

CIPRES (*Cupressus sempervirens*)

pH: 3,8 - 4.0

Vida útil: 14 meses.

Aroma: seco

Sabor: amargo, seco y jabonoso



PALABRAS CLAVES: Retención de líquidos

En combinación con el hidrolato de enebro apoya en el tratamiento de descongestión y depuración del sistema linfático.

Emocionalmente hablando, es el ayudante perfecto en caso de pérdida de control emocional -al igual que sucede con su aceite esencial-.

CUERPO (Vía interna y externa)

- Sistema Linfático. Vía interna y externa. **Retención de líquidos**. 3 semanas de cura. En combinación con hidrolato de Enebro.

2 cucharadas soperas en un litro de agua, 21 días.

- Gota, artritis, edema, flebitis.
- Varices y celulitis.

Vía interna (ver tratamiento en Ficha Enebro) y vía externa con compresas humedecidas sobre la zona (ver tratamiento).

- Piel. Psoriasis.

Dilución al 50% de Ciprés y Enebro en un litro de agua durante 3 semanas.

- Sistema Respiratorio. Tos y mucosidad. (Ver Tratamientos Combinados).

- Sistema Reproductor.

- Dolor menstrual e inflamación.

Comenzar 5 días antes, tomando 2 cucharadas soperas en 1 litro de agua.

- Cistitis.

➔ 40 días de tratamiento combinado con Milenrama, enebro y menta piperita.

Una cucharada soperas del hidrolato o la combinación de los 4 en un vaso de agua caliente. 3 veces al día.

- Enuresis. 40 días de tratamiento. 1 cucharada soperas en un litro de agua.

EMOCIONAL/MENTAL

- Para personas con **exceso de control mental** o falta de control emocional.
- Permite dosificar nuestras energías y centrarnos en lo más importante (ver Tratamientos combinados)



Evitar su uso **vía interna** durante:

- el primer trimestre de embarazo
- o en caso de problemas de riñón o renales.

CORIANDRO (*Coriandrum sativum*)

pH: 3,5 - 3,7

Vida útil: desconocido

Aroma: Fuertemente a cilantro

Sabor: Fuerte a cilantro. Se recomienda diluir



PALABRAS CLAVES: Sedativo y creativo

Su aceite esencial, procedente de la raíz es un "Cura tristezas" capaz de enderezar nuestro paso vacilante y dubitativo por el mundo.

En el caso del hidrolato, contamos con un **apagafuegos digestivo** que también coopera en rebajar un estado "inflamado" emocional.

CUERPO (Vía interna y externa)

- Sistema Digestivo.
Vía interna. 1 cucharada en un vaso de agua caliente antes de las comidas si tienes tendencia a comer mucho y a sufrir de gases, hinchazón y sensación de fuego en el estómago.
- Sistema respiratorio.
Vía interna. 1 cucharada en un litro de agua para ir eliminando: mucosidad, ronquera, tos de fumador o bronquitis crónica.
- Sistema reproductor: cistitis crónica o inflamación de la próstata.
vía interna, cura de 3 semanas
- Sed excesiva -debido al exceso de alcohol o a la diabetes) diarrea, mal aliento o transpiración mal oliente Cura de 3 semanas con dos cucharadas soperas.

EMOCIONAL/MENTAL

- Para personas con exceso de fuego en sus demostraciones emocionales. Aporta serenidad y capacidad de autoafirmación tranquila y sosegada. (Ver Tratamientos combinados)

ENEBRO (*Juniperus communis*)

pH: 3,3 - 3,6

Vida útil: 10 a 14 meses.

Aroma: Seco, agridulce.

Sabor: Amaderado y astringente. Diluido modifica el carácter astringente.



PALABRAS CLAVES: Retención de líquidos. Limpieza energética

Su naturaleza diurética y antiinflamatoria lo enfoca principalmente a trabajar el órgano riñón, estimulando nuestra fuerza intrínseca al depurarlo y bajar la inflamación que lo estanca a todos los niveles.

CUERPO (Vía interna y externa)

- Ayuda a reducir el edema, gota y reuma.
- Estimulante de la circulación sanguínea y linfática es recomendable su uso como tratamiento de fondo para: varices y celulitis (ver tratamientos).
- Muy útil en caso de rinitis y tos.

COSMETICO - pH: 3,3 - 3,6

- Depurativo y antiséptico en pieles acnéicas. (Ver tratamientos).

EMOCIONAL/MENTAL

- Estancamiento energético y mental.
- Aporta fuerza de voluntad, poder.
- Purifica el cuerpo etérico.
- Trabaja muy bien la pereza.

TRATAMIENTOS

◆ **Celulitis, obesidad, digestión pesada, edema, retención de líquidos.**

Oral:

- En un litro de agua -caliente- 1 a 2 cucharadas soperas de hidrolato de Enebro + Siempreviva + Ciprés
- Tiempo: 40 días.

Baño piernas cansada. La misma mezcla se puede usar también para echar en la bañera

Tópico:

Mezclar 3 cucharadas soperas de la mezcla anterior y añadir a unas sales del Himalaya con arcilla verde para crear un "exfoliante" casero. Realizar este peeling una vez cada 15 días durante la cura.

