

JARA (*Cistus ladaniferus*)

pH: 2,9 - 3,1

Vida útil: 24 meses o más

Aroma: Herbáceo, seco y cálido.

Sabor: Astringente y ahumado



PALABRAS CLAVES: Sanando traumas

Su pH, extremadamente ácido, le confiere propiedades muy cicatrizantes y antiedad.

CUERPO (Vía externa e interna)

- Sistema tisular. Usar como limpiador y **cicatrizante de heridas, úlceras.**
 - Vía interna, previene el sangrado y acelera la curación de la herida interna.
- Sangrados menstruales muy fuertes. Vía interna. 1 cucharada en un litro de agua, 5 días antes de la regla y durante el periodo.
- Endometriosis.
 - ➔ Ducha vaginal con jara y siempreviva. Una cucharada y media de cada uno en 50 ml de agua y lavarse todas las mañanas.
 - ➔ Por vía interna. Comenzar a tomar dos cucharadas en un litro de agua 7 días antes de que comience el periodo y hasta finalizarlo.



COSMETICO

- Antiarrugas para el contorno de ojos en combinación con mascarillas y lociones
- Buen aftershave en combinación con la Manzanilla alemana.

EMOCIONAL/MENTAL

- Traspasa y trasciende los traumas, aun sin ser conscientes de ellos. Podemos combinarlo con Siempreviva, el cual nos ayudará a trabajar el trauma ahondando más en el origen.
 - ➔ Una cura de 40 días sería lo más indicado.
 - ➔ Y en el momento del shock una cucharada sopera en un vaso de agua.
- Cambio de roles. Vaporizar el entorno donde deseamos el cambio

LAUREL (*Laurus nobilis*)

pH: 4,9 - 5,2

Vida útil: 8 meses (muy inestable)

Aroma: Cálido, especiado.

Sabor: Especiado con toques verdes



PALABRAS CLAVES: Tonificante sist. Linfático. Coraje

Así como su aceite esencial, este hidrolato nos empuja, nos anima a expresarnos y a buscar nuestro poder interno.

CUERPO (Vía externa e interna)

- Sistema linfático. Al primer síntoma de **hinchazón ganglionar**, comenzar a tomar, durante al menos 3 semanas, una cucharada sopera de laurel en un litro de agua.
- Sistema inmune. Es, al igual que el hidrolato de Eucalipto glóbulo y como veremos con la Melisa, un excelente remedio **preventivo** para mantener el ambiente limpio de virus.
- Sistema digestivo. Tonifica los intestinos y ayuda al **peristaltismo**. Muy recomendable su toma, en un vaso de agua después de las comidas, sobre todo si son copiosas.
- Ulceras varicosas.
 - ➔ En compresas aplicadas en la zona.
 - ➔ Vía interna. Una cucharada sopera de Laurel y una de Ciprés en un litro de agua. Durante 3 semanas.
- Ulceras bucales, gingivitis, aftas. Pulverizando la zona con laurel o con una mezcla con el hidrolato de Arbol del te.
- Golpes y contusiones. Compresas en la zona afectada con una mezcla de este hidrolato, Ciprés y Siempreviva a partes iguales.
- Caspa. Sugiero mezclarlo con hidrolato de árbol de té, geranio e hipérico y añadir una cucharada al champú de un lavado.

EMOCIONAL/MENTAL

- **Adversidades difíciles de superar.** Realizar una cura de 21 días con una cucharada sopera en un litro de agua e ir tomando a lo largo del día.
- Determinación expresada. Vaporizar la garganta por fuera y por dentro antes de entablar esa conversión difícil.



No usar **vía interna** en caso de cáncer diagnosticado

LAVANDA (*Lavandula angustifolia*)

pH: 5,6 - 5,9

Vida útil: 16 hasta 24 meses

Aroma: Floral, dulce con un tono a miel

Sabor: Jabonoso y dulce.



PALABRAS CLAVES: Regenerativo, calmante y revigorizante.

COMPOSICION:

- Alcoholes: 56-69% - Antiinfeccioso, antiviral, bactericidas, descongestivo
- Cetonas: 18 - 19% - Analgésico, anticoagulante, antiinflamatorio, calmante, cicatrizante.

Muy útil para aliviar dolores de cabeza, fatiga mental. Recomendado usarlo vía interna y externa para paliar los efectos del yet-lag. Y un aliado imprescindible para rebajar las inflamaciones de la piel.

CUERPO (Vía externa)

- Ayuda a descongestionar las **piernas cansadas o rígidas** por falta de movilidad (yet-lag). Recomiendo su mezcla con Hamamelis y vaporizar la zona tantas veces como sea preciso.
- En caso de **indigestión**, usarlo empapando una compresa que dejaremos sobre el estómago. (Ver Tratamientos Combinados)
- **Calambres menstruales**. Usarlo empapando una compresa que dejarás sobre la pelvis.
- **Picaduras**. Congelar en cubitos de hielo la lavanda y aplicarla sobre la picadura hasta que se deshaga.
- Culitos de bebé en caso de **eritema**. Aplicar tras la limpieza y luego aplicar el tratamiento que se verá en los Tratamientos combinados.

COSMETICO - pH: 5,6 - 5,9

- Purificante y refrescante de piel inflamada, con sarpullidos o caliente a causa de la exposición solar.
- Es también un muy económico "aftershave" para hombres.
- Piojos. Usar como spray PREVENTIVO. Y añadir una cucharada al champó.

