

ALIMENTACIÓN

Preparación de Alimentos

Complementos Alimenticios con Aceites Vegetales Esenciales

MEDICINA

Condiciones de piel, cabello, uñas

Condiciones internas

Sistema Digestivo

Sistema Inmunológico

Sistema Nervioso

Sistema Circulatorio

Sistema Endocrino

JABONES

Proceso en Frío

Proceso en Caliente

SINERGIAS

Se dice que hay una sinergia cuando el efecto del total de las partes de un compuesto es mayor o mejor que la suma de los efectos individuales de sus partes.

ACEITES U HOLOFITOS ESENCIALES COMO SINERGIAS

En este sentido un aceite esencial u holofito esencial dado es una sinergia, ya que sus componentes están tan armonizados y balanceados por cientos de millones de años de evolución, que dan mejor resultado que cualquiera de sus partes en aislamiento.

COMBINACIONES DE ACEITES U HOLOFITOS ESENCIALES

Cuando diferentes aceites u holofitos esenciales se combinan también forman sinergias que son más efectivas que los resultados que se obtienen individualmente por un aceite u holofito esenciales. Propiamente podríamos decir que éstas mezclas son sinergias de sinergias, sin embargo en el resto de ésta enseñanza nos referiremos a ellas simplemente como sinergias. De acuerdo a este entendimiento podemos definir que la mezcla de compuestos para formar un nuevo compuesto que funciona mejor es una sinergia.

SINERGIAS CON LOS DILUYENTES

En el trabajo de aromaterapia podemos hacer mezclas de compuestos provenientes de la misma o de diferentes plantas, y en muchas ocasiones los vehículos o diluyentes forman parte activa de la sinergia.

Aceite vegetal como diluyente

Las sinergias más comunes en Aromaterapia son las formadas por varios aceites esenciales diluidas con un aceite vegetal para su aplicación en la piel. El aceite vegetal puede contribuir a la acción sinérgica ya sea que provenga de una sola planta, o que sea una mezcla de aceites vegetales de varias plantas, o que sea una maceración de una planta en aceite vegetal o una combinación con otros aceites vegetales macerados o no.

Ceras y mantecas como diluyentes sinérgicos.

Alternativamente los aceites esenciales pueden ser disueltos en mantecas y ceras (o sus combinaciones) previamente fundidas para formar óvulos, supositorios, lápiz labiales etc. que se benefician de la naturaleza sólida del vehículo que luego se derrite a la temperatura corporal, facilitando así su manipulación y adsorción adecuadas. Se busca que la sinergia de aceites esenciales haga sinergia también con la selección de grasas y ceras sólidas para alcanzar los fines deseados.

JABONES, AIRE, SHAMPOO, VELAS AGUA, VAPOR

Otros diluyentes sinérgicos son jabones naturales sólidos o líquidos (gels y shampoos). Un diluyente muy usado es el aire, para lo cual se difunde la sinergia en él para ser olida o respirada. Para ello se pueden usar difusores o humidificadores. En velas aromáticas, las sinergias pueden contribuir a

establecer un ambiente emocional o a curar enfermedades. Igualmente se puede pensar en el vapor de agua como sinérgico pues es un diluyente mezclado con el aire y se huele, respira, y aplica sobre la piel como condensado.

VINO, VINAGRE, MIEL, LECHE, YOGURT, AGUA CLICERINA, JUGOS, PULPAS, TISANAS, DECOCCIONES

Las sinergias de aceites esenciales también pueden ser diluidos en otros vehículos, tales como vinagre, miel, leche, yogurt, vino, licor, agua, glicerina, jugos, pulpas, tisanas, y decocciones, para formar sinergias con las propiedades de los diluyentes.

MATERIAL SECO, SALES MINERALES, PROTEINAS, VITAMINAS, CARBOHIDRATOS, HIERBAS Y EXTRACTOS SECOS EN CAPSULAS, CARTON, ARCILLA.

Los aceites esenciales pueden formar sinergias cuando se absorben en material seco tal como sales minerales, proteínas, vitaminas, carbohidratos, y hierbas secas o extractos secos de plantas. Así pueden ser aplicados externamente, como por ejemplo las sales de baño, o internamente mezclándolos previamente con un líquido a ingerir, o tomadas directamente en cápsulas como complementos alimenticios para evitar que el aceite esencial irrite los tejidos de boca y esófago. En algunos casos es conveniente revestir la cápsula con una capa entérica para que resista la acción de los ácidos del estómago y se libere en el ambiente alcalino del intestino delgado. Otros vehículos secos pueden ser inertes y sólo portar la sinergia, como es el caso de cartones o pastillas aromatizantes. Un vehículo seco que es definitivamente sinérgico pues tiene una actividad propia es la arcilla utilizada en la elaboración de mascarillas faciales enriquecidas con aromaterapia.

RIESGOS EN SINERGIAS DE ACEITES ESENCIALES VS RIESGOS DE SINERGIAS DE HOLOFITOS ESENCIALES.

Con el advenimiento de la nueva aromaterapia basada en holofitos esenciales, se abre un nuevo campo para la elaboración de sinergias con aún menos riesgos que las elaboradas por los poderosos aceites esenciales. Aunque debe decirse que aún las sinergias elaboradas con aceites esenciales son significativamente menos riesgosas que las medicinas alopáticas que hoy en día son causantes de un gran porcentaje de los enfermos hospitalizados del mundo (Iatrogenia). Las medicinas alopáticas tienen un margen muy pequeño de error en el diagnóstico, fuera del cual se vuelven peligrosas, y aún cuando estén bien diagnosticadas tienen efectos colaterales negativos importantes, especialmente cuando son de uso prolongado.

HOLOFITOS ESENCIALES Y HOMEOPATÍA

Los holofitos esenciales contienen el mayor número de principios activos (moléculas) de la planta original, y la información que el agua condensada del vapor que estuvo en contacto con la planta conserva grabado en su estructura molecular cuasi cristalina. Esta información, que algunos llaman vibración, es la que efectúa las curaciones homeopáticas. En ese sentido los holofitos esenciales se encuentran en la frontera de la aromaterapia y de la terapia homopática. Con la aromaterapia conservan la propiedad de ser más efectivos en sinergias, y con la homeopatía coinciden en la casi

ausencia de efectos secundarios negativos. En otras palabras, los riesgos de formar cocteles equivocados que no sean sinérgicos tiene consecuencias mínimas, y por otra las probabilidades de formar sinergias que sean efectivas es alta. El campo de la disolución con técnicas de manufactura homeopática (diluciones con concusiones) de los holofitos esenciales para potenciarlos está altamente inexplorado, aunque ya se tiene una experiencia mundial muy amplia con sus primas cercanas: la Flores de Bach, que funcionan extraordinariamente bien con alto grado de disolución (sin llegar a las potencias usuales en homeopatía). Los pocos reportes de diluciones de holofitos esenciales son sin embargo muy alentadores por sus efectos positivos. ¡Qué bien poder tener resultados con menos cantidad de producto! ¿no?

SINERGIAS DE HOLOFITOS ESENCIALES CON ACEITES ESENCIALES

Los holofitos esenciales pueden formar sinergias mezclados entre sí, o diluidos con agua, jugos, yogurt o alimentos en general. Otra forma de formar sinergias es cuando se combinan con algún aceite esencial (generalmente en muy pequeña proporción de éste para que sea diluible). Generalmente el aceite esencial es de diferente planta, escogido para complementar y reforzar el efecto deseado. Por fabricación, el holofito esencial está ya saturado con el aceite esencial de la planta de donde proviene, por eso no se mezcla más del mismo (con la excepción de aceites con diferentes composiciones en virtud de provenir de diferentes partes de la misma planta, por ejemplo hojas y flores).

SINERGIAS DE HOLOFITOS ESENCIALES PURAS

Las sinergias de holofitos esenciales pueden usarse en mucosas sin necesidad de dilución, pero también son efectivas diluidas en agua, agua mineral carbonatada o vinagre. Pueden ser usadas en duchas vaginales, enemas y lavatorios de ojos. Solo tres o cuatro holofitos esenciales son recomendables lavatorios de ojos: las dos manzanillas, mirto, y aciano (*Centaura cyanus*).

SINERGIAS DE HOLOFITOS ESENCIALES DILUIDAS

Una forma de administrar sinergias de holofitos esenciales es a través de dulces, gomas, aderezos, salsas, postres y alimentos o bebidas preparadas con ellos, pues además de las propiedades terapéuticas pueden contribuir mejorando el sabor. Se pueden preparar lociones, jabones y cremas con ellas, con o sin aceites esenciales de refuerzo.

SINERGIAS DE HOLOFITOS ESENCIALES CON EXTRACOS HIDROALCOHÓLICOS

Los holofitos esenciales tienen un potencial de curación tremendo, cuando forman sinergias con extractos acuosos o alcohólicos de plantas que generalmente no producen aceites esenciales u holofitos, pero que tienen un comprobado poder curativo. Los beneficios de estas sinergias apenas se están empezando a realizar, y nuestra compañía es pionera en esto. Estamos cultivando más de 100 plantas medicinales provenientes de diferentes tradiciones herbolarias de diferentes continentes, y estamos en el proceso de preparar holofitos esenciales y extractos acuosos o hidroalcohólicos de ellas para potenciar sus combinaciones en sinergias que combinan las moléculas hidrofílicas con las lipofílicas así como las energías y patrones vibracionales que les dan sus virtudes curativas.

CREMAS DE HOLOFITOS ESENCIALES.

En mi opinión, las cremas de holofitos esenciales son el vehículo más poderoso para transmitir el poder curativo de las plantas. Tienen el potencial de amalgamar las sinergias formadas con métodos de extracción diversos, opuestos y por tanto complementarios. Con esto quiero decir que tienen la capacidad de unir las moléculas hidrofílicas, y las lipofílicas, las de alto peso molecular y las de bajo peso molecular, y en lenguaje menos técnico, las cremas tienen la posibilidad de unir los compuestos que se liberan con vapor, con agua, con alcohol y aún los que no se liberan o disuelven, pero que pueden quedar en suspensión.

Las cremas son ideales para aplicarse a la piel o cabello por su suavidad, facilidad, y absorción. Se pueden diseñar para su aplicación en mucosas también. En forma de aderezos apetecibles, las cremas son también una opción placentera de administración oral

LA MANSEDUMBRE Y EL PODER DE LAS SINERGIAS

En lógica, en aritmética, y en los programas televisivos del Dr. House, un doble negativo (no negativo) da un positivo. Acabo de ver un episodio en el que el malo del Dr. House le da un cocktail de medicinas aún más malo a su subordinado, el Dr. Foreman, y le salva la vida. La historia abreviada consiste en que el Dr. Foreman se contagia de un paciente policía que muere de una enfermedad no identificada, pero que le produce una agonía y muerte muy rápidas. Cuando Foreman entra en agonía debido a la enfermedad no identificada, House le receta un cocktail de medicinas con propiedades antibióticas, antifúngicas, antivirales y antiparasitarias, que de antemano sabe que le ocasionarán la muerte por si mismas, pero que una de ellas puede detener un poco la enfermedad. La impecable lógica Hausiana está tratando de ganar tiempo para resolver el misterio, que finalmente encuentra en un pozo infectado con bacterias donde beben agua las palomas que el policía alimentaba y que defecaban en las plantas de mariguana que el mismo policía consumía. Por cierto la lógica Hausiana empata la ética Cameroniana, ella es la Dra. Cameron, que encuentra la misma bacteria en una lobotomía que le practica a Foreman al mismo tiempo que House encuentra las palomas, sin poder así salvar de la lobotomía a Foreman. Foreman resiste las medicinas y la cirugía, se recupera de la infección bacteriana (le dan solo medicinas antibacteriales que ya no revientan su páncreas), y la lobotomía lo vuelve bueno (tierno) con la Dra. Cameron con quien antes había sido malo (le plagió un artículo y no le pidió perdón). El punto es que todo este emocionante final se hubiera evitado si House supiera algo de Aromaterapia. Si en lugar del cocktail que estaba destruyendo el hígado y páncreas de Foreman le hubiera dado un solo aceite esencial, Arbol de Té, por ejemplo que sirve para todo, a aún mejor una sinergia adicionando Tomillo, Clavo, Cajeputi, Ravensara, Lavandín, Orégano, Eucalipto Smithi, aplicados externa e internamente, se hubiese evitado la lobotomía porque Foreman estaría curado y sin efectos secundarios. Bueno esto no hace muy buen espectáculo pero estoy seguro que los Foreman reales, o sea los pacientes que no son tan afortunados con los cocteles iatrogénicos que los doctores les recetan y las cirujías que innecesariamente les practican, estarían muy agradecidos de que los médicos oficiales conocieran y

practicaran la Aromaterapia y otras medicinas alternativas menos iatrogénicas, menos agresivas y sin embargo efectivas.

En contraposición con la lógica, la aritmética, y la teoría médica prevaleciente (por muy brillantemente Hausiana que sea). En la aromaterapia la lógica de los silogismos no aplica, pues uno o dos particulares forman un universal, ni la aritmética pues $1 + 1 = 3$, ni las intervenciones peligrosas (iatrogénicas o quirúrgicas) pues en Aromaterapia lo poderoso no daña, (pero en algunos casos no es lo suficientemente rápido y los tratamientos hospitalarios son la mejor opción). Una sinergia de Aromaterapia, en cualquiera de las formas descritas es holista, en el sentido de que, como la vida, una pequeña parte contiene al total. Una parte es positiva por sí misma, y unida a otra parte, el beneficio es mayor que la suma de las partes por separado. La vida florece en medio de la vida y aumenta ésta. La sinergia de Aromaterapia se une a la sinergia del alma y del cuerpo y forma una sinergia mayor. Los componentes de las sinergias se unen armónicamente y sin daños colaterales, de otra manera no son sinergias, sino cocteles iatrogénicos. Los componentes de las medicinas alopáticas tienen una alta probabilidad de no unirse armónicamente entre ellos o con el cuerpo y alma. Lo opuesto sucede con los componentes aromaterapéuticos. Salvo algunas plantas claramente identificadas como tóxicas y prohibidas en aromaterapia, la mayoría de los ingredientes de las sinergias tienen pocas contraindicaciones, y si son administrados en las dosis recomendadas son extremadamente mansas en comparación con las contrapartes alopáticas.

RACIONALISMO, HOLISMO Y CONFLICTOS DE INTERES

Porqué tanto problema con las medicinas alopáticas? Por algo se ha invertido en ellas más de mil veces más tiempo y dinero en desarrollarlas que las naturales, que no?

La explicación en breve es que históricamente se sustituyó el concepto holístico por el analítico y sintético que dominaron la era del racionalismo, y además existió y existe un fuerza motriz de hacer negocio divorciada de la ética, que se manifiesta como conflicto de intereses entre la salud de los pacientes y la salud económica de quienes se adhieren al tren alopático. Las medicinas alopáticas tienen sólo uno o un reducido número de componentes activos, generalmente sintetizados químicamente, que no están contrabalanceados como lo están esos mismos componentes en las plantas por medio de cientos de moléculas y patrones energéticos tan complejos que virtualmente no son sintetizables. El resultado es que los componentes activos aislados son muy (diríamos demasiado) potentes por no estar balanceados, y al mismo tiempo son patentables y por tanto económicamente redituables. El problema es que son más caros, y que tienen efectos secundarios nocivos. Con el naturismo, la herbolaria, y en particular con la aromaterapia de vanguardia que proponemos, creemos que los tratamientos pueden ser más baratos, más oportunos, inclusive profilácticos, con mínimos riesgos y efectos secundarios y por tanto más universales en el sentido de que sean accesibles a núcleos crecientes de la población, hasta que abarquen el total, incluyendo instituciones y corporaciones que hasta ahora están fieramente opuestos.

En un concepto holístico, la aromaterapia se extiende a toda una cultura a toda la población, a todo el planeta que busca la salud y la armonía en todos sentidos. La aromaterapia es solo una parte pero en esa parte está el todo.

BENEFICIOS DE LA AROMATERAPIA

1. CONTROL DE SU VIDA Y DE SU AMBIENTE
2. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE SALUD FÍSICA
3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EMOCIONALES
4. DESARROLLO INTELECTUAL Y ESPIRITUAL
5. EN COMBINACION CON EL HOLOCAPITALISMO PRODUCE SALUD ECONOMICA
6. EN COMBINACION CON EL BIOCARB Y LA PERMACULTURA PRODUCE SALUD ECOLOGICA.

PANORAMA DE BENEFICIOS DE LA AROMATERAPIA

1. SALUD BÁSICA EN EL HOGAR
2. HOLOFITOS ESENCIALES: BAJO RIESGO CON EFECTIVIDAD.
3. COADYUVANTES EN ENFERMEDADES GRAVES O CRÓNICAS
4. SITUACIONES DE VIAJE
5. SANACION PSICOLÓGICA. ASPECTOS EMOCIONALES Y ESPIRITUALES.
6. PROBLEMAS DE HOMBRES Y MUJERES TRABAJADORAS
7. ACEITES ASERTIVOS PARA DEPORTISTAS, BAILARINES Y ENTRENADORES
8. PIEL Y BELLEZA FACIAL
9. EL CUERPO HERMOSO Y FRAGANTE
10. CUIDADO DEL PELO
11. BEBES Y NIÑOS
12. LA MUJER NATURAL
13. OPCIONES NATURALES PARA EL HOMBRE
14. AYUDA PARA LOS AÑOS MADUROS
15. AROMAS PARA EL HOGAR
16. FABRICACION DE ACEITES HOLOFITOS ESENCIALES Y PERFUMES
17. AROMAS PARA CELEBRACIONES
18. AROMATERAPIA PARA MASCOTAS
19. APLICACIONES EN JARDINERIA Y AGRICULTURA DEL FUTURO
20. ALIMENTOS Y BEBIDAS CON AROMATERAPIA.

CONTEXTO GENERAL DE SALUD

En el Hogar

En el Trabajo

En los Deportes

En Hospitales

En Clínicas de Terapia

En Spas y Salones de Belleza

De Viaje

De Excursión en Despoblado

Bebés

Niños

Mujeres

Hombres

Embarazo

Tercera Edad

Convalescientes

Desahuciados

Hoteles

Restaurantes

Instituciones Públicas

Veterinaria y Mascotas

Agricultura

Sicoterapia

Medicina China

Ayurveda

Rituales

Enfermedades Específicas

Bebidas y Comidas

Investigación

BENEFICIOS. 1.1 SALUD BÁSICA EN EL HOGAR.

