

MELISA (*Melissa officinalis*)

pH: 4,8 - 5,0

Vida útil: 24 meses o más (muy estable)

Aroma: Ligero

Sabor: un poco amargo sin diluir, dulce si se diluye



PALABRAS CLAVES: Calmar cuerpo, longevidad

COMPOSICION:

- Aldehídos: 69 - 73 % - Antiinfeccioso, antiinflamatorio, antiviral, calmante
- Cetonas: 10% - analgésico, anticoagulante, antiinflamatorio, cicatrizante, expectorante, mucolítico.

Sus aplicaciones son tantas como su uso en Fitoterapia, formando parte de muchos preparados de laboratorio para tratamientos antidepresivos y digestivos. Su hidrolato nos puedes prestar ayuda a nivel anímico y también en cosmética como vamos a ver.

CUERPO (Vía externa e interna)

- **Sist. Digestivo:** (vía interna)
 - un muy buen **colagogo**, lo cual contribuye a una buena digestión de las grasas, las cuales se solubilizan mejor gracias a la bilis que promueve para ser expulsada por la vesícula biliar. Por tanto ayuda a reducir los espasmos intestinales y los calambres asociados a colitis y síndrome de Crohn. Como **precaución**, **evitar** su uso en personas **con desórdenes intestinales** ya que puede ser algo laxante.
 - ➔ Tomar una cucharada sopera en un vaso de agua antes de las comidas principales del día.
 - Nauseas matutinas en embarazadas y retención de líquidos.
- **Sist. Inmune:** (vía interna). Al igual que el laurel y el eucalipto glóbulo resulta un magnífico remedio como **preventivo** en temporadas gripales y alérgicas.
 - ➔ Tomar durante 3 semanas. Una cucharada sopera en un litro de agua.
- **Piel.** (Vía externa).
 - En caso de **rozaduras, irritaciones varias y eczema** actúa como antiinflamatorio y antioxidante.
 - **Herpes.** Muy eficaz si pulverizamos la zona varias veces al día y completamos el tratamiento con la ingesta de una cucharadita de postre en un vaso de agua cada vez que pulverizamos.

EMOCIONAL/MENTAL

- **Relajante físico.** Muy apropiado para personas muy inquietas que precisan de mucha actividad y que al no poder realizarla sufren de ansiedad, estrés y en el caso de los niños, arrebatos histéricos.
 - ➔ Cura de 21 días. Una a dos cucharas soperas en un litro de agua mineral.
- Sugerimos, según nos indica Patty (2001), su toma interna para aquellas personas con **deficit de atención** (ADHD).
 - ➔ El tratamiento dependerá del sujeto y de su posible tratamiento combinado con otros tratamientos.

MENTA PIPERITA (*Menta x piperita*)

pH: 6,1 - 6,3

Vida útil: 12 meses (rapidamente se oxida)

Aroma: a hierba fresca, pungente y frío.

Sabor: fuerte.



PALABRAS CLAVES: Estimulante

COMPOSICION:

- Cetonas: 23 - 64 % - analgésico, anticoagulante, antiinflamatorio, cicatrizante, expectorante, mucolítico, sedativo.
- Alcoholes: 31 - 48% - antiviral, bactericida, antiinfeccioso, descongestivo.

Si hay un hidrolato que deber estar en nuestro **ritual matutino** al despertar, es este. Estimulante incluso en momentos de exceso de trabajo o estudio, es muy fácil de usar, como vaporizador y/o vía interna.

CUERPO (Vía externa e interna)

- Sist. Digestivo: (vía interna) Estimulante pancreático.
 - En caso de **cólicos, hinchazón, reflujo**.
 - ➔ Una cucharada sopera en un vaso de agua.
 - Síndrome de Crohn, colitis o síndrome de intestino irritable. Combinado con Hidrolato de Albahaca si además buscamos una disminución de los espasmos.
 - **Parásitos intestinales**. Actúa como limpiador combinado o no con Hidrolato de Manzanilla Romana.
 - ➔ En ambos casos, cura de 21 días. 1 cucharada sopera en un litro de agua.
 - **Náuseas y mareos**.
 - ➔ Diluir menta piperita + agua al 50% e ir tomando hasta mejorar.
 - **Mal aliento**. Seguir el tratamiento de parásitos intestinales.
- Sist. Circulatorio: (Vía interna y externa)
 - **Varices, piernas pesadas** o cargadas por el calor y/o el ejercicio excesivo. Es un buen estimulante circulatorio y linfático.
- Sist. Muscular. (Vía externa): **calambres, rigidez muscular** (jet lag), torceduras y esguinces.
- Sist. Reproductivo. (Vía externa) **Herpes o irritación genital**. Con duchas vaginales o baños de asiento. 50% de hidrolato y agua.
 - ➔ Diluido en agua fría, efecto calor
 - ➔ Diluido en agua caliente, efecto frío.
- Migrañas. En compresas empapadas con una dilución al 50% de hidrolato y agua.
- Menopausia. Refrescante vía externa.
- Exceso de sudor por nervios. (Vía interna)
- Fiebre. Compresas con 50% hidrolato, 50% agua. Colocar en la frente.