EMOCIONAL/MENTAL

- Armonía entre el chakra plexo solar y corazón. Alivia la **presión** en el **estómago** y suaviza la tensión provocada por el miedo.
- Apoya la **determinación** en momentos de cambio, sin sufrir tanto por el apego que nos genera el pasado.
- Relajante para dormir -bebés y adultos- Vaporizar la cama con él antes de acostarse.

TRATAMIENTOS

◆ Limpiador de la piel

Tópico:

Mezclar 3 cucharadas soperas de la mezcla anterior y añadirles una leche de avena artesanal.

◆ Piel inflamada

- Usar como **tónico facial** en pieles tirantes, con tendencia al picor.

◆ Cocina.

- 1 cucharada de postre en macedonias, postres, helados...
- Usar cubitos de hielo de lavanda para los cócteles.
- 1 cucharada de h. de lavanda en el te.



Ana Requejo

MANZANILLA ALEMANA (*Matricaria recutita*)

pH: 4,0 - 4,1

Vida útil: 14 meses

Aroma: Agudo, a te de manzanilla

Sabor: Te verde, amargo y dulce con notas florales



PALABRAS CLAVES: Antiinflamatorio. Clarificador

COMPOSICION:

- Alcoholes: 14-16% - Antiinfeccioso, antiviral, bactericidas, descongestivo, estimulante
- Esteres: 57 - 59% - Antifúngico, antiinflamatorio, calmante

Uno de los hidrolatos perfectos para tratar todo tipo de pieles.

CUERPO (Vía externa e interna)

- Muy útil para limpiar una **zona infectada por hongos** que luego puede tratarse con una sinergia de aceites esenciales antifúngicos. Recomendable usarlo para matar el aroma a pies de los zapatos.
- **Úlceras del sistema digestivo.**
 - Vía interna. Tratamiento de una cucharada sopera en un vaso de agua caliente.
- Varices.
 - Aplicación de una compresa durante 15 minutos aproximadamente.
- Vaginitis. Duchas vaginales.
- Fiebre del Heno. Vía interna
 - Un mes antes de la temporada de las gramíneas, tomar 1 cucharada sopera en un vaso de agua, 3 veces al día.

COSMETICO - pH: 4,0 - 4,1

- **Desinflama y refresca** las pieles dañadas por el sol y también aquellas que ampollan y se infectan. Es recomendable servirse de este hidrolato para limpiar las zonas dañadas en cada cura.
- Psoriasis y eczemas también responden bien a su poder calmante, descongestivo y antiinflamatorio.
- Apto para ser usado como limpiador en pieles sensibles.

EMOCIONAL/MENTAL

- Ansiolítico al punto de calmar el enfado incipiente que puede derivar en ira descontrolada.
- Insomnio. 1 o 2 cucharadas en un vaso de leche templada o en una tisana a base de pasiflora, manzanilla y verbena.

MANZANILLA ROMANA (*Chamaemelum nobilis*)

pH: 3,0 - 3,3

Vida útil: 24 meses (muy estable)

Aroma: Dulce, a miel y manzana

Sabor:



PALABRAS CLAVES: Soltar, olvidar, desinflamar

COMPOSICION:

- Esteres: 5-33% - Antifúngico, antiinflamatorio, antiespasmódico, equilibrante del SNC,
- Alcoholes: 11- 23% - antiinfeccioso, antiviral

El hidrolato imprescindible en todo hogar pues calma tanto las **pieles sensibles** como los **estados de ánimo revueltos** -bebés, niños y adultos. Su combinación en tratamientos complementarios con los aceites esenciales de manzanilla romana, mandarina y lavanda en difusión o diluidos en aceite vegetal, son muy del agrado de los niños mayores de 2 años.

CUERPO (Vía externa e interna)

- **Sist. Digestivo:** (vía interna) Antiespasmódico y antiinflamatorio en caso de cólicos, dolor de estómago, inflamación.
 - ➔ Adultos: 2 cucharadas soperas en un vaso de agua
 - ➔ Niños: 1 cucharada sopera en un vaso de agua
 - ➔ Bebés: 1 cucharadita de postre en un biberón de agua.
- **Ojos:** Blefaritis, ojos cansados
 - ➔ Aplicar una gasa hipoalérgica impregnada del hidrolato y dejar unos 10 minutos.
- **Dentición infantil.** Aplicar pulverizando la boca varias veces al día.

COSMETICO - pH: 3,0 - 3,3

- **Pieles delicadas y sensibles.** Usar como tónico facial y como refrescante de rojeces, escaras y ampollas.
- **Desmaquillador.** Muy útil como tónico tras una limpieza facial y de párpados con su aceite esencial y aceite esencial de geranio (Ver Tratamientos combinados)
- **Limpieza mamaria** antes y después de la toma del bebé. Aplicar diluido en agua con una gasa hipoalérgica alrededor de la aureola y en el pezón.
- **Baño infantil.** Como hidratante y preparatorio de su tratamiento posterior al baño.

EMOCIONAL/MENTAL

- Calmante de mentes muy inquietas.
 - ➔ Vía interna: 1 cucharada sopera 3 veces al día, en un vaso de agua.
 - ➔ Añadir 1 cucharada a un té.
- Perfeccionista impaciente. En combinación con Flores de Bach: Impatiens y Manzano silvestre
 - ➔ Vía interna: Cura de 40 días. 1 cucharada sopera en un litro de agua, cada día.