LOS 10 ACEITES ESENCIALES MÁS VERSÁTILES Y ÚTILES PARA EL BOTIQUIN FAMILIAR

LAVANDA

ARBOL DE TE

MANZANILLA

MENTA

EUCALIPTO

GERANIO

TOMERO

TOMILLO

LIMÓN

CLAVO

BENEFICIOS. 1.2 SALUD BÁSICA EN EL HOGAR.

LOS 7 HOLOFITOS MÁS ÚTILES Y VERSÁTILES PARA SALUD BÁSICA EN EL HOGAR

ROSA

MANZANILLA

NEROLI

MIRTO

HELICRISO

HAMMAMELIS

ALOE VERA

BENEFICIOS. 1.3 SALUD BÁSICA EN EL HOGAR.

LAS 4 SINERGIAS MÁS ÚTILES Y VERSÁTILES PARA SALUD BÁSICA EN EL HOGAR

CREMA ANTIINFECCIOSA

X ALGART

X GRIPE

X TOMACAL

SEDA

BENEFICIOS. 1.4 SALUD BÁSICA EN EL HOGAR.

LOS TRES ACEITES VEGETALES MÁS ÚTILES EN EL HOGAR

ALMENDRAS

CALENDULA

NEEM

BENEFICIOS. 1.5 SALUD BÁSICA EN EL HOGAR.

EL PRODUCTO MAS VERSATIL Y UTIL EN EL HOGAR

ACEITE ESENCIAL DE LAVANDA

METODOS DE APLICACIÓN

OLOR

Receptores en la nariz comunican en fracciones de segundo la información de las pocas moléculas necesarias para detectar el olor. Aún a nivel inconsciente, el cerebro límbico que recibe la información responde con generación de neurotransmisores u hormonas que provocan efectos medibles, generalmente benéficos en el caso de aceites esenciales. Después de hacerse consciente, el olor pierde

su capacidad de excitación conforme pasan los minutos.

Directo del recipiente

Aplicación a superficies cercanas

Difusión en el ambiente

Aplicación a la piel

INHALACION

Las moléculas volátiles presentes en aire que se respira son transmitidas directamente a la sangre a través de los alveolos pulmonares en cuestión de segundos, y por la sangre llegan a todos los rincones del cuerpo en cuestión de minutos. El proceso es de dos vías: una aceite esencial aplicado via dermal es exhalado por los

pulmones a los 15 o 20 minutos después de su aplicación.

Todas las incluidas en OLOR

Vaporización

Aplicación a la narina

DERMAL

La aplicación dermal es la más común en aromaterapia por buenas razones. Los aceites esenciales traspasan la epidermis en cuestión de minutos y son transportados por linfa y vasos

sanguíneos a todo el cuerpo, sin sufrir las alteraciones que la vía oral ocasiona por los severos procesos de digestión y procesamiento enzimático en el hígado. Los aceites esenciales

se aplican generalmente diluidos para no irritar la piel, y por tanto las dosis máximas posibles son necesariamente limitadas, lo que no es el caso de la vía oral, que tiene la posibilidad de ingerir dosis letales. Aún así, la vía dermal

requiere minimizar los riesgos de irritaciones, sensibilización por uso extendido, y efectos fototóxicos (pigmentación por exposición a la luz, después de usar ciertos aceites).

Aplicación directa sin diluir

Aplicación en dilución

Holofito Esencial

Dilución con Vinagre

Dilución con agua

Dilución con Alcohol o vino

Dilución con Aceite Vegetal

Dilución en crema

Dilución con glicerina

Masaje

Con Diluidos

De Relajación

Con Aceites Esenciales Netos

Neuromuscular

Digipuntura

Shiatsu, sueco, etc.

Rain Drop Technique

Linfático

Reflexología

Con frío y/o calor

MUCOSAS

Ojos

Directo con Holofitos de Mirto, Manzanillas y Lavanda

Directo con colirios diluidos de Aceites u Holofitos Esenciales

Vaporizaciones y Compresas.

Boca

Directo con todos los Holofitos Esenciales y algunos aceites Esenciales (Arbol de Te, Manzanilla, Lavanda...)

Directo con Aceites Esenciales diluidos.

En compresas con aceites esenciales netos o diluidos, según el caso.

Nariz

Lo mismo que la boca

Con masaje de agitador redondeado de vidrio (Técnica Francesa)

Recto y Ano.

Opciones como en nariz y boca

Pesario

Enema

Vagina

Directo con todos los Holofitos Esenciales

Directo con lubricantes con Aceites Esenciales diluidos.

En pesarios

En tampones con aceites esenciales netos o diluidos, según el caso.

Tracto Digestivo (ver Via Oral abajo)

HIDROTERAPIA

Baños calientes y fríos

Baños SITZ

Compresas y Tampones

ORAL

Sublingual

Holofitos Esenciales y Diluidos

Cápsulas

LOS 10 ACEITES ESENCIALES MÁS VERSÁTILES Y ÚTILES PARA EL BOTIQUIN FAMILIAR

LAVANDA

Lavanda

Lavandula angustifolia *Lavandula officinalis*

El aceite esencial de lavanda se prepara por destilación al vapor de las sumidades floridas de la planta.

Tiene un aroma floral fresco, herbáceo balsámico y maderoso característico que se lleva bien con casi todos los aceites, especialmente cítricos y florales, también cedro, clavo, salvia, pino, geranio, vetiver, patchuli, sándalo, etc.

PROPIEDADES.

Analgésico, anticonvulsivo, antidepresivo, antimicrobial, antireumático, antiséptico, antiespasmódico, antitóxico, carminativo, colagogo, colerético, cicatrizante, desodorante, diurético, emenagogo, hipotensivo, insecticida, nervino, parasiticida, rubefaciente, sedativo, estimulante, sudorífico, tónico, vermífugo, vulnerario.

Constituyentes principales:

Más de 200, incluyendo acetato de linalilo, (hasta 40%), linalol, lavandulol, acetato de lavandulil, terpineol, cineol, limoneno, ocimeno, cariofileno, etc. Los componentes varían de acuerdo a la altitud, entre más alto se producen más ésteres.

USOS PRINCIPALES

Abscesos, acné, alergias, pie de atleta, sabañones, raspones, quemaduras, caspa, dermatitis, dolor de oído, eczema, inflamaciones, picaduras de insectos, repelente de insectos, piojos, soriasis, tiña, sarna, úlceras, manchas, beneficia todo tipo de pieles, quemaduras de sol, heridas.

Lumbago, dolores musculares, reumatismo, torceduras.

Asma, bronquitis, catarro, halitosis, laringitis, infecciones de garganta, tosferina, Influenza,

Cólicos abdominales del sistema digestivo y calambres, dispepsia, flatulencia, nausea.

Cistitis, dismenorrea, leucorrea.

Depresión, dolor de cabeza, insomnio, migraña, tensión nerviosa y desórdenes relacionados con el estrés, síndrome pre-menstrual, ciática, shock, vértigo.

En farmacia en ungüentos antisépticos y como fragancia. Usada con mucha frecuencia en jabones, lociones, perfumes, etc. Y como saborizante en comidas y bebidas.

PRECAUCIONES: *No es tóxica, ni irritante ni sensibilizante.*

ARBOL DE TE

Arbol de Te Premium Tea Tree

Melaleuca alternifolia

Australia

El aceite esencial de árbol de se te obtiene por destilación al vapor de hojas y ramitas del árbol. Tiene un aroma fresco y alcanforado que se mezcla bien con lavanda, lavandín, salvia esclarea, romero, pino, cananga, geranio, mejorana, clavo y nuez moscada (todas las especies).

PROPIEDADES: *anti-inflamatorio, antiséptico, antiviral, bactericida, balsámico, cicatrizante, diaforético, expectorante, fungicida, estimulante inmunológico, parasiticida, vulnerario.*

USOS: Abscesos, acné, pie de atleta, ampulas, quemadas, fuegos, caspa, herpes, picaduras de insectos, piel grasosa, rozaduras de pañal, manchas de la piel, verrugas, heridas (infectadas).

Asma, bronquitis, catarro, tos, sinusitis, tuberculosis, tosferina.

Muguet (trush o algodoncillo), vaginitis, cistitis, prurito.

Resfríos, fiebre, infecciones, enfermedades tales como viruela loca de origen viral

Jabones, pasta de dientes, desodorantes, desinfectantes, gárgaras, germicidas, loción de afeitar y aguas de colonia especiosas.

MANZANILLA AZUL

Manzanilla Azul

German Chamomille

Matricaria chamomilla

Egipto

El aceite esencial de MANZANILLA AZUL, también llamada matricaria recutita, se prepara por destilación al vapor de las sumidades floridas de la planta.

Tiene un olor herbáceo floral dulce y un color azul que se desarrolla durante el proceso de destilación. Se lleva bien con geranio, lavanda, pachuli, rosa, benzoina, neroli, mejorana, limón, ylang ylang, jasmín, y salvia esclarea.

PROPIEDADES: Analgésico, antiinflamatorio, anti-alérgico, anti-espasmódico, bactericida, carminativo, cicatrizante, colagogo, digestivo, emenagogo, febrífugo, fungicida, hepático, sedativo de nervios, estimula la producción de leucocitos, estomáquico, sudorífico, vermífugo, vulnerario.

USOS: Al igual que la manzanilla romana, la manzanilla azul tiene los siguientes usos:

Acne, alergias, quemaduras, cortadas, chilbains, dermatitis, dolor de oídos, eczema, cuidado del cabello, inflamaciones, picaduras de insectos, piel sensible, rozaduras, salida de dientes (molestias y dolores), dolor de muelas, heridas.

Artritis, articulaciones inflamadas, dolor muscular, neuralgia, reumatismo, torceduras.

Dispepsia, cólicos digestivos, indigestión, náusea.

Dismenorrea, problemas de la menopausia, menorragia.

Dolor de cabeza, insomnio, tensión nerviosa, migraña, problemas relacionados con el estrés.

PRECAUCIONES: Es el más seguro de los aceites

MENTA

Menta Suprema Mentha piperita India

El aceite esencial de menta suprema se obtiene por destilación al vapor de la hierba en floración, con un rendimiento del 3%. De un color amarillo pálido, a veces verdoso, tiene un olor fuerte y penetrante a mentol, herbáceo y alcanforado. Se mezcla bien con benzoína, romero, lavanda, mejorana, eucalipto y otras mentas.

PROPIEDADES

Analgésico (neuralgia, ciática, migraña), anti-cancerígeno, antiinflamatorio, antiinflamatorio para los tractos digestivo y urinario, anti-lactogénica (previene que se forme leche materna), anti-microbial, anti-prurítico, antiséptico, antiespasmódico (relaja músculo liso y reduce motilidad de intestino), antiviral (zoster, hepatitis viral, neuritis viral), anti-fungal (tiña, infecciones de la piel), astringente, calmante de irritaciones dermales, carminativo, cefálico, colagogo, descongestivo (cirrosis), estimulante hepático, cuasi-hormonal (estimulante ovárico, para períodos irregulares, bochornos), cordial, emenagogo, estimulante reproductivo (impotencia), expectorante, febrífugo, hepático, hipertensor y vasoconstrictor (para combatir hipotensión), insectífugo (mosquitos), mucolítico, nervino (apatía, vómito nervioso), neurotónico (para vértigo pues excita los nervios motores y atenúa la excitación de los nervios sensores), estomáquico (indigestión, indigestión dolorosa, síndrome de irritación del colon), sudorífico, uterotónico (facilita el parto), vermífugo

COMPONENTES PRINCIPALES

Mentol, mentona, acetato de mentilo, mentofurano, limoneno, cineol, pulegona, entre otros.

USOS

Piel: Acné, dermatitis, eczema, tiña, sarna, psoriasis, dolor de dientes o muelas, urticaria, calmante de irritaciones y enrojecimiento de la piel.

Sistema Circulatorio, Músculos y Articulaciones: Artritis, neuralgia, dolor muscular, palpitaciones. Hemorroides,

Sistema Respiratorio: Asma, bronquitis, halitosis, sinusitis, tos espasmódica (cuando se inhala con vapor detiene el catarro y provee remedio temporal a los síntomas de bronquitis y resfriados, por eso y sua acción antiespasmódica, es muy útil en asma, como inhalación.

Sistema Digestivo: Cólicos, contracciones, diarrea, dispepsia, flatulencia, náusea. Intoxicación.

Sistema Inmunológico: Influenza, resfriados, fiebre. Anti-cancerígeno. Cándida

Sistema Nervioso: Desmayos, fatiga mental, migraña, estrés nervioso, vértigo. Aumenta la concentración mental. Da una sensación de saciedad después de la comida. Aumenta o restaura el sentido del gusto por su acción en el nervio trigémino. Shock nervioso. Regeneración de nervios. Depresión.

Usos Médicos: En pacientes a los que se les aplican enemas de barios, el aceite de menta reduce el espasmo colónico por sus propiedades relajantes del músculo liso. En combinación con aceite esencial de alcaravea se ha usado para eliminar los síntomas de dispepsia no ulcerosa, así como síndrome de colon irritable. Las dosis usadas fueron de 0.2 ml por cápsula o tableta con capa entérica (para uso en intestino grueso) tres veces por día. En algunos pacientes les causó problema estomacal.

Otros: Bochornos menopáusicos, irregularidad menstrual, crecimiento tumoral

Saborizante en comidas, bebidas y tabaco. Componente en jabones, pasta dental, cosméticos y perfumes. Algunos plomeros lo usan para localizar fugas en tuberías.

APLICACIÓN: Difundir en el aire, lo purifica y estimula la conciencia de quienes lo respiran. Masajea en el estómago; entre el esternón y el ombligo, con presión quita el hipo. Aplicado en la planta de los pies y en las sienes quita el dolor de cabeza. Para mejorar la concentración, la memoria y permanecer alerta huélalo y, preferentemente, ponga una gota o dos en la lengua. Para la digestión puede diluir dos gotas en un vaso de agua e ingerir. Agregado a la comida le da sabor y la conserva por más tiempo. Para aplicar en la piel se recomienda diluirlo del 1 al 5%.

PRECAUCIONES Usar diluido porque es irritante y sensitizante de la piel, especialmente en piel de niños o piel delicada. No se use sin diluir en heridas o quemaduras. Consulte a su médico si está embarazada, es uterotónico.

CLAVO

Clavo (flor)	Clove bud	<i>Syzygium aromaticum</i>	Mexico
--------------	-----------	----------------------------	--------

El aceite esencial de Clavo se obtiene por destilación al vapor de los capullos de la planta. El líquido es de color amarillo pálido con un aroma dulce especioso y una nota alta frutal. Se usa frecuentemente en `perfumería mezclado con rosa, lavanda, vainilla, salvia esclarea, bergamota, laurel, lavandín, pimienta de Jamaica (allspice), ylang ylang y cananga.

PROPIEDADES: *Antihelmíntico, antibiótico, anti-emético, antihistamínico, antireumático, antineurálgico, antioxidante, antiséptico, antiviral, afrodisiáco, carminativo, anti-irritante, expectorante, larvicida, espasmolítico, estimulante, estomáquico, vermífugo.*

USOS: *Acné, pie de atleta, raspones, cortadas, repelente de mosquitos, dolor de muelas o dientes, úlceras, heridas.*

Artritis, reumatismo, torceduras

Asma, bronquitis

Dispepsia, cólico digestivo, náusea.

Resfriados, influenza, infecciones menores.

Preparaciones dentales y pastas de
dientes, jabones, cosméticos y perfumes.

Sabor en comidas y bebidas

Tinta, goma y barniz, fuente para producir eugenol.

CONSTITUYENTES: 60 a 90% eugenol, acetato de eugenol, cariofileno y otros.

PRECAUCIONES: No se recomienda usar el aceite proveniente de la hoja. El aceite de clavo puede causar irritación de piel y mucosa, así como dermatitis. Debe usarse en moderación y con dilución menor de 1%

Algunos ejemplos de AGUAS Esenciales

Achillea millefolium (MILENRAMA)

Aroma: Fuerte y poco agradable, se suele usar en combinaciones con holofitos con mejores aromas.

Sabor: Menos desagradable concentrado que diluido.

Estabilidad: Dos años, puede flocular partículas después de 14 meses.

Propiedades y Aplicaciones.

Muy potente y a la vez suave.

Una tonelada de flores de milenrama rinde apenas medio litro de aceite esencial.

Digestivo, especialmente para comidas grasosas. Hepatoestimulante, colágeno, alivia el reflujo rápidamente. Incrementa la eliminación de toxinas.

Calma espasmos gástricos y borborigmos Ayuda a

bajar de peso. Balancea líquidos.

Anitespasmódico muscular y del sistema reproductivo

Reduce la fiebre

Reduce el dolor por resfríos o influenza.

Antiinflamatorio

Se usa en compresa con holofito esencial de ciprés para venas varicosas. En

baño de asiento para hemorroides

Para menstruación dolorosa y o copiosa

En baño de asiento para sanación después del parto.

En combinación con Holofito esencial de Cistus para endometriosis (en ducha o baño de asiento reduce la necesidad de opiáceos para el dolor)

Reduce fluido en exceso

Alivia daño a la piel por sol y viento

Fluido en articulaciones. Artritis y dolor reumático.

Estiptico. Para el sangrado (al rasurar, por ejemplo)

Antibacterial y antiséptico suave

Acné, rosácea, infecciones dermales.

Para limpiar heridas y raspones.

Útil para mascotas con problemas de piel o digestivos. Les gusta el sabor.

Balance físico y mental. Trae paz.

Altamente energético. Útil para trabajo espiritual y a distancia.

Boswellia cartieri. Incienso

Aroma: Extraordinariamente agradable. Más dulce que el del aceite esencial. Sabor:

Amargo interesante. Al diluirse es muy agradable, suave, seco, y caliente. Estabilidad: 18 meses.