COSMETICO - pH: 6,1 - 6,3

- **Pieles inflamadas, irritadas, enrojecidas y acnéicas.** Vía tópica. Un par de veces al día
- **Pieles reactivas al sol, a las mordeduras o picaduras de insectos.**
- **Analgésico y antiprurito** en caso de **herpes y varicela.**
- Busto. Tónico.

EMOCIONAL/MENTAL

- **Estimulante mental.** Posible combinación con Romero qt. Cineol para la vía interna.
 - ➔ Una cucharada sopera en un vaso de agua antes de comenzar la jornada laboral.
- **Claridad mental.** Mente más organizada, capaz de aceptar nuevos parámetros y pensamientos. (Ver Tratamientos combinados)



MILENRRAMA (*Achillea millefolium*)

pH: 3,6 - 3,9

Vida útil: 24 meses (bastante estable)

Aroma: no muy agradable; terroso y algo ácido.

Sabor: maderos, con un subtono a heno.



PALABRAS CLAVES: Buscando el equilibrio espiritual

COMPOSICION:

- Eucaliptol: 50 - 64% - Mucolítico y expectorante
- Alcoholes: 10 - 19 % - antiviral, bactericida, antiinfeccioso, descongestivo.
- Aldehídos: 17 - 19% - antiinfeccioso, antiinflamatorio, antiviral, febrífugo, hipotenso
- Cetonas: 7 - 13% - Analgésico, anticoagulante, digestivo, expectorante, antiinflamatorio, mucolítico

Nuestro compañero en momentos de crisis, cambios, situaciones nuevas que pueden afectar a nuestro desarrollo hormonal y a todas las molestias asociadas a un mal funcionamiento circulatorio y linfático.

CUERPO (Vía externa e interna)

- Sist. Hormonal: (vía externa e interna) todo tipo de problemas relacionados con los ciclos como el síndrome premenstrual, la menopausia, fibromas, menstruaciones dolorosas, migrañas.
 - **Fibromas, menstruación dolorosa y hemorroides.**
 - ➔ Ducha vaginal. En 200 ml de agua, 1 cucharada de hidrolato de Milenrama.
 - Migrañas y crisis existencial por el cambio.
 - ➔ Cura de 40 días. 1 cucharada sopera en un litro de agua.
 - **Episiotomía** (externo)
 - ➔ Vaporizar la zona, 3 veces al día y secar después cuidadosamente con un secador, con la siguiente mezcla a partes iguales: H. Milenrama, Jara y Siempreviva.
- Sist. Circulatorio y linfático (vía externa e interna):
 - **Varices**, piernas cargadas, reuma.
 - ➔ Compresas empapadas en hidrolato envolviendo la zona durante 15 minutos.
 - ➔ Ingesta de una cucharada sopera en un vaso de agua durante 1 semana, dos veces al día.
 - **Celulitis** (vía interna)
 - ➔ Cura de 15 días con la ingesta de dos cucharas soperas en un vaso de agua, dos veces al día. Acompañado siempre de una dieta equilibrada y de ejercicio. (Ver tratamientos combinados)
 - Ulceras en los pies, callosidades dolorosas.
 - ➔ Baño de pies, 50% hidrolato, 50% agua y completar después con tratamiento combinado hidratante y circulatorio (ver tratamientos combinados)

EMOCIONAL/MENTAL

- **Equilibrio físico y mental.** Nos ayuda a alcanzar la paz mental.
- Entender las circunstancias por las que estamos pasando.
- Ser capaz de conectar con personas de difícil trato.
- Adaptación a una nueva situación como puede ser el paso de la época fértil a la no fértil en una mujer o el cambio de trabajo. Podemos acompañar este proceso con la olfacción de aromaterapia (Ver tratamientos combinados)

Todas estas posibilidades con curas de 21 días. Una cucharada sopera en un litro de agua y tomar poco a poco a lo largo del combinándolo con el uso de Aromaterapia en difusión. (Ver Curso Ruta Aromática Emocional).