◆ **Pieles grasas y acnéica.**

- Usar como **tónico facial** en pieles grasas y acnéicas
- Mascarilla purificante: Mezclar una cucharada de este hidrolato en 3 cucharadas soperas de arcilla roja + 1 gota de **a.e** de naranja dulce (*Citrus sinensis*).

Nivel emocional

◆ **Limpieza energética.**

Mezclar en un envase spray -60 ml- los siguientes hidrolatos y flores de Bach:

- ✓ 1 cucharada de postre de Enebro.
- ✓ 1 cucharada de postre de Salvia esclarea.
- ✓ 6 gotas de la flor de Bach Estrella de Belén.
- ✓ 6 gotas de la flor de Bach Alamo Temblón.
- ✓ 6 gotas de la flor de Bach Manzano Silvestre.
- ✓ Rellenar con agua mineral

Usar como limpiador energético de estancias y personas (auras)



◆ **Estancamiento en estados de ánimo: miedo, negatividad, sensación de rechazo con procrastinación.**

- En un vaso de agua caliente 1 cucharada soperas de hidrolato de Enebro.
- Tiempo: 40 días.



No usar **vía interna** en caso de:

- Embarazo.
- Problemas de riñón.
- Infección/cáncer de vejiga.
- Niños menores de 6 años. Consultar antes de comenzar el tratamiento con un experto.

Ana Requejo

EUCALIPTO GLOBULO (*Eucalyptus globulus*)

pH: 4,1 - 4,3

Vida útil: 18 meses

Aroma: Algo desagradable una vez seca

Sabor: Fuerte y amargo al principio. Con fuerte sabor a eucalipto.



PALABRAS CLAVES: Mucolítico y expectorante. Sentido de la realidad

El mejor aliado para el terapeuta que convive frecuentemente con enfermos con gripe o catarro. Su combinación con aceites esenciales como: ravintsara, mirto, cajeput y romero qt. cineol, beneficiará al cualquier infección del sistema respiratorio.

CUERPO (Vía interna y externa)

- Sistema Respiratorio. 1 a 2 cucharadas soperas en un litro de agua durante el proceso en caso de:
 - Gripe
 - Catarro
 - Tos
 - Fiebre alta durante las alergias
 - Rinitis y sinusitis
 - Bronquitis
- Tiroides. Estimulante muy efectivo en un tratamiento de 2 semanas con 2 cucharadas soperas en un litro de agua diario.
- Retención líquidos. Podríamos combinarlo con hidrolato de Ciprés y Enebro si hay fatiga a parte de la retención de líquidos.
- Dejar de fumar. Junto al Mirto y en combinación con aceites esenciales como Bergamota y Mirto (Ver Tratamientos combinados)

EMOCIONAL/MENTAL

- Conflictos internos. Aporta **claridad** de pensamientos. Al igual que su aceite esencial nos ayuda a pensar con más sentido común en momentos de **ira** y **frustración**.
- Estimulante en momentos de sobrecarga emocional, cuando no tenemos fuerzas o ganas para tirar adelante.

En ambos casos se recomienda un tratamiento de 3 semanas -21 días- tomando 1-2 cucharadas soperas en un litro de agua, cada día. Y acompañarlo de la difusión intermitente -día sí, día no- de este aceite esencial con una gota de clavo (Ver T.4 Ira y T.5 Asco/Aversión Curso Ruta Aromática Emocional)



No usar **vía interna** en niños menores de 4 años.

GERANIO (*Pelargonium graveolens*)

pH: 4,9 - 5,2

Vida útil: 14 a 16 meses

Aroma: Floral, dulce con reminiscencias a rosa

Sabor: Floral y frío



PALABRAS CLAVES: Positividad, regulador.

COMPOSICION:

- Alcoholes: 30 - 45 % - Antiinfeccioso, antiviral, bactericida, descongestivo y estimulante
- Cetonas: 39 - 41 % - Analgésico, anticoagulante, antiinflamatorio, calmante, cicatrizante, lipolítico

El hidrolato más **adaptógeno** que podemos encontrar. Perfecto para regular hormonalmente a la mujer. Muy fresco y estimulante con un aroma muy agradable que podemos combinar con hidrato de Manzanilla romana o de rosa para trabajar problemas como la cuprosos, las rojeces y cualquier problema de piel. Su pH lo convierte en el amigo perfecto del estrato córneo de nuestra cara, pelo y cuero cabelludo.

CUERPO

- Sistema Hormonal. Vía interna. Combinando su ingesta con la suplementación de Omega 3 y 6, es un buen remedio que trabajará también a nivel emocional y no solo regulando los sofocos, la sequedad de la piel y otros **síntomas** típicos de la **menopausia**.
- Hemorroides. Baños de asiento con otros hidrolatos activadores de la circulación (ver Tratamientos Combinados)
- Varices. Echar un 50% del hidrolato (combinado con Hidrolato de Ciprés) en agua y luego en arcilla verde y aplicar en la zona hasta que la arcilla esté seca. Retirar con agua fresca. Posteriormente se puede aplicar el mismo hidrolato y una sinergia de Aceites esenciales activadores de la linfa e hidratantes con aceites vegetales circulatorios y nutritivos. (Ver Tratamientos combinados).
- Micosis ungeal. Vaporizar varias veces al día. Tomar también vía interna. 3 vasos de agua con dos cucharadas soperas.