Propiedades y Aplicaciones

Expansión energética para meditar y para realizar trabajo espiritual con cristales y otras sanaciones espirituales.

Expande la respiración, secando mucosidad en pulmones y facilitando la expectoración..

Una gota en los puntos de acupuntura del pulmón causa respiración profunda y facilita un estado alterado de conciencia.

Tomado es diurético y secante (por ejemplo de pus)

Combinado con Holoquito esencial de Helicriso alivia infecciones y problemas en boca y encía (engárgaras)

En combinación con Holoquito esencial de Sándalo o Cistus, ayuda a combatir infecciones en sistemas reproductivos y urinarios.

Reafirma y levanta la piel facial usado con mascarilla

Combinado con Holoquito esencial de Cistus u otros, previene y reduce las arrugas de la piel en tratamiento diario.

Cistus ladaniferus. Rosa de Roca

Aroma: A algunos les gusta el olor seco, herbáceo y caliente, a otros no. Sabor: Igual que el aroma. Difícil de describir y de gustar.

Estabilidad: Dos años o más.

Propiedades y Aplicaciones

Cicatrizante y sanador de heridas muy efectivo.

Complementa y potencia todo tipo de medicinas.

Estíptico y astringente fuerte. Tiene muy bajo pH. Detiene el sangrado al contacto.

Bueno para limpiar y tratar heridas. Se usa una compresa para tratar hematoma consangrado.

Ayuda en sanación postoperatoria reparando tejido y previniendo sangrado. Bueno para el tratamiento de cicatrices nuevas.

Combinado con holofitos esenciales de albahaca y milenrama ayuda en el tratamiento de úlceras sangrantes, colitis ulcerativa y enfermedad de Crohn.

Rociado dos veces al día es excelente para tratar arrugas de la piel. Use compresas alrededor y sobre los ojos.

Parece ser que las líneas de expresión y arrugas se afinan o desvanecen por un aumento de volumen de las células ocasionado por la formación de agrupaciones microscópicas (microclusters) dentro de ellas.

Ingrediente para mascarillas antiarrugas.

Fragancia yang. Puede ser usada como loción de afeitar, sola o combinada con Manzanilla y oMirto..

Puede ser tomada o ingerida para aliviar endometriosis y menstruación copiosa. Tomar 30 ml en un litro de agua diariamente por 5 días antes de la menstruación y durante ella.

Muy efectiva para aliviar los síntomas de endometriosis, combinada con Helicriso y Milenrama en irrigación vaginal. Ver recetas para uso diario.

Energético poderoso, sana mente, cuerpo y espíritu cuando hay desbalanceo emocional y shock.

Citrus aurantium var. Amara. Neroli.

Aroma: Sublime, floral, afrutado cítrico, sexy, delicioso y complejo. Se puede usar como perfume.

Sabor: Floral, dulce y afrutado con tonos herbáceos. Sin diluir, el sabor es demasiado perfumado y abruma los sentidos. Diluido es delicioso, necesita experimentarse.

Estabilidad: Dos años o más.

Propiedades y Aplicaciones

Poderoso calmante y agente anti-estrés.

Sedante suave al sistema nervioso central. No causa adormecimiento.

Detiene los efectos del exceso de cafeína y de alcohol.

Excelente para niños y adultos expuestos a shock repentino.

Usado externa y o internamente es excelente para mejorar niños hiperactivos con síndrome de déficit de atención.

Se usa como apoyo a cuerpos físico y emocional en programas de detoxificación, y abstinencia de drogas, alcohol o tabaco.

Digestivo y colagogo, alivia el reflujo gástrico.

Calma espasmos en el tracto digestivo, incluyendo válvulas.

Con Holofito esencial de albahaca ayuda a problemas de hernia hiatal.

Rociado en el abdomen o aplicado a puntos de acupuntura alivia la hinchazón, gases y estreñimiento ocasionado por estrés.

Antiespasmódico

Antibacterial. En aspersiones frecuentes en la boca cura el dolor de garganta y la gripa.

Antifungal. En ducha vaginal combinado con Holofito esencial de tomillo, orégano o cistus, alivia leucorrea, o candida.

Astringente. Excelente tratamiento para piel delicada, o piel grasosa. Evite usarlo solo en piel seca, combínelo con lavanda, rosa o geranio en concentración máxima de 20%.

Solo es una loción reafirmante fenomenal, excelente para curar el acné e irritaciones de la piel.

Excelente componente de máscara de miel y arcilla.

Perfume natural muchísimo más barato que el aceite esencial.

Delicioso en bebidas, postres y conservas.

Hamamelis virginiana

Aroma: Herbáceo delicado con tonos de madera.

Sabor: seco difícil de describir. No se recomienda tomar.

Estabilidad: 8 a 12 meses. Es común agregarle alcohol para que no se eche a perder. Con alcohol dura más de tres años.

Propiedades y Aplicaciones Su

uso es externo.

Reduce comezón, escamas, inflamación, urticaria y enrojecimiento de la piel.

Alivia piel partida o ampollada, acné, eczema y psoriasis (solo o combinado con Milenrrama).

Antiinflamatorio y cicatrizante poderoso.

Antiséptico. Se usa para limpiar heridas.

Calma picaduras de insectos. Forma sinergia con Holofito esencial de Manzanilla.

Alivia venas varicosas y hemorroides. Úsese en compresa o baño de asiento tres veces al día, aún durante el embarazo.

Diurético, reduce edemas, dolor reumático y artrítico.

Poderoso antioxidante, antiedad. Rocíe mañana y noche en cara y cuello después de limpiary antes de humectar la piel. Apropiado para adolescentes pero eminentemente benéfico para piel madura o dañada.

Helichrisum italicum

Aroma: Poco usual, seco, caliente, herbáceo como heno, como a cerros secos y polvientos.Sabor:

Amargo, casi jabonoso

Estabilidad: 2 Años o más.

Propiedades y Aplicaciones

Fuerte efecto antihematoma y algo analgésico. Aplicado en compresa expone daños internos y los saca a la superficie.

Magnífica fricción después del ejercicio físico por sus propiedades antiinflamatorias. Se usa para todo tipo de heridas y daños a tejidos.

Muy efectivo cicatrizante. Usado en sinergia con su aceite esencial, reduce la cantidad de éste (es muy caro) necesaria para el tratamiento de largo plazo de huesos rotos y heridas profundas con inflamación.

Combinado con Helicriso y Cistus es efectivo en duchas vaginales para endometriosis, fibroides y reglas dolorosas. En tratamiento combinado con aceites esenciales puede curar la fibroides completamente

Después de cirujías acelera la curación de heridas y desintoxica el hígado de anestesia. Excelente para limpiar y sanar tatuajes y perforaciones del cuerpo.

Se usa en gárgaras después del trabajo dental. Aplicado por 6 meses como gárgara al 50% dos veces al día, resuelve gengivitis y encías recedentes.

Ayuda a la desintoxicación del hígado. Combinarlo con otras hierbas y aceites esenciales.

Sana tejido cicatricial y cabellos o vellos enterrados. Es excelente para piel sensitiva, madura o congestionada.

Inula graveolens. Elecampana

Aroma: Amentado, fresco, ligeramente especiado con una nota floral de cereza. Sabor:

Mentolado y medicinal.

Estabilidad: De 6 a 12 meses. Difícil de conseguir. Refrigerar para extender vida.

Propiedades y Aplicaciones.

El mejor Holofito para condiciones relacionadas con el sistema respiratorio. Detiene la

tos rápidamente, aún la tosferina. Tomar 15 ml cada dos horas. Deshace la

mucosidad en bronquitis y congestión pulmonar.

Excelente para laringitis y sinusitis.

Tónico para el sistema respiratorio. Se prepara una miel con 70 ml de Holofito de Inula, 7 gotas de aceite esencial de Eucaliptus smithii y 15 ml (una cucharada) de miel de abeja. Agitar bien y tomar una cucharadita tantas veces como sea necesario durante tres semanas para resolver problemas crónicos respiratorios.

Tónico cardiovascular. Calma, regula y fortifica el corazón.

Reduce la hipertensión.

Contribuye con sus propiedades mucolíticas a fórmulas de duchas vaginales para tratar candida, vaginitis y leucorrea.

En medicina china se aplica a puntos de acupuntura para tratar cáncer de pecho, leucemia, y enfermedades de hígado y pulmón, con resultados instantáneos.

Se usa como reafirmante para piel muy grasosa, o congestionada y acné.

En combinación con Holofito esencial de Mirto se usa para curar heridas infectadas.

Se usa en vaporizaciones faciales para evitar espinillas durante tratamientos de desintoxicación del hígado con Holofito esencial de Ledum.

Laurus nobilis. Laurel

Aroma: Especiado caliente, delicioso cuando está bueno. Huele mohoso no.

Sabor: Más especiado que herbal. Intenso sin diluir y potente diluido. El más sabroso de los holofitos esenciales no florales.

Estabilidad: 8 meses. Conservar refrigerado y filtrar con frecuencia para extender vida útil. Propiedades y Aplicaciones

El mejor Holofito esencial para limpiar y tonificar el sistema linfático. Tomar por tres semanas para descongestionar y acompañar de masaje linfático, hidroterapia y ejercicio.

Evite ingerirlo en casos de cáncer. Reemplazar por Musgo de Groenlandia, o bien aplicar sólo una gota al tumor, en lugar de ingerir.

Antiséptico, antibacterial de amplio espectro, tónico general y del sistema inmunológico. Se usa en tratamiento de infecciones sistémicas o como profiláctico de infecciones virales como influenza.

Se recomienda tomar en combinaciones con holofitos esenciales de eucalipto, árbol de té, omirto internamente, al mismo tiempo que se usan sinergias antiinfecciosas de aceites esenciales tópicamente o difundidas en el ambiente.

Tiene propiedades digestivas, tonifica los intestinos y provoca peristalsis.

Delicioso en enjuagues bucales para infecciones, salud dental, o mal aliento. Combinar con Helicriso para problemas más serios de encías.

Agrega sabor a pastas, salsas, sopas de pescado o carne, aderezos y jugos. Emocionalmente reconfortante.

Ledum groenlandicum. Musgo de Groenlandia

Aroma: Complejo y femenino sin ser floral, herbáceo agrisado como heno recién cortado. Sabor:

Amargo astringente, queda un sabor analgésico a eucalipto que se disipa a heno.

Estabilidad: Dos años o más.

Propiedades y Aplicaciones.

El más terapéutico de todos los Holofitos Esenciales. Tan fuerte que la dosis recomendada es la mitad de los otros.

Se recomienda una dilución de una cucharada (15 ml) disuelta en 1.5 l de agua con una gota de aceite esencial de limón.

Un regenerador, desintoxicador, y tónico del Hígado. Excelente para recobrase después de cirugía, empezar tomando una dosis muy baja diariamente hasta alcanzar una cucharada (15ml) a las tres semanas.

Útil en desórdenes digestivos, diarrea, indigestión, gas, hinchazón y consecuencias de abuso de comida y bebida.

Con Milenrama es útil para facilitar la recuperación de adicciones a sustancias y parálisis en programas de reducción de peso.

Restorativo general. Asiste al sistema inmunológico y apoya las glándulas adrenales. Útil contra alergias.

Diurético suave, limpia el riñón junto con tintura de diente de León.

En un protocolo de tres semanas con Laurel estimula la circulación linfática.

Balancea el sistema nervioso autónomo. Es sedante fuerte y ayuda a resolver el insomnio tomando media cucharadita en agua caliente con miel antes de ir a la cama.

En situaciones inflamatorias de la piel, los resultados son espectaculares o nulos, según sea la constitución del individuo.

Como antiinflamatorio interno es más confiable para tratar colitis.

Se usa experimentalmente para reducir tumores, cáncer de hígado, hepatitis, cirrosis y ascites. Es caro y raro.

No usar en niños menores de 6 años, en mujeres embarazadas con menos de 6 meses, y en epilépticos.

APLICACIONES

Aplicaciones Tópicas

Uso Interno

Aplicaciones Especiales

Bebes

Niños

Mascotas

Esoterico

Geomancia, Feng Shui

Acupuntura, Shiatsu

Flores de Bach, Elíxires de Gemas

Cristales

Reiki, Toque Terapéutico.

RECETARIO DEL BOTIQUIN FAMILIAR PARA 50 CONDICIONES COMUNES

ABSCESOS

Se hace una compresa usando los siguientes aceites y se aplica a la parte inflamada dos veces al día:

2 gotas ae Lavanda + 2 gotas ae Arbol de té (tea tree) + 6 gotas ae Manzanilla azul 5%

Absceso dental

Ponga 5 gotas de manzanilla azul 5% (o una gota de ae de manzanilla azul sin diluir) en un hisopo de algodón y aplicarlo directamente al absceso dentro de la boca. Por fuera prepare la fórmula siguiente y aplíquela sobre la piel:

3 gotas de ae de Lavanda + 2 gotas de ae de Árbol de te (tea tree) + 5 ml (una cucharadita) de aceite vegetal (se recomienda aceite de Caléndula).

AFTAS (ULCERAS BUCALES)

Frecuentemente las aftas son producidas por infecciones virales menores. Para combatir las enjuague su boca (sin deglutir) con una solución preparada con una cucharada de la sinergia dada abajo, diluida en un vaso de agua tibia o caliente. La fórmula de la sinergia concentrada es:

2 gotas de ae de MENTA PIPERITA + 4 gotas de ae de LIMÓN + 2 gotas de ae de GERANIO + 2 gotas de ae de TOMILLO + dos cucharaditas (10 ml) de licor (brandy, vodka, tequila, etc.)

La siguiente sinergia puede ser untada en el rea afectada:

8 gotas de ae de MANZANILLA AZUL 5% + 1 gota ae de TOMILLO + 1 cucharadita (5 ml) de gel de alo vera (pulpa de la zábila)

AGRURAS

Mezcle 1 gota de ae de MENTA PIPERITA en una cucharadita de miel y disuelva en 1 vaso de agua. Tome lentamente. Alternativamente, agregue la gota de Menta piperita directamente al vaso de agua y tome.

Además aplique un masaje a la parte superior del abdomen con la siguiente sinergia:
2 gotas de ae de EUCALIPTO + 3 gotas de ae de MENTA PIPERITA + 1 cucharadita (5ml) de aceite vegetal.

AMPOLLAS

Aplique 1 gota de ae de LAVANDA y una gota de ae de MANZANILLA directamente sobre la ampolla y extiéndala con cuidado.

ASTILLA ENTERRADA

Remueva con pinzas o una aguja esterilizada (por ejemplo sujetándola con un aislante al calor y exponiendo la punta a la flama directa) la astilla o espina y aplique una gota de ae de LAVANDA.

CANDIDIASIS

CANDIDIASIS VULVO VAGINAL

Síntomas

Infeción por cándida de la vagina y usualmente la vulva también, comúnmente caracterizada por prurito, descarga blanca cremosa, eritema vulvar con inflamación y dolor anormal durante las relaciones sexuales.

DUCHA CON HOLOFITOS ESENCIALES

Prepare una ducha vaginal con la siguiente sinergia

15 ml (una cucharada) de HE de Romero

15 ml (una cucharada) de HE Manzanilla Azul

15 ml (una cucharada) de HE de Lavanda

15 ml (una cucharada) de HE de Laurel

100 ml de agua tibia

Combine los holofitos esenciales con el agua y aplíquelos como ducha vaginal dos veces al día.

PIE DE ATLETA

A veces la cándida produce los mismos síntomas que los hongos que producen el pie de atleta, o tinea pedis. Ver la entrada de PIE DE ATLETA para mayor información.

CATARRO

Prepare la siguiente fórmula para inhalación con vapor. Use protección para no quemarse, por ejemplo una toalla sobre sus rodillas sobre la que pone un bol con agua hirviendo y los siguientes aceites esenciales:

1 gota ae de ROMERO + 2 gotas de ae de MENTA PIPERITA + 1 gota de ae de ARBOL DE TE

Puede cubrir su cabeza con otra toalla que forma una pantalla sobre el humeante bol, y con los ojos cerrados aspirar los vapores durante 10 minutos.

CONJUNTIVITIS

Ningún aceite esencial se puede aplicar directamente en los ojos, sin embargo las aguas esenciales de MANZANILLA, ROSA O MIRTO si se pueden. La más suave y efectiva es el agua esencial de Mirto.

Aplique directamente dos o tres gotas de agua esencial de MIRTO en los ojos y párpados tres veces al día. Alternativamente, prepare la siguiente sinergia:

Agregue 10 gotas de ae de MANZANILLA 5% a 5 ml (una cucharadita) de witch hazel y mezcle lo mejor posible, luego agregue 30 ml (dos cucharadas) de agua esencial de ROSA y deje reposar la mezcla por 7 o 12 horas. Filtre (usando un filtro de café) y utilice el filtrado para preparar una compresa húmeda que se aplica sobre los ojos cerrados.

CONVALESCENCIA.

Se pueden usar los siguientes aceites esenciales del Paquete Básico para ayudar a recuperar la fuerza y la serenidad a pacientes convalecientes:

GERANIO, LIMÓN, LAVANDA, ROMERO, MANZANILLA.

Las formas de aplicación pueden ser en baños, inhalaciones, masajes (diluidos con aceite vegetal) o con difusores para el ambiente del cuarto.

DESMAYO

Levante los pies del paciente a un nivel por arriba de su cabeza y aflójele la ropa. Abra una botella de cualquiera de los tres aceites esenciales listados abajo y manténgala bajo la nariz del paciente:

ROMERO

MENTA PIPERITA

LAVANDA

Cuando el paciente recobre la conciencia dele a tomar una bebida preparada disolviendo una gota de ae de LIMÓN en una cucharadita de miel disuelta en una taza de agua caliente. Deberá ser tomada lentamente. Agregue dos gotas a un pañuelo de cualquiera de los aceites de la lista y déselo a inhalar al paciente.

Si el paciente está exhausto o fatigado deberá tomar un baño de tina caliente con los siguientes aceites:

6 gotas de MANZANILLA AZUL 5% + 1 gota de ae de LAVANDA + 1 gota de ae de GERANIO.

Seguido de descanso en cama.

DIARREA

Las tres principales causas de la diarrea están relacionadas con 1) COMIDA, 2) NERVIOS, y 3) VIRUS. En los tres casos debe de darse mucho líquido a tomar, preferentemente con sales (suero). Ayuda dejar de comer para los casos 1) y 3) y aplicarse un masaje abdominal con la sinergia apropiada, e ingerir la bebida apropiada. Antes de dar las fórmulas para ello que son posibles con el paquete básico de aceites esenciales, se clasifican los aceites de acuerdo a su efecto con las tres causas mencionadas. A veces las causas son combinadas, afortunadamente varios aceites también atacan varias causas simultáneamente. La siguiente es una lista de aceites esenciales del paquete básico más apropiados para combatir las causas principales:

DIARREA CAUSADA POR COMIDA: MENTA PIPERITA, EUCALIPTO, TOMILLO, MANZANILLA, ARBOL DE TE

DIARREA CAUSADA POR NERVIOS: LAVANDA, GERANIO, LIMÓN, MANZANILLA, MENTA PIPERITA

DIARREA POR CAUSAS VIRALES: ARBOL DE TE, TOMILLO, LIMÓN, LAVANDA, EUCALIPTO.

Las tres fórmulas de sinergias siguientes se deberán aplicar como masaje al total del vientre según la causa principal identificada.

COMIDA: 10 gotas de ae de MANZANILLA AZUL 5% + 1 gota de ae de EUCALIPTO + 3 gotas de ae de MENTA PIPERITA + 5 ml (una cucharadita) de aceite vegetal.

NERVIOS: 5 gotas de MANZANILLA AZUL 5% + 2 gotas de ae de EUCALIPTO + 3 gotas de ae de LAVANDA + 5ml de aceite vegetal.

VIRUS: 3 gotas de ae de TOMILLO + 2 gotas de ae de LAVANDA + 1 gota de ae de ARBOL DE TE + 5ml (una cucharadita) de aceite vegetal.

Prepare además una bebida agregando a una cucharadita de miel de abeja (5 ml), una gota del aceite esencial relevante de acuerdo a la causa principal, y luego diluyendo la miel en un vaso de agua caliente o tibia que deberá tomarse lentamente. Los siguientes aceites funcionan muy bien:

COMIDA: MENTA PIPERITA

NERVIOS: MENTA PIPERITA

VIRUS: EUCALIPTO

Nota, para el caso del ae de MENTA PIPERITA, una gota se disuelve muy bien en un vaso de agua y así no se requiere la miel.

DIVERTICULOSIS

Además de revisar los hábitos alimenticios, se puede lograr confort del dolor, inflamación, y flatulencia de esta condición aplicando un masaje en el abdomen con movimientos circulares en el sentido de las manecillas del reloj usando la siguiente fórmula:

2 gotas de ae de MENTA PIPERITA + 3 gotas de ae de ROMERO + 1 gota de ae de CLAVO + 6 gotas de ae MANZANILLA AZUL 5% + 5 ml (una cucharadita) de aceite vegetal.

Además puede tomar 1 gota de MENTA PIPERITA en un vaso de agua (si lo prefiere, puede diluir la gota de MENTA PIPERITA en una cucharadita de miel de abeja antes de agregarla al agua)

DOLOR ABDOMINAL

2 gotas de ae Tomillo + 3 gotas de ae Clavo + 5 ml (una cucharadita) de aceite vegetal (por ejemplo de semilla de uva, aceite de neem, aceite para masaje o aceite de caléndula)

DOLOR DE CABEZA

Escoja un tratamiento de acuerdo a la causa principal. Las tres causas más frecuentes son las siguientes:

1) Tratamiento General (No se conoce la causa)

Masagee la región templar en la cabeza y la base del cráneo (en la línea del pelo) con los aceites esenciales puros siguientes:

3 gotas de ae de LAVANDA + 1 gota de ae de MENTA PIPERITA

Opcionalmente le puede agregar 2 o 3 gotas de aceite vegetal a la sinergia anterior.

2) Problemas Digestivos

Mezcle 1 gota de ae de MENTA PIPERITA en una cucharadita de miel y disuelva en 1 vaso de agua. Tome lentamente. Alternativamente, agregue la gota de Menta piperita directamente al vaso de agua y tome.

Además aplique un masaje al cuello y parte baja de la nuca con la siguiente sinergia:

1 gota de ae de ROMERO + 2 gotas de ae de MENTA PIPERITA + 1 gota de ae de LAVANDA

Puede inhalar la sinergia anterior poniendo una o dos gotas en un paño o 3 gotas en una inhalación de vapor.

3) Problemas Nerviosos o de Stress

Masajee la región temple en la cabeza y la base del cráneo (en la línea del pelo) con los aceites esenciales puros siguientes:

3 gotas de ae de LAVANDA + 4 gota de ae de MANZANILLA AZUL 5%

Además, masajee el plexo solar (parte superior del abdomen) con movimientos en la dirección en la que se mueven las manecillas del reloj usando la sinergia siguiente:

1 gota ae de GERANIO + 2 gotas ae de LIMÓN + 3 gotas de ae de LAVANDA + 1 cucharadita (5 ml) de aceite vegetal.

4) Dolor de cabeza por problemas de Sinusitis. Ver en SINUSITIS.

DOLOR DE GARGANTA (ver LARINGITIS)

DOLOR DE OIDOS

Un dolor persistente de oídos necesita evaluación médica. Puede ser causado por un tímpano perforado e infección. Para infección de oídos por favor ver INFECCION DE OIDOS. Para un problema incipiente de dolor de oídos aplique 2 gotas de ae de MANZANILLA AZUL 5% directamente al oído. Tape con un hisopo de algodón tratado con dos gotas de ae de MANZANILLA AZUL 5% y dos gotas de ae de LAVANDA.

Aplique un masaje alrededor del oído, en el cuello, mejilla y cachete con la siguiente sinergia:

10 gotas de MANZANILLA AZUL 5% + 1 gota de ae de LAVANDA + 2 gotas de ae de ARBOL DE TÉ + 5 ml de aceite vegetal.

Para atenuar el dolor aplique una compresa caliente en oído y mejilla después del masaje.

DOLOR DE MUELAS

Ponga 1 gota de ae de CLAVO en un hisopo de algodón y aplíquelo a la encía alrededor del diente o muela adolorido y en la hendidura a sus lados. Además, aplique un masaje exterior en la mandíbula y cachete con la siguiente sinergia:

1 gota de ae de CLAVO + 10 gotas de ae de MANZANILLA AZUL 5% + 1 gota de ae de LIMÓN + 1 cucharadita (5 ml) de aceite base vegetal.

En casos severos aplique una compresa caliente con 10 gotas de MANZANILLA AZUL 5%. Si las terminales nerviosas de la pieza dental no están expuestas, se puede disminuir el dolor aplicando hielo.

ESTREÑIMIENTO

Revise sus hábitos alimentarios. Puede ayudar a remediar el problema dándose masaje tres veces diarias en el bajo abdomen siguiendo el movimiento de las manecillas del reloj con la sinergia preparada de la manera siguiente:

15 gotas de ae de ROMERO + 10 gotas de ae de ROMERO + 5 gotas de ae de MENTA PIPERITA + 30 ml (dos cucharadas) de aceite vegetal.

FIBROSITIS (FIBROMIALGIA)

Aplique un masaje al área afectada con la siguiente sinergia:

2 gotas de ae de ROMERO + 1 gota ae de LAVANDA + 1 gota ae de MENTA PIPERITA + 1 gota de ae de CLAVO + 5 ml (una cucharadita) de aceite vegetal.

Si lo puede hacer, es conveniente aplicar primero una compresa de col caliente y después aplicar el masaje. Las enzimas y vitaminas de la col (repollo) son muy benéficas y son liberadas al aplicar una plancha caliente a una hoja exterior de la cabeza de col. Esta hoja caliente se puede aplicar al área afectada y dejar por 15 minutos.

Los aceites esenciales de la sinergia anterior se pueden usar para un baño caliente. Prepare sin agregar el aceite vegetal y agréguelos al agua de su tina.

FIEBRE

Son tantas las causas de aumento de temperatura que es importante tener un diagnóstico de su causa. En general la persona con fiebre debe de tomar muchos líquidos y descansar en cama. Se puede ayudar a bajar la temperatura del cuerpo con toallas o esponja humedecidas en una solución refrescante y aplicadas en todo el cuerpo. Los aceites que se pueden usar (en proporción de una gota por taza de agua) son: EUCALIPTO, MENTA PIPERITA, y LAVANDA.

Conviene asperjar aceite esencial de TOMILLO en el cuarto del paciente o difundirlo. Si usted está atendiendo al paciente con fiebre, tome un baño de tina al que le agregará 4 gotas de aceite esencial de TOMILLO.

FIEBRE DE HENO

La fiebre de heno afecta a las personas por diferentes causas y por tanto diferentes aceites pueden funcionar. Experimente usando diferentes aceites con los tres métodos dados a continuación ilustrados con las combinaciones que han funcionado para muchas personas:

1) Inhalación

Agregue 3 gotas de ae de MANZANILLA AZUL 5% y 1 gota de ae de LAVANDA a 1 paño e inhale.

2) Baño

Agregue la siguiente sinergia a un baño de tina:

1 gota de ae de LAVANDA + 2 gotas de ae de LIMÓN + 6 gotas ae de MANZANILLA AZUL 5%

3) Masaje

Masajee el cuello, pecho y espalda con la siguiente sinergia:

6 gotas de ae de MANZANILLA AZUL 5% + 1 gota de ae de GERANIO + 1 gota de ae de LIMON + 1 cucharadita (5 ml) de aceite vegetal.

FISURA ANAL

Se recomienda aplicar primero un baño caliente preparado con 3 gotas de lavanda y dos gotas de ae de Limón. Luego se aplica un masaje en el área anal con la siguiente fórmula:

1 gota de ae de GERANIO + 3 gotas de ae de LAVANDA + 6 gotas de ae de MANZANILLA AZUL 5%, + 5ml (una cucharadita) de aceite vegetal (preferentemente de CALENDULA)

PIE DE ATLETA

Prepare un hisopo de algodón agregándole 2 gotas de ae de ARBOL DE TE, y 2 gotas de ae de LAVANDA. Frótelo entre los dedos de los pies, en las uñas y en la planta. Enseguida prepare el siguiente aceite y aplíquelo como masaje en la planta y entre los dedos de los pies:

5 gotas de ae de ARBOL DE TE + 1 gota ae de LIMÓN + 5 ml (una cucharadita) de aceite vegetal (Se recomienda aceite de NEEM).

OJOS MORADOS (NEGROS)

1 gota de ae de GERANIO + 30 ml (2 cucharaditas) de agua esencial de MANZANILLA AZUL. Agitar bien y humedecer un hisopo de algodón en la solución. Aplicar el algodón sobre el párpado y área afectada, manteniendo el ojo cerrado. Es mejor aplicar la compresa bien fría. Alternativamente se puede sustituir el agua esencial de Manzanilla con dos cucharaditas de witch hazel o agua fría a la que se agrega 1 gota de ae de MANZANILLA AZUL o 6 gotas de MANZANILLA AZUL 5%.

FORUNCULOS

De una baño al área afectada dos veces por día con una solución preparada en un bol con agua caliente y dos gotas de ae de LAVANDA y una gota de ae de ÁRBOL DE TE. Si la inflamación es severa, agregar 6 gotas de ae de MANZANILLA 5% a la fórmula.

Para Sacar la Pus. Aplique una compresa caliente con una gota de ae de Tomillo dos veces al día.

Cuando la pus haya salido aplique la siguiente fórmula dos veces al día:

3 gotas de ae de Lavanda + 2 gotas ae de TOMILLO + 2 gotas de ae de ÁRBOL DE TE (Tea tree) + 5 ml (una cucharadita) de aceite vegetal (preferentemente caléndula, o neem).

GINGIVITIS

Prepare una sinergia con la siguiente fórmula y agréguela a un vaso de agua tibia. Enjuague su boca y escupa. No se trague el enjuague.

3 gotas de ae de TOMILLO + 2 gotas ae de EUCALIPTO + 12 gotas ae de MANZANILLA AZUL 5% + 3 gotas de MENTA PIPERITA + 1 cucharadita de licor (brandy, vodka, tequila, etc).

Además, mezcle 9 gotas de ae de MANZANILLA 5% con 2 gotas de lavanda en una cucharada (15 ml) de gel de Aloe vera (Pulpa de zábila) y aplique la mezcla a las encías.

GOLPES Y TORCEDURAS

Prepare dos bolsas de agua, una caliente y una fría, y agregue a cada una la siguiente fórmula:

2 gotas de ae de LAVANDA + 3 gotas de ae de ROMERO + 1 gota de ae de GERANIO

Use una toallita para cada bol, y humedecida aplíquela en forma alternada a la torcedura y región cercana a ella durante 30 a 60 segundos cada vez por 10 a 20 minutos. Luego aplique una sinergia preparada con la siguiente fórmula:

1 gota de ae de LAVANDA + 2 gotas de ae de ROMERO + 2 gotas de ae de GERANIO

HALITOSIS

Prepare un enjuague bucal con cualquiera de las tres sinergias abajo mencionadas disolviendo la sinergia en un vaso de agua tibia a razón de 4 gotas de sinergia por vaso. De acuerdo a la causa principal de la haitosis escoja un de las tres sinergias siguientes y enjuague su boca sin deglutir:

- 1) Problemas Digestivos

2 gotas de ae de LIMÓN + 3 gotas de MENTA PIPERITA + 1 cucharadita de licor (brandy, vodka, etc)

2) Problemas de encía

3 gotas de ae de ÁRBOL DE TE + 2 gotas de ae de TOMILLO + 1 Cucharadita de licor (brandy, vodka, tequila, etc).

3) Problema general

4 gotas de ae de LAVANDA + 1 Cucharadita de licor (brandy, vodka, tequila, etc).

HIPO

Localice un punto a la mitad de la distancia entre el ombligo y la parte baja del esternón (el esternón es el hueso en el pecho al que se unen las costillas) luego a una pulgada por arriba de ese punto ponga una gota de aceite esencial de MENTA PIPERITA, ejerza presión con el dedo, y con la uña del dedo si es necesario. Alternativamente puede usar aceite esencial de MANZANILLA o de LAVANDA.

En una bolsa de papel ponga 3 gotas de aceite esencial de MANZANILLA 5% y, aplicándola sobre su nariz y boca, aspire lento y profundo con la nariz.

HOMBRO CONGELADO (CAPSULITIS ADHESIVA)

Se puede usar el mismo tratamiento indicado para FIBROSITIS. Aplicar la compresa de col diariamente. Una fórmula de sinergia que se puede usar adicionalmente es la siguiente:

3 gotas de ae de CLAVO + 15 gotas de ae de MANZANILLA AZUL 5% +3 gotas de ae de TOMILLO + 2 cucharaditas (10 ml) de aceite vegetal (preferentemente de aCALENDULA)

INFECCION DE OÍDO

Un dolor persistente de oídos necesita evaluación médica. Para un problema incipiente de infección de oídos aplique 2 gotas de ae de MANZANILLA AZUL 5% directamente al oído. Tape con un hisopo de algodón tratado con tres gotas de ae de ARBOL DE TÉ y dos gotas de ae de LAVANDA.

Aplique un masaje alrededor del oído, en el cuello , mejilla y cachete con la siguiente sinergia:

3 gotas de ae de ÁRBOL DE TÉ + 1 gota de ae de LAVANDA + 1 gotas de ae de TOMILLO + 5 ml de aceite vegetal.

Para atenuar el dolor aplique una compresa caliente en oído y mejilla después del masaje.

INFLUENZA

Hay muchos tipos de virus, identificados y no, que causan lo que se llama influenza. Estos ataques virales causan fiebre, cansancio, tos, resfrío, dolor muscular y fatiga extrema. El tratamiento, para ser efectivo necesita ser rápido y dirigido tanto a elevar la eficiencia del sistema inmunológico como a

combatir directamente. Tan pronto como Usted sienta alguno de los síntomas mencionados, tome un baño de tina caliente al que se le agregan los siguientes aceites esenciales:

5 gotas de ae de ÁRBOL DE TÉ + 2 gotas de ae de LAVANDA + 2 gotas de ae de TOMILLO

Luego dese un masaje de cuerpo entero con la siguiente sinergia:

4 gotas de ae de ÁRBOL DE TÉ + 6 gotas de ae de EUCALIPTO + 2 cucharaditas (10 ml) de aceite vegetal

Enseguida difunda aceite esencial de TOMILLO y LAVANDA en su cuarto, prepare una sinergia con la fórmula dada enseguida, y diluya una gota de esa sinergia en una cucharadita de miel, y a su vez diluya la miel así preparada en una taza de agua caliente. Métase a la cama y descansa mientras se toma lentamente la bebida así preparada. Duerma. La sinergia que le alcanza para preparar tres tasas es:

1 gota aceite esencial de CLAVO + 2 gotas de aceite esencial de LAVANDA

LABIOS PARTIDOS

Aplique la siguiente fórmula

10 gotas de ae de MANZANILLA AZUL 5% + 2 gotas de ae de GERANIO + 10 ml (dos cucharaditas) de gel de aloe vera (la pulpa de la hoja de zábila).

Alternativamente, aplique la sinergia de aceites esenciales descrita bajo PIEL PARTIDA.

LARINGITIS

Prepare una inhalación de vapor (por ejemplo una vasija de agua hirviendo) usando las debidas precauciones para no quemarse (por ejemplo usando toallas entre la vasija y sus piernas y cuerpo) y agregue los siguientes aceites esenciales

2 gotas de aceite esencial de MANZANILLA ROMANA + 3 gotas ae de LAVANDA + 1 gota de ae de TOMILLO.

Dese un masaje en el cuello y detrás de los oídos con la sinergia siguiente:

5 gotas de ae de MANZANILLA AZUL + 1 gota de ae de TOMILLO + 2 gotas de ae de LIMÓN + una cucharadita (5ml) de aceite vegetal.

Para disminuir el dolor, hierva 50 ml de AGUA ESENCIAL DE ROSA, por mientras se enfría, prepare dos cucharaditas de miel y les diluye 1 gota de ae de LAVANDA y 2 gotas de ae de LIMÓN, luego mezcle la miel preparada con el agua de rosa hervida y beba en traguitos pequeños.