COSMETICA (Vía externa)

- Todo tipo de pieles: acnéica, sensible, seca, grasa. Es el tónico perfecto y también muy apto como limpiador o como reparador y refrescante diario sobre el maquillaje.
- En caso de quemaduras solares, picaduras de insectos o rojeces aporta frescor así como baja las inflamaciones.
- Rosácea, cuperosis y capilares rotos.
- Heridas. Limpiador. Podemos mezclar a partes iguales con el hidrolato de Arbol del te (Ver tratamientos combinados)

EMOCIONAL/MENTAL

- Momentos extremos de desesperación. Tomar un vaso de agua por la noche con una cucharada sopera del hidrolato de geranio. Usar el hidrolato como spray áurico.

HIPÉRICO (*Hypericum perforatum*)

pH: 4,5 - 4,6

Vida útil: 12 meses

Aroma: Seco, verde y muy herbáceo

Sabor: Dulce y astringente.



PALABRAS CLAVES: Optimismo. Antiinflamatorio

COMPOSICION:

- Alcoholes: 15 - 17 % - Antiinfeccioso, antiviral, bactericida, descongestivo y estimulante.
- Aldehídos: 28 - 36% - Antiinfeccioso, antiviral, antiinflamatorio, tónico.
- Cetonas: 17 - 20 % - Analgésico, anticoagulante, antiinflamatorio, calmante, cicatrizante, lipolítico

Uno de los hidrolatos, que al igual que su extracto lipídico, deberíamos tener en nuestro botiquín aromático por sus beneficios tanto a nivel antiinflamatorio muscular y de piel como a nivel emocional, difuminando la tensión interno y aportando sensación de protección y de purificación.

CUERPO (Vía interna y externa)

- Sistema Muscular: Ayuda a rebajar el **dolor de espalda en general** con su ingesta interna durante al menos 3 semanas. 1 cucharada sopera en agua mineral.
- Piel sensible y también agrietada: **antiinflamatorio** y **regenerativo**. Su uso vía externa aporta mucha suavidad y turgencia. En caso de quemaduras y heridas se puede usar como limpiador y luego como calmante del dolor y del **picor**. También en eczemas o psoriasis.
Refresca mucho la piel y por ese motivo, calma el picor, evitando así rascarse y empeorar la zona.
- Sistema respiratorio. Mucolítico vía interna para alergias asmáticas.

EMOCIONAL/MENTAL

- Conecta nuestras **ganas de vivir** (Chakra raíz) con nuestra **fuerza de voluntad** (plexo solar) y el **auto-respeto** que nos merecemos, por lo que lo recomiendo en caso de **apatía/desgana** en los inicios de una depresión.
- Usado como spray áurico nos envuelve en una sensación de **claridad y protección** muy necesaria cuando nos sentimos difusos, des-ubicados y faltos de espíritu.
- Pesadillas con enuresis en caso de niños o adolescentes. Vaporizar la almohada antes de ir a dormir y usar dos cucharadas soperas en el baño nocturno.
- Apatía diurna. Una cucharada en un vaso de agua nada más levantarse.

INCIENSO (*Boswellia carterii*)

pH: 4,7 - 4,9

Vida útil: 18 meses

Aroma: Más dulce que el a.e Resinoso

Sabor: Amargo sin diluir. Suave, cálido y seco diluido.



PALABRAS CLAVES: Comunicación. Tónico cerebral.

Uno de los hidrolatos que aún precisa de muchos estudios para confirmar sus propiedades. Pero que a nivel energético ha demostrado ser un "amplificador" de la energía y un limpiador de las malas vibraciones de una habitación.

CUERPO (Vía externa e interna)

- Sistema respiratorio. **Disuelve las flemas** y ayuda a expulsar el moco al igual que pasa con su aceite esencial. Su uso deberá ser para estos dos casos, vía interna. 1 cucharada sopera por medio litro de agua hasta lograr expulsar el moco y combinarlo con el aceite esencial diluido en aceite vegetal de avellana para darse unas friegas en pecho, garganta y espalda. Por tanto podemos darle uso en caso de: bronquitis, tos crónica, inflamación de garganta, asma.
- Inflamación intestinal o diarrea. Vía interna. Una cucharada sopera en un vaso de agua caliente antes de las comidas.
- Fibromas uterinos. Cura de 40 días con una cucharada sopera en un litro de agua mineral.

EMOCIONAL/MENTAL

- **Rigidez y confusión mental.** Cura de 40 días con una cucharada sopera en un litro de agua mineral.
- Problemas para **relacionarse con otras personas.** Cura de 40 días con una cucharada sopera en un litro de agua mineral.
- Como spray áurico para **drenar el ambiente de energías negativas.**
- Recomendable como purificador áurico antes y después de terapias energéticas (Ver formulación Curso Aromaterapia Espiritual).

Ana Requejo