LUMBAGO

Aplique una compresa caliente en la zona lumbar (espalda baja) de la columna vertebral a la cual se le agrega la siguiente sinergia:

3 gotas de ae de ROMERO + 1 gota ae de CLAVO + 1 gota ae de EUCALIPTO

Cuando la compresa se enfríe, reemplácela con otra caliente adicionada de la misma sinergia. Repita esto al menos tres veces al día.

Aplique un masaje en la espalda baja, incluyendo el coxis pero sin llegar al ano, usando la siguiente sinergia:

3 gotas de ae de MENTA PIPERITA + 5 gotas ae de ROMERO + 8 gotas de ae de MANZANILLA AZUL 5% + 2 cucharaditas (10 ml) de aceite vegetal.

Guarde reposo en cama.

NEURALGIA

Para disminuir el dolor utilice primero una compresa helada o hielo sobre el área afectada. Para disminuir la inflamación aplique después un masaje con la siguiente sinergia que tiene una variación en caso de ser usada en la cara:

5 gotas de ae de LAVANDA + 20 gotas de ae de MANZANILLA AZUL 5% + 2 gotas de ae de CLAVO (si se va a usar en la cara utilice ae de ROMERO en lugar de CLAVO) + 2 cucharaditas (10 ml) de aceite vegetal.

PALPITACIONES

Inhale de un pañuelo embebido de la siguiente sinergia:

2 gotas de ae de LAVANDA + 4 gotas ae de MANZANILLA AZUL 5% + 2 gotas de ae de GERANIO.

Además aplique cada noche un masaje en el torso con la siguiente sinergia:

10 gotas de ae de LAVANDA + 30 gotas de ae de MANZANILLA AZUL 5% + 3 gotas de ae de ROMERO + 7 gotas de ae de LIMÓN + 2 cucharadas (30 ml) de aceite vegetal.

Antes de acostarse tome un baño caliente al que se le agregarán 8 gotas de ae de MANZANILLA AZUL 5% y 2 gotas de ae de LIMÓN.

PERRILLA

Prepare primero una compresa caliente de la siguiente manera: Hierva 2 cucharaditas (10 ml) de agua esencial de ROSA DAMASCENA y agregue 4 gotas de ae de MANZANILLA AZUL 5%. Filtre el líquido resultante con un filtro para café y déjelo a que se enfríe un poco (se va a aplicar caliente).

Entretanto ponga una gota de ae de LAVANDA en un hisopo de algodón y úntelo en el hueso del pómulo bajo la perrilla, manteniendo su ojo cerrado. Enseguida empape otro hisopo de algodón con el filtrado líquido y aplique la compresa sobre su párpado cerrado hasta que se enfríe. Repita el proceso dos veces por día durante tres días.

Aplique el masaje recomendado para SINUSITIS.

PICADURAS DE INSECTOS

Remueva el aguijón si es que el insecto lo ha dejado enterrado y aplique una gota de ae de LAVANDA

TRATAMIENTO CON HOLOFITOS ESENCIALES

Use Holofito Esencial de MANZANILLA AZUL o de HAMMAMELIS, asperjados sobre el aire afectada, deje secar completamente al aire. Repita tres veces al día.

PIEL PARTIDA

Prepare la siguiente fórmula y aplíquela sobre la piel afectada, incluyendo la cara si tiene la piel partida.

10 gotas de ae de GERANIO + 30 gotas de ae de MANZANILLA AZUL 5% + 5 gotas de ae de LIMÓN + 5 gotas de ae de LAVANDA + 10 ml (2 cucharaditas) de aceite vegetal (preferentemente MEZCLA DE MASAJE, o aceite de almendra).

QUEMADURAS

Aplique agua muy fría sobre la quemadura al menos por 10 minutos. Inmediatamente después aplique una o varias gotas de ae de LAVANDA para cubrir la quemadura. En una gasa estéril o compresa limpia (planchada) y seca ponga gotas de ae de LAVANDA para cubrir la quemadura (una gota por cada 4 cm²).Vuelva a aplicar el ae de Lavanda y a cubrir diariamente hasta la sanación.

QUEMADURA POR FRÍO

Masaje 5 gotas de ae de GERANIO o de LAVANDA en el área afectada. Una vez que se caliente la persona, puede masajear el área afectada con la siguiente sinergia:

4 gotas de ae de GERANIO + 2 gotas de ae de CLAVO + una cucharadita (5 ml) de aceite vegetal

RASPONES y CORTADURAS LEVES.

Se ponen 5 gotas de ae de Lavanda diluidas en un vaso o bol de agua caliente, y se lava la herida con esta solución. Después se aplican una o dos gotas de ae de Lavanda sin diluir y se deja que sane la herida. La lavanda pura se puede seguir aplicando cada 12 horas para acelerar la sanación.

RESFRIADO

Tome un baño caliente de tina al que le agrega la siguiente sinergia:

2 gotas de ae de TOMILLO + 2 gotas de ae de ARBOL DE TE + 1 gota de ae de EUCALIPTO + 3 gotas de ae de LIMÓN.

Prepare una inhalación de vapor poniendo en un tazón de agua hirviendo una gota de cada uno de los aceites esenciales siguientes: TOMILLO + ARBOL DE TE + LAVANDA + CLAVO. Proteja su cuerpo de quemaduras con toallas o lienzos y cerrando los ojos y cubriendo su cabeza con otra toalla que forme una carpa o tienda sobre el tazón, respire el vapor durante 10 minutos. Además, o alternativamente, prepare un pañuelo con una gota de cada uno de los aceites esenciales mencionados e inhale de él la con la frecuencia que le sea posible.

Dese un masaje en el pecho, cuello y área sinusoidal (frente, nariz, quijadas) con una sinergia preparada con la fórmula siguiente:

1 gota ae de LIMÓN + 3 gotas ae de ROMERO + 2 gotas ae de EUCALIPTO + 5 ml (una cucharadita) de aceite vegetal (se recomienda NEEM).

SANGRADO

Para parar el sangrado de una herida abierta aplique una compresa a la que se le han agregado los siguientes aceites esenciales:

1 gota de ae de GERANIO + 1 gota de ae de LIMÓN + 1 gota de ae de MANZANILLA.

Sangrado de la Nariz

Recuéstese sobre su espalda y tápese las narinas u orificios de la nariz. Inhale con la boca abierta los siguientes aceites esenciales puestos en un pañuelo:

3 gotas de ae de LIMÓN + 1 gota ae de LAVANDA

Sangrado de las Encías

Haga un enjuague bucal con la siguiente fórmula y enjuague (sin deglutir) sus encías por 15 segundos tres veces al día.

2 gotas de ae de LIMÓN + 1 gota de ae de LAVANDA + 2 gotas de ae de EUCALIPTO + 5 ml (una cucharadita) de licor (brandy, vodka, ron o tequila). Mezcle y agregue lo anterior a un vasito de agua tibia.

SABAÑONES

Aplique 1 gota de ae de GERANIO, a la parte afectada (usualmente los dedos) tres veces diarias durante dos días, luego aplique masaje con la siguiente sinergia:

5 gotas de ae de GERANIO + 1 gota de ae de ROMERO + 1 gota de ae de LAVANDA + 5 ml (una cucharadita) aceite vegetal (se recomienda MEZCLA DE MASAJE o aceite de CALENDULA)

FUEGOS LABIALES (Herpes simplex)

Ponga 1 gota de ae de GERANIO en un hisopo de algodón y aplíquelo directamente, tan pronto como se sospeche de la aparición del fuego. Repita tres veces al día. También masajee todo el cuerpo, incluyendo cara y cuello con la siguiente sinergia:

10 gotas ae de GERANIO + 10 gotas ae de LAVANDA + 2 gotas de ae de TOMILLO + 8 gotas de ae de LIMÓN + 30 ml (dos cucharadas) de aceite vegetal (Se recomienda UVA o MEZCLA DE MASAJE).

SHOCK

Puede ser tratado como DESMAYO (ver) y además dar un masaje al cuerpo entero con la siguiente sinergia:

3 gotas de ae de LIMÓN + 2 gotas de ae de GERANIO + 1 gota de ae de LAVANDA

SINOVITIS

Aplique un masaje a la articulación inflamada con la siguiente sinergia:

40 gotas de ae de MANZANILLA AZUL 5% + 5 gotas de ae de Eucalipto + 5 gotas de ae de ROMERO + 3gotas de AE de LAVANDA + 7 gotas de ae de MENTA PIPERITA + 2 CUCHARADAS (30 ml) de aceite basevegetal.

SINUSITIS

Use el método de inhalación de vapor con la siguiente sinergia:

3 gotas de ae de ROMERO + 1 gota de ae de TOMILLO + 1 gota de ae de MENTA PIPERITA

Añada la siguiente sinergia a un pañuelo e inhale:

2 gotas de ae de ROMERO + 1 gota de ae de GERANIO + 1 gota de ae de EUCALIPTO

La siguiente sinergia le alcanza para varios masajes. Puede aplicarlos cada 8 a 12 horas alrededor del cuello, atrás y enfrente de las orejas, en la mandíbula, la nariz, y la frente:

5 gotas de ae de ROMERO + 5 gotas de ae de GERANIO + 2 gotas de ae de EUCALIPTO + 3 gotas de ae de MENTA PIPERITA + 1 cucharada (15 ml) base de aceite vegetal .

TIÑA

TINEA CORPORIS

DESCRIPCION

Una infección superficial por hongos de la piel no capilar, usualmente causada por la especie *Trycophitum* o *Microsporum*. Forma círculos o anillos en la piel, siendo el anillo exterior el más activo y que causa mayor prurito. El círculo de piel afectada es normalmente más pálido y escamoso que la piel normal.

TINEA PEDIS (VER PIE DE ATLETA)

TINEA CRURIS

DESCRIPCIÓN

Una infección superficial de la piel causada por hongos de las especies *Trycophytum* o *Epidermophyton floccosum*. Se desarrolla en las ingles y afecta predominantemente a los hombres en regiones tropicales, causando prurito y enrojecimiento. Crece en forma circular con la zona más activa en la periferia.

TOS

Tos Seca

Mezcle 2 gotas de ae de EUCALIPTO con 2 gotas de ae de LIMÓN y 30 ml (dos cucharadas) de miel deabeja. Tome una cucharadita (5 ml) de esta mezcla y diluya en una copa con agua caliente. Ingiera lentamente. Además dese un masaje de pecho y espalda con la sinergia siguiente:

3 gotas de ae de EUCALIPTO + 2 gotas de ae de TOMILLO + 5ml (una cucharadita) de aceite vegetal.

Para el método de inhalación, use 3 gotas de ae de LAVANDA.

Tos con Flema

El tratamiento es igual que para la tos seca, excepto por la miel para la bebida. Primero se prepara una sinergia concentrada con la siguiente fórmula:

2 gotas ae de EUCALIPTO + 1 gota de ae de TOMILLO + 1 gota de ae de ARBOL DE TE + 45 ml (tres cucharadas) de miel de abeja.

Luego se diluye una cucharadita de la sinergia de miel en 60 ml (una copa vinatera) de agua caliente y se toma lentamente.

CORTADAS Y HERIDAS.

Lave la herida y el área circundante con agua tibia preparada:

5 gotas de ae de LAVANDA + 2 gotas de ae de ARBOL DE TE + 400 ml (dos tasas) de agua tibia

Luego aplique 3 gotas (una gota por cada 4cm²) de ae de LAVANDA a una gaza estéril y cubra la herida. Reponga con otra gaza igual cada 12 horas. Exponga la herida o cortada al aire para el tercer día.

ULCERAS DE PRESIÓN

Cuando la piel de nalgas, talones u otra parte del cuerpo está en constante contacto con la cama o silla en la que yace un enfermo o inválido, se vuelve irritable, se seca y parte, dando lugar a llagas o úlceras. Obviamente que el movimiento o cambio continuo ayuda a prevenirlas, pero no siempre se logra. Un tratamiento para prevenirlas es aplicar un masaje preventivo al menos 2 veces por semana con la siguiente sinergia:

Aceite de caléndula 30 gotas (1.5 ml) + 2 gotas de aceite esencial de Lavanda + 5 gotas de aceite esencial de Helicriso + 3 gotas de aceite esencial de Geranio + 2 cucharadas (30 ml) de aceite vegetal (almendra, o perilla entre otros).

Como preventivo y ayuda a la terapia, se recomienda **usar Holofito Esencial de Helicriso** asperjado sobre áreas irritables dos o tres veces diarias. Tiene propiedades humectantes y ayudan a la elasticidad de la piel, además de ser citofiláctico (que ayuda al crecimiento de células de la piel), tiene propiedades cicatrizantes. Si la llaga ya se ha desarrollado, ponga 3 tazas de agua caliente a tibia en un recipiente, agregue 10 gotas de **lavanda, o de geranio, o de helicriso**, y bañe toda el área. Luego ponga 5 gotas de **aceite esencial de lavanda o de geranio o de helicriso** en un paño (muselina) y aplique 1 vez por día.

Se recomienda aumentar la ingesta de vitamina C y de calcio.

URTICARIA

Tan pronto como sea posible aplique aceite esencial de LAVANDA sobre el área afectada. Después prepare la siguiente sinergia para untar sobre el área con comezón:

5 gotas de ae de LAVANDA + 20 gotas de ae de MANZANILLA AZUL 5% + una cucharadita (5 ml) de gel de aloe vera (la pulpa de la zábila), o bien una cucharadita de agua esencial (HELICHRYSO, o MANZANILLA, o LAVANDA, o HAMMAMELIS, etc), o agua.

Tome baños de tina de agua caliente. A cada uno le agregará 16 gotas de ae de MANZANILLA AZUL 5% y un puño (40 g) de sal de Epsom (sulfato de magnesio).

VAGINITIS (Ver Candidiasis Vulvo Vaginal)

Síntomas: Deshechos vaginales excesivos, mal olor y comezón, orinación frecuente y con dolor

TRATAMIENTO CON AROMATERAPIA

Haga la sinergia siguiente:

50 gotas de ae de ARBOL DE TE + 10 gotas de ae de TOMILLO (preferentemente thymus vulgaris) + sesenta gotas de aceite vegetal de avellana.

Agregue la sinergia anterior a un tampón y déjelo por varias horas. Repita tres veces al día.

EFFECTIVIDAD

El tratamiento con aromaterapia es tan efectivo como un tratamiento con antibióticos pero no tiene los efectos colaterales de este último.

RECOMENDACIONES ADICIONALES

Use una ducha vaginal con yogurt sin pasteurizar y sin azucarar, dos veces por día.

MONOGRAFIAS DE CONDICIONES O ENFERMEDADES Y SU TRATAMIENTO

ACNE

El acné resulta de la acumulación de sebo y mugre en un folículo capilar o poro de la piel. Esta acumulación se puede ocasionar por una producción exagerada de sebo. El sebo es una sustancia aceitosa que es segregada por las glándulas sebáceas de la piel en los folículos capilares. Al congestionarse los folículos capilares y poros con sebo, se reproducen en ellos bacterias que se alimentan del sebo. La piel responde con inflamación y el combate a la infección resulta en la formación de pus. Las lesiones características incluyen comedones abiertos (puntos negros) o cerrados (puntos blancos o milia) pápulas, pústulas, nódulos y quistes. El acné es común en regiones de la piel en donde existe un gran número de glándulas sebáceas, tales como la cara, parte superior de la espalda y del pecho, y con menos frecuencia cuello, glúteos, piernas y región púbica. La bacteria comúnmente asociada con el acné vulgaris es la *Propionibacterium acnes*, que vive en la piel anaeróbicamente (evita la presencia de oxígeno). Cuando la *P. acnés* se alimenta de sebo atrapado en un poro segrega toxinas que atraen la presencia de histaminas. Las histaminas producen inflamación dando por resultado los llamados comedones.

ETIOLOGIA

Estrés, y/o alimentos chatarra y/o tóxicos y/o estimulantes, y/o desbalances hormonales, y/o exceso de grasa en la sangre y/o toxinas, y/o malos hábitos de higiene, y/o maquillaje y cremas inapropiadas.

CAUSAN

Exceso de sebo en glándulas sebáceas

Obstrucción del sebo en poros de folículos capilares

Infección del sebo

Reacción inflamatoria de la piel

Pus

Desgarre y cicatrices en la piel.

Posible infección sistémica con síntomas de fiebre, artritis, problemas relacionados con la sangre.

Cuando el sebo se forma en un ducto sin salida, se forma una milia, o bola blanca dura que normalmente requiere remoción quirúrgica, aunque una milia recién formada se puede dispersar con masaje de aromaterapia. El punto negro o comedón se forma en el sebo bloqueado en un poro porque las células superficiales forman sulfuros, los cuales al contacto con el oxígeno del aire forman una sustancia negra; interiormente puede estar infectado y contener pus. El tratamiento para el comedón es removerlo mecánicamente. La aromaterapia, combinada con vapor es una ayuda para aflojar el comedón y permitir su fácil desalojo mecánico y restaurar el poro evitando cicatrización. La tentación de remover el comedón con pus, bajo condiciones sin higiene, y presionando con dedos o uñas, en lugar de mejorar la apariencia la empeora pues la pus puede infectar otras áreas de la piel y la ruptura de la piel por la presión mecánica causa cicatrices. En algunos enfermos se forman tejidos cicatriciales excesivos y agujeros en los sitios anteriormente afectados por acné. La aromaterapia puede ayudar a disminuir estos efectos.

El acné es un problema que frecuentemente empieza en la pubertad, por una sobreproducción de sebo (seborrea) ocasionada por trastornos hormonales propios de la adolescencia. El acné puede, sin embargo, presentarse a cualquier edad, después de los veinte o treinta. Una sobreproducción de la hormona masculina andrógeno, puede ser la razón por la que el acné afecta predominantemente a hombres. Las mujeres pueden experimentar acné por causas hormonales también, frecuentemente al tiempo del síndrome premenstrual. Otras causas pueden ser el estrés que causa sobreproducción de sebo, un engrosamiento de la apertura folicular, la presencia de bacterias, y la respuesta inflamatoria del propio enfermo. El acné fulminans está caracterizado por placas y nódulos inflamados que dan lugar a úlceras y cicatrices severas, se acompaña frecuentemente por fiebre, artritis, y desórdenes en la sangre.

La aromaterapia, combinada con una dieta sana, ejercicio y aire fresco, puede ser suficiente para resolver la problemática. Por estos tratamientos se incrementa el flujo linfático, con la consecuente remoción de desechos tóxicos. La circulación se mejora, lo que permite a los nutrientes y al oxígeno alimentar a la piel en mayores cantidades y regular la presencia de bacterias anaeróbicas como el P. acnes. Las propiedades bactericidas de los aceites esenciales y de los holofitos esenciales, son obviamente de gran ayuda en el proceso de sanación. También contribuyen con propiedades relajantes, ya que el estrés es un precursor de la sobreproducción de sebo. Otros aceites tienen propiedades de regulación hormonal que ayudan a corregir los desbalances que ocasionan producción excesiva de sebo.

Con respecto a la dieta es conveniente evitar los estimulantes, tales como tabaco, alcohol, café, chocolate y té negro. El chocolate tiene feniletilamina, y al igual que el café y otros alimentos tostados o quemados (tortillas, carne asada, etc.), contiene teobrominas, que además de ser cancerígenos, tienen moléculas parecidas a las hormonas y alteran el equilibrio hormonal del cuerpo. Además la cafeína y el azúcar con los que se acompañan algunos estimulantes, los hacen doblemente perjudiciales para el acné. Las frutas por su alto contenido de azúcar no se recomiendan, pero las verduras son excelentes para corregir el acné. Los antibióticos que se recetan para combatir el acné son un remedio que combate los síntomas en forma temporal y que a largo plazo empeoran la situación. Esto es debido a que matan las bacterias intestinales amigas que necesitamos para digerir y eliminar toxinas.

Las vitaminas C y A son de gran ayuda en la dieta, buscando comer alimentos que las contengan o con complementos alimenticios. También se pueden aplicar aceites ricos en vitamina A, tal como el aceite de semilla de Zanahoria., directamente a la zona afectada.

TRATAMIENTO COMPLETO

1. Tomar una cápsula de RESVERATROL COMPUESTO ARSANAT M.R. antes de cada comida. Además de dar energía, extender la juventud, fortalecer al corazón y abatir la obesidad, los componentes del RESVERATROL COMPUESTO combaten el acné y otros problemas de la piel por la ayuda que dan al hígado a depurar la sangre de grasas y toxinas, por sus propiedades antiinflamatorias y bacteriostáticas contra bacterias anaeróbicas que toman parte en las infecciones típicas del acné, por el efecto estabilizador de colágeno y elastina que aportan sus poderosos antioxidantes, y por el estabilizador emocional del ginseng panax.
Cada cápsula contiene 1 gota de aceite esencial de *Mentha piperita* que estimulan la eliminación de toxinas por el hígado. Además, cada cápsula contiene 150 mg de extracto de *Garcinia cambogia* estandarizado al 20% de HCA (ácido hidroxycítrico), que reduce los niveles de lípidos (grasas) y de colesterol en la sangre, protegiendo así al hígado de daños por exceso de grasas en la sangre y además protegiéndolo del daño de toxinas externas como alcohol, cafeína, teobromina, etc.
Cada cápsula tiene la cantidad de 100 mg de extracto de poligonum cuspidatum estandarizado al 98% de trans resveratrol, el cual tiene propiedades bacteriostáticas en general, y en particular inhibe la reproducción de la bacteria *Propionibacterium acnes*, la cual se elimina por envejecimiento y eventual muerte. En concentraciones mayores a 200 mg/l, el resveratrol es definitivamente bactericida y mata al *P. acnes* de inmediato. El resveratrol tiene además propiedades antiinflamatorias que coadyuvan en la resolución de síntomas del acné.
Cada cápsula contiene 50 mg de extracto de semilla de uva *vitis vinífera* que aporta resveratrol adicional a la fórmula y además el poderoso antioxidante protoanthocianina que se encuentra normalizado a la concentración de 95%. Este antioxidante es preventivo de enfermedades del corazón, detiene la degeneración de tejidos (efecto antiedad), y es anticancerígeno. Porque estabiliza y protege el colágeno y la elastina en la piel, ayuda a aliviar problemas como psoriasis, eccema, acné y manchas en la piel. Por tener propiedades antiinflamatorias reduce éste síntoma en el acné y combate efectos de alergias. La dosis de extracto de semilla de vitis vinífera recomendada por los expertos es 50 mg diarios para personas de 30 a 40 años, 100 mg/ día para personas de 40 a 50 años, y 200 mg/día para personas de 50 años en adelante.
Cada cápsula contiene 50 mg de extracto de la poderosa raíz de Ginseng panax estandarizado a 98% de ginsénidos. Estos compuestos ayudan a controlar el estrés y

además tienen propiedades cicatrizantes, entre otras muchas que lo hacen un popular tónico.

2. Use jabón ARSANAT de NEEM, o POTPOURRI para lavar tres veces diarias (mínimo 2) las partes afectadas. Enjuague con agua tibia diez veces y termine con un enjuague de loción ARSANAT Young Hair aplicado gentilmente a la piel.
3. No use ningún maquillaje o recubrimiento a la piel.

PRIMERA FASE DE 14 DÍAS. Para corregir la producción de sebo en exceso, la inflamación y empezar la sanación.

4. Durante el día aplique la sinergia D1 después de cada lavada y respectivo enjuague. Las fórmulas de sinergias se dan al final. Alternativamente puede asperjar Holofito Esencial de Rosa u Holofito Esencial de Manzanilla Azul cada hora al área afectada.
5. Durante la noche después del jabón y el enjuague use la sinergia pura N1a para frotar gentilmente el área afectada, y después aplique el aceite de noche N1b, deje en el área por 5 o 10 minutos y luego remueva el exceso. Alternativamente, use una compresa con Holofito Esencial de Melisa o de Nardo aplicada por una hora o durante toda la noche al área afectada.
6. No use ninguna crema o loción adicional durante la noche.
7. Ingiera comida viva como verduras y germinados. Mucha agua (mineral y tes herbales), evite carne roja, estimulantes y comida preparada con conservadores. Coma pescado, granos y carbohidratos. Puede incrementar su ingesta de vitaminas A y B, cinc y selenio con complementos alimenticios. Este régimen lo puede mantener durante todo el tratamiento.
8. No use tratamiento de vapor en la primera fase.

SEGUNDA FASE POR 14 DÍAS. Para combatir la infección y continuar el balanceo.

9. Durante el día, después de lavar y enjuagar, aplique la sinergia D2 por 5 minutos y remueva el exceso. Alternativamente, aplique Holofito Esencial de Lavanda o de Tomillo cada hora.
10. Durante la noche, después de lavar y enjuagar, aplique la sinergia N2 por 5 o 10 minutos y remueva el exceso. Alternativamente, aplique una compresa con Holofito Esencial de Mirto o de Geranio por una hora o durante toda la noche al área afectada.
11. Si lo desea, se puede ayudar de tratamiento de vapor ayudado con algunas gotas de la sinergia D2, para ayudar en la remoción mecánica de comedones.

TERCERA FASE POR 14 DÍAS. Afinamiento

12. Durante el día, después de lavar y enjuagar, aplique la sinergia D3 por 5 minutos y remueva el exceso. Alternativamente aplique Holofito Esencial de Helicriso cada hora a la piel para refinarla.

13. Durante la noche, después de lavar y enjuagar, aplique la sinergia N3 por 5 minutos y remueva el exceso. Alternativamente aplique Holofito Esencial de Neroli en compresa por una hora o durante la noche.

RECETAS

D1

Ae Manzanilla Azul	10 gotas
Ae Mirra	3 gotas
Ae de Palma Rosa	10 gotas
Ae Manzanilla Romana	7 gotas
Aceite vegetal macerado de Zanahoria	20 gotas
Aceite vegetal de Almendras	2 cucharadas (30 ml)

N1a

A vegetal macerado de Zanahoria	30 gotas
Ae de Manzanilla Azul	5 gotas
Aceite vegetal de perilla o neem	60 gotas (3 ml)

N1b

Ae sándalo Mysore	10 gotas
Ae Palma rosa	10 gotas
Ae de mirra	5 gotas
Aceite vegetal de almendra o perilla	2 cucharadas (30 ml)

D2

Ae Eucalyptus radiata	5 gotas
Ae salvia esclarea	5 gotas
Ae Tomillo	5 gotas
Ae Lavanda	15 gotas
Ae Zanahoria	5 gotas
Aceite vegetal de almendra	3 cucharadas (45 ml)

N2

Ae Zanahoria	20 gotas
Ae Bergamota	10 gotas
Ae Lavanda	5 gotas
Ae Geranio	5 gotas

Ae eucalyptus radiata	10 gotas
Aceite vegetal de primula	30 gotas
Aceite vegetal de almendra	3 cucharadas (45 ml)

D3

Ae Hinojo	5 gotas
Ae Geranio	5 gotas
Ae Limón	5 gotas
Ae petigrain	5 gotas
Aceite vegetal de almendra	3 cucharadas (45 ml)

N3

Ae Manzanilla Romana	5 gotas
Ae de incienso	5 gotas
Ae Zanahoria	10 gotas
Ae de Vetiver	5 gotas
Ae de Helicriso	5 gotas
Ae de limón	8 gotas
Aceite vegetal de almendra	3 cucharadas (45 ml).

TRATAMIENTO PARA ESCLEROSIS MULTIPLE

FRIO

Para mantener los síntomas de esclerosis múltiple, EM, sin empeorar, mantenga el cuerpo fresco. Evite lugares o actividades que calientan el cuerpo, tales como baños calientes o ejercicio. Los baños fríos y la natación alivian los síntomas. Cuando los síntomas son severos baje la temperatura del cuerpo por 3 oF (1.6 oC). Para ello puede poner al paciente en una mesa, cubrir con una sábana, poner encima hielo, luego cubrir con una cortina de baño y luego con cobijas (en el orden indicado)

AROMATERAPIA

- A. Dese un masaje diario de Crema de Holofito Esencial X EM en frente, temples, y mastoides detrás de las orejas, base del cráneo, el cuello y a lo largo de la espina. El residuo café de la crema es curativo; al final disuelva los restos de crema con Holofito Esencial de Neroli o de Manzanilla Azul con movimientos suaves sobre la piel.
- B. Dos o tres horas después ponga unas gotas de aceite esencial (ae) ALL SPICE diluido al 50% con aceite vegetal en un estropajo o cepillo de cerda natural y talle vigorosamente a lo largo de la espina dorsal.
- C. Después, aplique sobre la columna, en capas de 4 a 6 gotas cada una, los siguientes aceites esenciales diluidos:

1. ae de Helicriso
2. ae de Enebro
3. ae de Geranio
4. ae de Menta Piperita

D. Masajee los aceites en la dirección del área problema o parálisis por Esclerosis Múltiple. Por ejemplo, si está el dolor en la parte inferior de la columna, masajee hacia abajo. Si está en la parte superior de la columna, masajee hacia arriba.

E. Después del masaje aplique bolsas heladas por 30 minutos (renueve las bolsas o compresas heladas según sea necesario para que estén frías).

F. Aplique Crema de Holofito Esencial X EM en la espina dorsal. Si la EM afecta las piernas frote hacia abajo. Si la EM afecta el cuello, frote hacia arriba. Disuelva los restos de crema con Holofito Esencial de Neroli o de Manzanilla Azul, con movimientos suaves sobre la piel.

G. Aplique 2 a 3 gotas de ae de Ciprés y otro tanto de ae de Enebro a la parte posterior del cuello, y luego cubra con Crema de Holofito Esencial X EM, disuelva los restos de crema con Holofito Esencial de Neroli o de Manzanilla Azul, con movimientos suaves sobre la piel.

TRATAMIENTO MENSUAL

H. Técnica Rain Drop 3 veces por mes (usar solo compresa fría). Nunca usar compresas calientes para problemas neurológicos, pues hay que bajar la temperatura del cuerpo.

Para dar soporte emocional adicional a la persona con EM. Use Sinergia de Tres Flores, o Lavanda, o Salvia, etc. Las cápsulas de St. John's Wort, en dosis de tres diarias son recomendables por sus efectos reanimantes y para reforzar el efecto sanador de la crema X EM. Paciencia, el tratamiento es de largo plazo.

LO QUE ESTA FALTANDO...

Vea que interesante. .. a partir de una cierta edad, tenemos casi todos estos síntomas, provocados por la falta de los alimentos aquí mencionados.

1. DIFICULTAD DE PERDER PESO

LO QUE ESTÁ FALTANDO: Ácidos grasos esenciales y vitamina A.

DONDE OBTENER: semillas de linaza, zanahoria y salmón - además de suplementos específicos.

2. RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

LO QUE ESTÁ FALTANDO: en verdad es un desequilibrio entre potasio, fósforo y sodio.

DONDE OBTENER: agua de coco, aceituna, durazno, ciruela, higo, almendras, nueces, acelga, cilantro y los suplementos.

3. NECESIDAD DE DULCES

LO QUE ESTÁ FALTANDO: cromo.

DONDE OBTENER: cereales integrales, nueces, centeno, plátano, espinaca, zanahoria + suplementos.

4. CALAMBRE, DOLOR DE CABEZA

LO QUE ESTÁ FALTANDO: potasio y magnesio.

DONDE OBTENER: plátano, cebada, maíz, manga, durazno, acerola, naranja y agua.

5. MOLESTIA INTESTINAL, GASES, HINCHAZÓN ABDOMINAL

LO QUE ESTÁ FALTANDO: bacilos vivos.

DONDE OBTENER: cuajada, yogurt, missô, yakult y similares.

6. MALA MEMORIA

LO QUE ESTÁ FALTANDO: acetil colina, inositol.

DONDE OBTENER: lecitina de soya, yema de huevo + suplementos.

7. HIPOTIROIDISMO (PROVOCA AUMENTO DE PESO SIN CAUSA APARENTE)

LO QUE ESTÁ FALTANDO: yodo.

DONDE OBTENER: algas marinas, zanahoria, aceite, pera, piña, peces de agua

salada y sal marino.

8. CABELLOS QUEBRADIZOS Y UÑAS FLACAS

LO QUE ESTÁ FALTANDO: colágeno.

DONDE OBTENER: peces, huevos, carnes magras, gelatina + suplementos.

9. FLAQUEZA, INDISPOSICIÓN, MALESTAR

LO QUE ESTÁ FALTANDO: vitaminas A, C, y E y hierro.

DONDE OBTENER: verduras, frutas, carnes magras Y suplementos.

APENDICE 1

MONOGRAFÍAS DE ACEITES VEGETALES

ALMENDRAS. *Prunus amygdalis* var. *Dulcis*

Las semillas del almendro se exprimen en frío para obtener el aceite de almendras, de un color dorado o amarillo pálido. Tiene un olor muy suave. No confundir con el aceite esencial de almendra amarga que no debe usarse en aromaterapia por contener un veneno llamado ácido prúsico.

PROPIEDADES Y EFECTOS

El aceite de almendras dulces es un excelente emoliente, reconocido por su capacidad de suavizar y reacondicionar la piel. Es rico en proteínas, glicerato de oleína, ácido linoléico y vitamina D, contiene vitaminas A, B1, B2 y B6. Tiene un alto porcentaje de ácidos grasos mono y poli insaturados. Tiene Vitamina E en suficiente cantidad para proteger contra la rancidez. Se le considera un excelente nutriente de la piel cuando se usa regularmente.

Protege y nutre la piel, calma la irritación producida por eccema. Alivia la piel reseca y la irritación. Masajistas: puede manchar las sábanas.

ABSORCION:

Se absorbe con mediana velocidad y deja una sensación ligeramente aceitosa sobre la piel.

CONSISTENCIA:

Típica de aceites vehiculares

AGUACATE. *Persea americana*

El aceite de aguacate se extrae por compresión en frío de la pulpa seca y rebanada de la pulpa de aguacates que no son lo suficientemente buenos para mercadearse para el consumo humano. La extracción del aceite no es fácil, por lo que la compresión fuerte causa a veces una turbidez. La presencia de turbidez o aún de sedimento no deben de considerarse como mala calidad, sino que al contrario, indican que el aceite no ha sido refinado. El aceite de aguacate refinado es de un color amarillo pálido y no tiene el verde del aceite sin refinar.

El aceite de aguacate es de larga duración por los antioxidantes que contiene, sin embargo, con el frío algunos componentes pueden precipitar. Los precipitados se pueden volver a disolver simplemente poniendo la botella en un lugar cálido.

PROPIEDADES Y EFECTOS

El aceite de aguacate contiene ácidos grasos saturados y monoinsaturados, vitaminas A, beta caroteno, B1, B2, D y E y es rico en lecitina. A pesar de su viscosidad, el aceite de aguacate penetra bien las capas altas de la piel.

Tiene un olor muy tenue

Tiene un efecto benéfico en piel seca y en arrugas. Puede formar hasta el 25% de una mezcla total de aromaterapia. Tiene propiedades emolientes y se usa en preparaciones para combatir los efectos del sol por esa razón.

El aceite de aguacate contribuye a mezclas con su contenido de proteínas y vitaminas y así se usa en mezclas de masaje, lociones, cremas y jabones.

CONSISTENCIA Y ABSORCIÓN POR LA PIEL

La consistencia es típica de los aceites vehiculares, pero deja una sensación pegajosa como de cera en la piel.

Vida en Almacén

No se enrancia fácilmente, se puede esperar una vida de 6 meses a un año. Guardar en lugar fresco y oscuro. Se recomienda refrigerar después de abrir.

ACEITE DE CALÉNDULA. *Calendula officinalis*.

MACERACION

El aceite de caléndula lo preparamos por maceración de flores que cultivamos nosotros mismos bajo condiciones orgánicas (sin fertilizantes químicos ni pesticidas). Partimos de flor de caléndula medicinal que hemos seleccionado por su alto contenido terapéutico, y que dejamos madurar en la planta hasta su recolección vespertina en un día seco y soleado. Después de secar se macera en aceite vegetal de alta calidad, ya sea canola o girasol, según el propósito, en una proporción de 1 Kg de flor molida seca por 7 Kg de aceite vegetal.

PROPIEDADES Y EFECTOS

El aceite de Caléndula tiene propiedades antiinflamatorias, antiespasmódicas, coleréticas (incrementan la producción de bilis) y vulnerarias (ayuda a la curación de las heridas).

Se emplea en el tratamiento de yagas (úlceras de compresión), venas rotas, golpes, inflamación de la encía (en cavidades de extracciones dentales), úlceras persistentes, heridas que no se sanan y venas varicosas.

Es muy efectivo en problemas de la piel en general, y en particular erupciones, y piel partida. Aunque se puede usar solo, es extremadamente más efectivo en combinaciones de aromaterapia. Se usa como base para el tratamiento de eccema seco. En combinación con *Hypericum* (St. John's Wort) hace una excelente sinergia a la cual se le pueden agregar aceites esenciales específicos para la condición tratada. Puede formar el 25% total de la mezcla cuando se agregan otros aceites vegetales y esenciales.

AVELLANA

De las nueces del avellano se extrae por compresión un aceite amarillo ámbar con un aroma agradable y un sabor a mazapán. El principal constituyente es el ácido oléico, que es un ácido graso mono-insaturado. También contiene ácido linoléico en menor proporción.

PROPIEDADES Y EFECTOS

Penetra ligeramente la capa exterior de la epidermis, por lo que es benéfico para piel grasosa o combinada. Es efectivo contra acné. Tiene propiedades astringentes y estimula la circulación. Para combatir problemas de la piel se puede usar de base con aceites esenciales. Para uso de belleza se puede usar en combinación con otros aceites vegetales, tal vez menos caros.

ACEITE DE SEMILLA DE CALABAZA - Cucurbita pepo, familia de las cucurbitáceas.

El aceite de semilla de calabaza se fabrica por expresión de las semillas o pepas previamente descascaradas y tostadas.

- La calabaza es originaria del continente Americano, se introdujo en Europa después del descubrimiento de América por Cristóbal Colón.

PROPIEDADES Y EFECTOS

- Desde hace algunos años, el aceite de semillas de calabaza es utilizado con éxito en la hipertrofia benigna de la próstata
- El aceite de semillas de calabaza es caracterizado por su riqueza en ácido linoleico, un ácido graso esencial. Se usa en la regulación de los procesos inflamatorios, y para combatir la próstata inflamada pues los esteroides que contiene inhiben el crecimiento del tejido prostático.
- El aceite de semillas de calabaza es también eficaz en prevención de la caries dentaria y de la descalcificación porque estimula el osteogénesis o la calcificación ósea.
- Por su riqueza en ácido graso esencial (ácidos oléicos y linoleicos), el aceite de semillas de calabaza permite controlar la presencia de ácidos grasos no saturados.
- El aceite de semillas de calabaza posee una acción benéfica sobre el funcionamiento de los riñones, y tiene propiedades vermífugas. Es conocido por tener un efecto tranquilizador y purificante en el aparato digestivo.

- Estimulante y tonificante de los sistemas nerviosos y cardiovasculares, a menudo muy útil para las mujeres embarazadas gracias a sus efecto remineralizantes
- Utilizada para: Próstata, hipertrofia benigna de la próstata, adenoma prostática, estimulante y tonificador de los sistemas nerviosos y cardiovasculares, antiaftas, anticaries, cicatrización del aparato digestivo.

•

General Specifications: Min – Max

Acid Value (mg KOH/g): n/a - 5.0
 Peroxide Value (mEq/Kg): n/a - 5.0
 Saponification Value (mg KOH/g): 188 - 205
 Unsaponifiable Matter(%): n/a - 2.5
 Specific Gravity (g/mL): 0.915 - 0.925

Fatty Acid Composition: Area %

C 16:0 Palmitic Acid: 7 -15
 C 18:0 Stearic: 3 - 7
 C 18:1 Oleic: 15 - 30
 C 18:2 Linoleic: 45 - 70

CASIS. Ribes nigrum

Proviene del fruto del casis, un arbusto deciduo originario de Eurasia. El aceite se extrae por compresión y es de un color dorado o amarillo claro con un olor fuerte y pesado.

USOS PROPIEDADES Y EFECTOS

El aceite de Casis es muy rico en antioxidantes y ácido gama linoléico, por lo que es un agente antiinflamatorio muy efectivo. Se ha comprobado que ayuda a aliviar la artritis reumatoide.

Incrementa la elasticidad de la piel y puede ser usado para nutrir los tejidos de la piel y prevenir problemas como dermatitis y eccema.

Es útil para ralentizar el envejecimiento cuando se usa en cremas, humectantes y lociones. Se le suele agregar vitamina E para alargar su vida útil

CONSISTENCIA y ABSORCION POR LA PIEL

Típica de aceites vehiculares

Duración en Almacén

5 meses a 1 año. Guardar en lugar oscuro y fresco. Refrigerar después de abrir.

COCO. *Cocos nucifera*

El aceite de coco se extrae por calor de la grasa que se obtiene por compresión de la carne blanca o pulpa de coco. La grasa tiene propiedades terapéuticas y un olor fuerte. Por calor se derrite una parte de esa grasa, y al líquido se le llama aceite fraccionado de coco. Este aceite fraccionado se somete a un proceso de desodorización.

Es sólido de color blanco que se derrite a un líquido claro por arriba de 25 oC.

HUESO DE CHABACANO. *Prunus arménica*

El chabacano, el durazno y la almendra dulce dan casi la misma composición química de aceite, y por tanto tienen propiedades y efectos parecidos. Sin embargo los primeros son más caros.

PROPIEDADES Y EFECTOS.

Se usa para crear una barrera en la piel.

El aceite de coco se usa en el bronceado de la piel

Es emoliente en el cabello y la piel. En algunos individuos les causa alergia, tal vez por no ser un aceite completo.

Para uso en aromaterapia es mejor usarlo en mezcla con otros aceites completos (es decir con el total de ácidos grasos de la fuente botánica de donde provienen).

Es un ingrediente muy útil para la fabricación de jabones y cosméticos.

Vida en Almacen.

Por ser muy saturado difícilmente se hace rancio y dura más de un año en almacenamiento.

JOJOBA. *Simmondsia chinensis*

El aceite de jojoba no es realmente un aceite vegetal, sino una cera líquida. Cuando se prohibió la caza de ballenas, se sustituyó el aceite de jojoba por el aceite de esperma de ballena que se usaba en la industria de cosméticos. Esto vino a beneficiar 40,000 acres de terrenos desérticos en los Estados Unidos que ahora producen el arbusto de jojoba.

El aceite de jojoba dorado tiene un olor tenue y agradable

PROPIEDADES Y EFECTOS

La estructura química del aceite de Jojoba asemeja a la del sebo humano, y por tanto éste puede ser disuelto en el aceite de Jojoba y removido de la piel. Esto ayuda a casos de acné y piel grasosa, pero también ayuda a casos de piel y cuero cabelludo secos, soriasis y eccema. Por lo que es un aceite muy balanceador.

El aceite de jojoba contiene ácido mirístico que le otorga propiedades antiinflamatorias. Por lo que se usa en mezclas y sinergias contra el reumatismo y la artritis.

También contiene vitamina E que brinda una complejidad radiante. A veces esta vitamina precipita con fosfolípidos naturales en clima frío. Se recomienda usarlos aunque sedimenten.

El aceite de jojoba agregado a otros aceites les extiende su vida útil y les aumenta sus propiedades benéficas para piel y cabello.

Para masajes se recomienda usar sólo un pequeño porcentaje en mezcla con otros aceites.

CONSISTENCIA Y ABSORCIÓN

La consistencia es típica de aceites vehiculares. Deja en la piel una capa protectora con una textura satinada.

MAIZ. *Zea mays*

Este aceite es producido exclusivamente por extracción caliente, y no lo usan los aromaterapeutas. Sin embargo no daña y tiene efectos cercanos al aceite de oliva, por parecerse algo en su composición.

NEEM. *Azadirachta indica*

El aceite de Neem se obtiene por expresión en frío de las semillas del árbol de Neem, que lo contienen en proporción aproximada del 45%. Tiene un color café amarillento o café verdoso oscuro y un olor fuerte característico.

PROPIEDADES

No es tóxico para humanos y mamíferos

Antiséptico, antifungal, antibacterial, antiviral, repelente de insectos, alivia problemas dentales y dermales.

Se ha usado por siglos en la India para combatir eccema, psoriasis, sarpullidos, quemaduras y acné.

Detiene la reproducción de insectos y parásitos tales como piojos y pulgas.

Rico en ácidos grasos y triglicéridos provee una base humectante para fórmulas usadas en la piel.

Se recomienda usar hasta 10% en fórmulas para la piel, hasta 3 % en fórmulas para pies o manos, y hasta 1 o 2 % para repeler insectos.

Se usa para curar muchas enfermedades. Se recomienda ver la monografía extendida que incluye hojas y corteza del NEEM.

CONSISTENCIA y ABSORCIÓN

Muy viscoso, se solidifica en clima frío pero se puede licuar calentándolo con agua caliente.

No se absorbe bien en la piel

PRIMULA. *Oenothera biennis*

Este aceite se obtiene por expresión en frío y es rico en ácido linoléico. Este es un ácido graso poli-insaturado que el cuerpo necesita y no puede sintetizar. El aceite de primula contiene GLA (ácido gamma linoléico por sus siglas en inglés) que reduce el colesterol de la sangre, y por lo tanto es muy útil para la prevención de enfermedades del corazón.

PROPIEDADES Y EFECTOS.

En uso externo ayuda a la curación de eccema, caspa, piel seca y escamosa. Alivia la inflamación y se usa contra la caspa

Es útil para piel madura y seca agregado a otros aceites.

Acelera la sanación de heridas.

Tiene efecto antienvjecimiento y se usa para nutrir piel y cabello.

Tomado reduce la presión, controla la artritis, alivia la eccema, disminuye la esquizofrenia y el síndrome pre menstrual. Disminuye la hiperactividad en los niños. Se ha encontrado que las dosis recomendadas en las cápsulas son aún bajas para tener efectos notables y duraderos.

CONSISTENCIA Y ABSORCIÓN

La consistencia es típica de aceite vehicular, pero deja una sensación muy gaceitosa en la piel.

RICINO O CASTOR. *Ricinus communis*

El aceite de ricino tiene una gran cantidad de alcoholes que le otorgan una propiedad emulsificante (que solubiliza aceites con agua o electrolitos). Se obtiene por expresión en frío de las semillas de la higuera o planta de ricino. Tiene un color amarillo dorado y un olor diferente de los aceites vehiculares típicos.

USOS PROPIEDADES Y EFECTOS

Forma una barrera protectora en la piel contra ambientes agresivos.

El aceite de Castor se usa en terapia de Masaje, Aromaterapia y en la manufactura de cosméticos, especialmente en productos para el cabello, como agente acondicionador.

CONSISTENCIA Y ABSORCION

La consistencia es típica de aceites vehiculares, y permanece como una capa cubriendo y protegiendo la piel.

Vida en Almacenamiento

De 6 12 meses guardado en lugar fresco y oscuro. Se recomienda refrigerar después de abrir.

SEMILLA DE UVA. *Vitis vinífera*

Las semillas de uva solo contienen un 12 % de aceite, por lo que se obtiene por extracción en caliente.

PROPIEDADES Y EFECTOS

El aceite de semilla de uva contiene un alto porcentaje de ácido linoléico y algo de vitamina E, no tiene colesterol y es fácilmente digerible.

Es el más ligero de los aceites y se absorbe rápidamente en la piel dejándola satinada sin sensación grasosa.

General Specifications: Min – Max

Acid Value (mg KOH/g): n/a - 3.0

Peroxide Value (mEq/Kg): n/a - 5.0

Iodine Value (gI₂/100g): 130 - 150

Saponification Value (mg KOH/g): 180 - 200

Specific Gravity 20°C (g/mL): 0.918 - 0.925

Fatty Acid Composition: Area %

C 16:0 Palmitic Acid: 5.5 - 10

C 16:1 Palmitoleic Acid: n/a - 1

C 18:0 Stearic: n/a - 3.0

C 18:1 Oleic: 23 - 39

C 18:2 Linoleic: 40 - 50

C 18:3 Linolenic: 8 - 13

ZANAHORIA. *Daucus carrota*. MACERACION

El aceite verdadero de zanahoria lo preparamos con zanahorias limpias, rayadas finamente y maceradas en aceite de girasol o de canola finos en una proporción de 1 a 3. Digo verdadero porque hay un aceite comercial llamado de zanahoria que nunca ha estado en contacto con una zanahoria. Este aceite se prepara con beta caroteno agregado a aceite de soya, tiene un color mas fuerte y no se recomienda para tratamientos de aromaterapia pues colorea al cliente de anaranjado al igual que su ropa y toallas de baño.

PROPIEDADES Y EFECTOS.

El aceite verdadero de zanahoria es rico en beta-caroteno, ácidos grasos esenciales y vitaminas B, C, D, y E.

Tiene propiedades antiinflamatorias y es útil en quemaduras. Se le reconoce como rejuvenecedor efectivo. Su uso frecuente dilata el efecto envejecedor del tiempo. Por tanto es un ingrediente útil para cremas o aceites de uso diario.

Ayuda a remover acumulaciones de toxinas de la piel, promoviendo una complejión sana.

Puede ayudar en heridas, ampollas, y cicatrices

Apropiado para todos tipos de piel, especialmente piel madura y seca.

No hay contraindicaciones para el uso del aceite, pero si usted come muchas zanahorias o su jugo, se puede intoxicar. Las palmas y las plantas de los pies se ponen anaranjados y la piel seca y escamosa. Si no se detiene el consumo la intoxicación le puede causar la muerte.

ESTABILIDAD

Muy estable por su contenido de vitamina que combaten la rancidez. Puede durar más de un año guardado en lugar fresco y oscuro.

CÁÑAMO SIN REFINAR. *Cannabis sativa*

El aceite de cáñamo se extrae por expresión en frío de las semillas de la planta de Cannabis, el aceite virgen no se refina ni pasa por filtros, así que tiene un olor fuerte y color cafésoso.

PROPIEDADES Y EFECTOS

Tiene un alto contenido de ácidos grasos omega y proteínas. Por sus nutrientes es un excelente aceite para usos cosméticos

Hay evidencia anecdótica de utilidad para disminuir dolores reumáticos.

CONSISTENCIA Y ABSORCION

La consistencia y absorción son típicas de aceite vegetal vehicular. Deja una ligera sensación aceitosa en la piel.

OLIVO *Olea europaea*

El aceite de olivo se extrae por compresión en frío de la aceituna del árbol de Olivo. El orujo es aceite de olivo que se extrae por solventes de los restos de la tercera expresión en frío. Al aceite de olivo se le llama virgen cuando no contiene orujo, o extra virgen cuando es de la primera expresión.

Es un aceite con alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados y es muy versátil. Tiene un olor agradable y fuerte. Colores van de dorado a verde.

PROPIEDADES

Es el aceite preferido para piel seca o delicada

Se usa como base de aromaterapia y en la fabricación de innumerables productos para la piel.

PALMA *Elaeis guineensis*

Se extrae por compresión en frío del fruto de la palma (no del corazón, de donde se extrae el aceite de núcleo de palma (Palm kernel)).

El aceite de palma es claro y solidifica a menos de 25 oC a una manteca color blanco.

Es rico en ácido palmítico vitamina E, vitamina K y magnesio. Se considera una fuente natural de antioxidantes.

Puede ser blanqueado refinado y desodorizado o sin refinar para aprovechar mejor sus propiedades nutritivas.

Se usa extensivamente en la producción de jabón.

PERILLA *Perilla frutescens*

Método de extracción: prensado en frío

Descripción: La semilla, que es prensada por expulsor, produce un aceite rico en vitaminas y amino ácidos y el 50-60% del aceite es ácido alfa-linoléico (ALA), que es un ácido graso omega-3.

El alto contenido de ALA ayuda a que la piel y el cabello retengan la humedad; los ácidos grasos omega-3 son los ácidos grasos poliinsaturados que se encuentran en los aceites de pescado azul y vegetal, se clasifican como Ácidos grasos esenciales (AGE) y pueden ayudar en el tratamiento de trastornos de la piel como el eccema y psoriasis. El aceite es altamente insaturado, con un índice de yodo de 185 a 208, e incluye ácidos linoléico, linoleico y oleico.

Color: Líquido amarillo pálido a amarillo.

Descripción aromática: típica y característica de los aceites portadores.

Usos comunes: Se sabe que el aceite portador de semillas de perilla tiene propiedades antisépticas que lo hacen bueno para productos faciales. Ayuda a retener la humedad en la piel y el cabello.

También ayuda en el tratamiento de trastornos de la piel.

Consistencia: típica y característica de los aceites portadores.

Absorción: Se absorbe en la piel a una velocidad media, queda una ligera sensación de aceite en la piel.

Vida útil: los usuarios pueden esperar una vida útil de 6 meses a 1 año con las condiciones de almacenamiento adecuadas (fresco, fuera de la luz solar directa). Se recomienda la refrigeración después de la apertura.

Precauciones: Ninguna conocida.

ROSA MOSQUETA

Nombre botánico: Rosa rubiginosa

Método de extracción: prensado en frío

Descripción: El aceite portador refinado de rosa mosqueta es extremadamente alto en ácidos grasos esenciales y es conocido para ayudar a tratar la piel seca, irritada y desgastada. También es adecuado para tratar quemaduras, cicatrices y estiramientos, marcas. Existe la preocupación de que pueda agravar las condiciones del acné.

Color: Líquido amarillo pálido a dorado intenso.

Descripción aromática: típica y característica de los aceites portadores.

Usos comunes: el aceite portador refinado de rosa mosqueta se está volviendo popular entre los masajistas por su propiedades curativas de la piel, aunque normalmente está diluido (se recomienda un 10%). También es adecuado para cosmética y manufactura.

Consistencia: típica y característica de los aceites portadores.

Absorción: El aceite portador de rosa mosqueta se considera un "aceite secante", lo que significa que se absorbido por la piel y no deja una sensación aceitosa.

Vida útil: los usuarios pueden esperar una vida útil de 6 meses a 1 año con las condiciones de almacenamiento adecuadas (fresco, fuera de la luz solar directa). Se recomienda la refrigeración después de la apertura.

Precauciones: En altas concentraciones, el aceite de rosa mosqueta puede agravar el acné.

CÁRTAMO

Nombre botánico: Carthamus tinctorius

Método de extracción: prensado en frío

Descripción: El aceite portador de cártamo es la primera opción entre los fabricantes de cosméticos, requiriendo un aceite hidratante. También es muy popular en mezclas de masajes, ya que se absorbe fácilmente y se puede lavar de las sábanas sin manchar mucho.

Color: Líquido amarillo pálido a amarillo.

Descripción aromática: típica y característica de los aceites portadores.

Usos comunes: El aceite portador de cártamo se usa mucho en la fabricación, la terapia de masajes y para en menor grado, como aceite portador en aromaterapia.

Consistencia: típica y característica de los aceites portadores.

Absorción: El aceite portador de cártamo se absorbe fácilmente.

Vida útil: los usuarios pueden esperar una vida útil de 6 meses a 1 año con las condiciones de almacenamiento adecuadas. (fresco, fuera de la luz solar directa). Se recomienda la refrigeración después de la apertura.

Precauciones: Desconocido.

ESPINO O ESPINILLO AMARILLO

Nombre botánico: Hippophae rhamnoides

Método de extracción: extracción de pulpa

Descripción: El espino amarillo (*Hippophae Rhamnoides*) es un arbusto o árbol espinoso de color rojo brillante o bayas amarillas originarias de Europa y las regiones del norte de Asia. El método de extracción de pulpa consiste en macerar la fruta del espino amarillo para producir jugo que luego se coloca en una centrífuga para hacer el aceite de pulpa. El aceite resultante contiene una alta concentración de vitaminas, carotenoides, tocoferoles y ácidos grasos saturados. El fruto pulposo del espino amarillo contiene aproximadamente 29% -48% de aceite. Este método de extracción mejora significativamente tanto los rendimientos y nutrientes obtenidos de la fruta.

Color: Líquido transparente marrón rojizo a marrón dorado.

Descripción aromática: este aceite tiene un fuerte olor almizclado característico del espino amarillo.

Usos comunes: El aceite de espino amarillo extraído con pulpa contiene un alto nivel de carotenoides, que tiene betacaroteno como componente principal y proporciona una protección UV natural para la piel. Esta variedad de aceite de espino amarillo también es rica en vitamina C y tiene propiedades antioxidantes.

Combate eficazmente el eccema, la psoriasis, las arrugas y otros síntomas de la piel seca y envejecida. Mar El aceite de espino amarillo funciona de maravilla como parte de una mezcla de masaje y es un ingrediente clave en muchos diferentes productos como lociones, cremas antiedad, desmaquillantes, gel de ducha y baño, champús, mascarilla, productos de protección solar y varios ungüentos y bálsamos.

Consistencia: típica y característica de los aceites portadores.

Absorción: Se absorbe en la piel a una velocidad media, queda una ligera sensación de aceite en la piel. Si se usa en masajes, el aceite de espino amarillo manchará la piel.

Vida útil: los usuarios pueden esperar una vida útil de 6 meses a 1 año con las condiciones de almacenamiento adecuadas. (fresco, fuera de la luz solar directa). Se recomienda la refrigeración después de la apertura.

Precauciones: Ninguna conocida.

SÉSAMO

Nombre botánico: Sesamum indicum

Método de extracción: prensado en frío

Descripción: El aceite portador de sésamo es rico en vitaminas E y B, y en minerales como el calcio, magnesio y fósforo. Es un excelente emoliente, y si se usa en dilución con otro vehículo. Es un popular aceite portador de masajes y aromaterapia. No mancha las sábanas.

Color: Líquido amarillo dorado a amarillo parduzco.

Descripción aromática: El aceite portador de sésamo tiene un aroma de semilla muy distintivo. Tiene el potencial de abrumador de otros aromas.

Usos comunes: El aceite portador de sésamo es popular en los cosméticos como humectante natural. Del mismo modo, es una buena opción tanto para masajistas como para aromaterapeutas.

Consistencia: El aceite portador de sésamo es un poco más espeso que los aceites portadores típicos.

Absorción: Se absorbe en la piel a una velocidad media, queda una ligera sensación de aceite en la piel.

Vida útil: los usuarios pueden esperar una vida útil de 6 meses a 1 año con las condiciones de almacenamiento adecuadas. (fresco, fuera de la luz solar directa). Se recomienda la refrigeración después de la apertura.

Precauciones: Ninguna conocida.

SOJA

Nombre botánico: glicina soja

Método de extracción: prensado en frío

Descripción: El aceite de soja orgánico es extremadamente rico en lecitina, esterolinas y vitamina E, que lo convierte en un agente hidratante eficaz.

Color: Líquido amarillo pálido a amarillo.

Descripción aromática: típica y característica de los aceites portadores.

Usos comunes: el aceite orgánico de soja se está volviendo cada vez más popular entre los masajes debido a su consistencia muy ligera, y se considera una excelente alternativa para aceite de baño, cuidado de la piel, cuidado del cabello y fabricación de jabón.

Consistencia: típica y característica de los aceites portadores.

Absorción: El aceite orgánico de soja se absorbe fácilmente por la piel.

Vida útil: los usuarios pueden esperar una vida útil de 6 meses a 1 año con las condiciones de almacenamiento adecuadas. (fresco, fuera de la luz solar directa). Se recomienda la refrigeración después de la apertura.

Precauciones: Ninguna conocida.

GIRASOL

Nombre botánico: Helianthus annuus

Método de extracción: prensado en frío

Descripción: El aceite portador de girasol tiene altas cantidades de vitaminas A, B, D y E, minerales, lecitina, insulina, ácidos grasos insaturados y, en todo caso, es un buen producto para la piel.

Color: Líquido amarillo pálido a amarillo.

Descripción aromática: típica y característica de los aceites portadores.

Usos comunes: el aceite portador de girasol es un aceite versátil que se puede usar en masajes, fabricación y aromaterapia.

Consistencia: típica y característica de los aceites portadores.

Absorción: Se absorbe en la piel a una velocidad media, queda una ligera sensación de aceite en la piel.

Vida útil: los usuarios pueden esperar una vida útil de 6 meses a 1 año con las condiciones de almacenamiento adecuadas. (fresco, fuera de la luz solar directa). Se recomienda la refrigeración después de la apertura.

NOGAL

Nombre botánico: Juglans regia

Método de extracción: prensado en frío

Descripción: Walnut Carrier Oil es un excelente emoliente con propiedades hidratantes para secas, piel envejecida e irritada. En los círculos de aromaterapia, el aceite de nuez también se le atribuye ser un equilibrador para el sistema nervioso.

Color: Líquido amarillo pálido a amarillo.

Descripción aromática: típica y característica de los aceites portadores.

Usos comunes: el aceite portador de nueces es adecuado para aromaterapia y terapia de masajes. En ambos, el aceite de nuez se diluye típicamente en otro aceite portador. También es un aceite popular en cosmética.

Consistencia: típica y característica de los aceites portadores.

Absorción: Se absorbe en la piel a una velocidad media, queda una ligera sensación de aceite en la piel.

Vida útil: los usuarios pueden esperar una vida útil de 6 meses a 1 año con las condiciones de almacenamiento adecuadas. (fresco, fuera de la luz solar directa). Se recomienda la refrigeración después de la apertura.

Precauciones: Las personas con alergia a las nueces no deben usar este aceite.

GERMEN DE TRIGO

Nombre botánico: Triticum vulgare

Método de extracción: prensado en frío

Descripción: El aceite portador de germen de trigo es rico en vitaminas naturales A, B, D y E, proteínas y Lecitina. Es un antioxidante que se puede agregar a otros aceites portadores.

Color: Líquido de amarillo dorado a marrón ámbar.

Descripción aromática: El aceite portador de germen de trigo tiene un aroma terroso distintivo que es agradable, pero que conlleva el riesgo de dominar otros aromas si no se usa en dilución.

Usos comunes: El aceite portador de germen de trigo se usa a menudo en combinación con otros aceites portadores en para extender la vida útil.

Consistencia: típica y característica de los aceites portadores.

Absorción: El aceite portador de germen de trigo deja una sensación aceitosa en la piel y debe usarse en dilución con otros aceites portadores para obtener mejores resultados.

Vida útil: los usuarios pueden esperar una vida útil de 1 a 2 años con las condiciones de almacenamiento adecuadas (enfriar, fuera de la luz solar directa). Se recomienda la refrigeración después de la apertura.

Precauciones: Ninguna conocida.

PECÁN

Nombre botánico: Carya pecan

Método de extracción: prensado en frío

Descripción: Pecan Oil es un aceite portador bien. A menudo se elige como un alternativa a los aceites más populares: semilla de uva, canola, dulce de almendras.

Color: Líquido amarillo pálido a amarillo.

Descripción aromática: el aceite portador de nuez tiene muy poco olor, aunque se pueden detectar algunos tonos leves de nuez.

Usos comunes: el aceite portador de nuez se usa normalmente en la fabricación o en la terapia de masaje si se mezclan pequeñas cantidades con otros aceites.

Consistencia: típica y característica de los aceites portadores.

Absorción: Se absorbe en la piel a una velocidad media, queda una ligera sensación de aceite en la piel.

Vida útil: los usuarios pueden esperar una vida útil de 6 meses a 1 año con las condiciones de almacenamiento adecuadas. (fresco, fuera de la luz solar directa). Se recomienda la refrigeración después de la apertura.

Precauciones: Ninguna conocida.

2. Narizaje de Aromaterapia

La aromaterapia está basada en un lenguaje primigenio al que le queda chico tanto el nombre de aromaterapia como el nombre de lenguaje. Por tanto propongo el nombre de narizaje para describir el proceso de comunicación entre los seres que dieron origen a la vida y a la inteligencia en este planeta y que sigue como idioma vivo entre sus descendientes. Prefiero el nombre de narizaje que lenguaje pues es la nariz y no la lengua el órgano que por excelencia capta las moléculas que son los elementos de comunicación primigenia en la mayoría de las especies, siendo cualquier órgano, célula o parte de célula capaz de comunicarse utilizando las moléculas como medios. Damos pues el neologismo narizaje definido como la comunicación a través de las moléculas.

El narizaje es el resultado de una evolución. Así como la química es una extensión de la física, el narizaje es una extensión de la química. En un principio no había elementos químicos, sólo energías que después condensaron en partículas subatómicas y luego en el átomo más simple, el de hidrógeno. Luego inmensas masas de hidrógeno formaron galaxias de estrellas que fueron la cuna de los elementos químicos en tremendas reacciones nucleares dentro de ellas. Nuestro planeta y muchos en el universo se formaron al desprenderse violentamente de sus explosivas estrellas madre. Cesaron las reacciones nucleares y empezaron las reacciones químicas. De la energía sin diferenciación del Big Bang se formó la física con energías polarizadas (electromagnéticas por ejemplo), y luego la química agregó las dimensiones espaciales a la complejidad de las leyes de atracción y repulsión que regían y siguen rigiendo las interacciones físicas y que además tienen una complejidad dimensional derivada de la forma de átomos y moléculas. Podemos decir que las fuerzas motrices que describen hasta aquí la evolución siguen rigiendo. Además podemos equiparar a la energía no polarizada con la energía espiritual, la energía polarizada con la energía física, y la energía condensada en el espacio tridimensional con la energía química. De la evolución de la energía espiritual refiero al lector interesado al libro "El Fenómeno Humano" del jesuita Tehielard de Chardin, que adscribiendo una sicología embrionaria a la física y a la química pasa por la antropología evolutiva, profetiza el internet (La Noosfera) y desemboca en el cuerpo Místico de Cristo. Fascinante. En congruencia con esto, he extendido la teoría Einstein, equiparando dominio de la velocidad mayor que la luz con Dios, y específicamente al Espíritu Santo. En este escrito aumento la descripción del dominio espiritual donde la entropía es crecientemente negativa conforme aumenta la velocidad de la luz (o su frecuencia). Mi hipótesis es que el Espíritu Santo sostiene la vida en el dominio del mundo en que vivimos, que en general es de entropía positiva creciente. Este componente espiritual está en la base del vitalismo, que adscribe a las plantas una energía inteligente que podemos usar en provecho de la salud.

El origen del narizaje tiene lugar hace 2 mil millones de años cuando la tierra estaba cubierta por agua rica en átomos y moléculas. Más que agua era un caldo burbujeante con gases volcánicos y sujeto a

constantes descargas eléctricas lo que cubría nuestro planeta hace mil millones de años antes de la aparición de la vida. El narizaje se da entonces entre y sobre moléculas gigantes de arcilla que sirven como andamiaje catalizador para la formación de moléculas complejas que tienen la capacidad de reproducirse (asexualmente durante cientos de millones de años). La reproducción implica la identificación primero, después la selección ordenada (secuencial) y luego la unión química de átomos y o moléculas con el consecuente reordenamiento de cargas y campo electromagnético. La riqueza de la complejidad interactiva de estos procesos durante cientos de millones de años forman la base sobre la que se establece la vida.

En el narizaje la identificación implica el reconocimiento de la carga o polaridad, del tamaño (fuerzas de Van der Waals) y de la disposición geométrica o espacial de un átomo o molécula que entra al espacio próximo (por difusión o polaridad dentro de un campo electromagnético). Otra forma de decir lo mismo es que el reconocimiento implica la identificación en un espacio multidimensional de una forma de onda energética (para simplificar, en este escrito me refiero a las ondas de potencial en las nueve dimensiones de la teoría de las cuerdas simplemente como campo electromagnético).

La selección ordenada depende del andamiaje, que en tiempos primigenios se estableció por moléculas complejas de naturaleza cristalina parecida a las de las actuales arcillas, y que en tiempos modernos está dada por las moléculas de ADN. Ambas tienen como función la síntesis de moléculas complejas a partir de moléculas relativamente sencillas. Cuando el reordenamiento de las cargas y de la energía electromagnética de la nueva molécula formada da por resultado la neutralización de la atracción que el andamiaje ejerce, ésta queda liberada y se retira de su andamiaje matriz, que recomienza el proceso con nuevas moléculas simples. La nueva molécula a su vez puede servir de andamiaje o catalizador para la producción de nuevas moléculas. Tal es el caso de proteínas formadas por el ADN de la célula que al ser liberadas pueden convertir ciertas moléculas complejas (como colesterol) en enzimas u hormonas que a su vez son intermediarias en la formación de las millones de reacciones que forman compuestos químicos y energía esenciales para la vida.

El narizaje es la comunicación por moléculas, pero no necesariamente implica la reacción química de ellas. La sola presencia de una molécula es suficiente para modificar el campo electromagnético a su alrededor de forma que otras moléculas se afecten en sus campos y, posiblemente reaccionen química o físicamente (adsorción y catálisis). El agua es un líquido cuasi cristalino que es capaz de retener la influencia de una molécula que altere su estructura, aún cuando esa molécula desaparezca del entorno. La memoria de esa molécula que se mantiene en la estructura puede servir de andamiaje para la síntesis de moléculas curativas o simplemente para transmitir información de campo electromagnético. En este sentido, la homeopatía es un caso particular del narizaje utilizado con fines curativos.

Retomando el tema de la evolución, para mí los primeros seres vivos no fueron células sino moléculas individuales con capacidad de reproducción sobre la arcilla y el agua que los envolvía. Los virus serían los descendientes no evolucionados de estos ancestros comunes a toda vida. Cuando éstos virus primigenios pudieron generar sus propios moldes sin necesidad del andamiaje de la arcilla, se unieron en comunidades (ciudades) que rodearon de murallas y puertas con cerraduras en clave para protegerse de sus virus vecinos. Este exitoso modelo dio lugar primero a células con membranas, luego

tejidos con protección inmunológica, plantas y animales con defensas individuales, comunidades con defensas especializadas, humanos armados, ciudades fortificadas, países fortificados, comunidad de naciones fortificadas, al internet con fire walls, (¡para protegerse de los virus!!!)...Al principio las moléculas complejas estaban limitadas por el medio acuoso y sus interfaces (con la arcilla por ejemplo, pero también con la atmósfera primigenia), luego desarrollaron membranas que parcelaban el medio acuoso (desarrollo del ego primigenio), luego se desarrollaron los núcleos y otros componentes celulares del citoplasma en donde se obtenía y reproducía información y energía (metabolismo). Estos primeros intentos de sociedad se repercutieron después en los gobiernos centralizados, los gremios, sindicatos y cofradías (por ejemplo de médicos), habiendo pasado por la generación de órganos especializados, centrales de gobierno especializadas (por ejemplo sistemas nerviosos, inmunológicos, digestivos, circulatorios, etc).

Con el éxito de las membranas (murallas) se agrega una función especializada de narizaje a ellas. Las membranas y murallas tienen puertas con cerraduras especializadas, algunas de combinación. Las células con membranas de lípidos tienen cerraduras que se abren y permiten el paso sólo de ciertas moléculas con química y arreglo espacial perfectamente definidos, además (combinación) deben de existir potenciales eléctricos entre dentro y fuera de la célula en rangos estrechos y bien definidos (bomba sodio potasio). De esta manera el mar (citoplasma) que rodea el núcleo (los virus padres) se mantiene con una composición bien regulada. De forma similar se eliminan desechos y sustancias vitales al “mar exterior” o fluido linfático. El hecho de que la comunicación a través de la membrana esté mediada por potenciales eléctricos, y de que cada molécula genera su propio campo electromagnético (estos campos son vibrantes a frecuencias características de formas de onda más complejas entre más compleja es la molécula) nos da la base sobre la cual se construyeron varios sistemas de comunicación a distancia, que incluyen el sistema nervioso.

Los aspectos de narizaje que hemos tratado incluyen la comunicación a través de reacción química (síntesis de moléculas complejas), la adsorción física (para abrir cerraduras de membranas), la presencia para modificar el campo electromagnético del entorno que incluye la impronta o memoria en el medio acuoso (homeopatía). Luego trataremos la comunicación nerviosa que involucra los mecanismos ya tratados en una comunicación que alterna procesos químicos y de conducción eléctrica.