MIRTO (*Myrtus communis*)

pH: 4,2 - 4,4

Vida útil: 14 meses (inestable)

Aroma: Verde, con subtonos bajos a eucalipto

Sabor: mentolado



PALABRAS CLAVES: Trabajando las dependencias

No disponemos de su composición aunque parece ser que cuenta con terpineol, linalool, myrtol y 1,8 cineol, por lo tanto se considera un hidrolato apto para trabajar todo tipo de congestiones, sobretodo en el tracto superior. También es tenido en cuenta para cuidar de la salud ocular, sobretodo en época de alergias.

CUERPO (Vía externa e interna)

- Sist. Respiratorio: (vía externa e interna).
 - **Sinusitis, rinitis, asma**
 - ➔ Limpieza nasal con el hidrolato (ver limpieza con la netipot)
 - ➔ Ingesta diaria de 1 cucharada sopera en un vaso de agua y a ser posible iniciar la toma, 3 - 4 veces por semana antes de que llegue la época alérgica.
- **Ojos:** Descongestivo y calmante en caso de ojos rojos, picajosos y maltratados por la alergia, la polución o el cloro de la piscina.
- Infecciones fúngicas de colon. Mediante irrigaciones con este hidrolato más arbole del te y geranio.

EMOCIONAL/MENTAL

- Tratamiento para **manejar las adicciones** (ver Tratamientos combinados). En estos casos lo más aconsejable es una cura de 40 días.
- Comunicación entre lo que amas y lo que deseas verbalizar sobre ese amor, expresando tus deseos más íntimos y privados.
- Alcanzar una postura más flexible hacia nosotros mismos y los demás.

Considero este hidrolato un imprescindible en nuestro botiquín de Hidrolaterapia.

NEROLI (*Citrus aurantium var. Amara*)

pH: 3,8 - 4,5

Vida útil: 24 meses o más (muy estable)

Aroma: A miel, sensual y frutal

Sabor: Frutal y floral a la vez que dulce



PALABRAS CLAVES: Sacándole una sonrisa a la vida

COMPOSICION:

- Alcoholes: 20 - 21 % - antiviral, bactericida, antiinfeccioso, descongestivo.

CUERPO (Vía externa e interna)

- Sist. Nervioso: (vía externa e interna) **estrés, agitación, histeria, insomnio, rigidez muscular** debido a la tensión, **irritabilidad, shock, depresión...** en todo esto es útil no solo vaporizarlo en la zona más tensa de nuestro cuerpo, sino de tomar 1 cucharada sopera en un vaso de agua, dos veces al día.
- Sist. Digestivo: (vía interna y externa). Calma los espasmos del tracto digestivo y del píloro. Podemos optar por 3 aplicaciones:
 - Vía interna: 1 cucharada sopera en un vaso de agua.
 - Vía externa: vaporizar la zona.
 - Vía externa: vaporizar la zona y apretar el punto Tianshu (E 25) que encuentra en el abdomen, 3 dedos a los lados del ombligo.
- Sist. Reproductor. Leucorrea. Ducha vaginal al 50% neroli, 50% agua.

COSMETICO - pH: 3,8 - 4,5 - Piel con tendencia grasa y/o sensibles.

- En caso de pieles excesivamente secas, sugerimos combinarlo con Hidrolato de Rosa o Geranio.
- Mascarilla hidratante.** Combinando arcilla blanca con miel y una gota de aceite esencial de sándalo y otra de palmarrosa.

EMOCIONAL/MENTAL

- Niños afectados por el síndrome de déficit de atención (ADHD).
- Antidepresivo. Nos **insufla optimismo, deshace la preocupación y transmite sosiego.** Muy recomendable su combinación con Hidrolato de Neroli para abandonar vicios/dependencias como el tabaco o el consumo de otras drogas. Cura de 40 días.
- Limpia mente y cuerpo eliminando bloqueos. Purifica del 2º (sacro) al 5º (garganta) chakra.
- En caso de Insomnio por nerviosismo beber un vaso de agua tibia con una cucharada de Neroli antes de acostarse.
- Momentos de tensión (exámenes por ejemplo) tomar 2 cucharadas soperas en un litro de agua a lo largo del día, 5 días antes de la prueba en cuestión.

PINO SILVESTRE (*Pinus sylvestris*)

pH: 4,0 - 4,2

Vida útil: 24 meses (muy estable)

Aroma: Resinoso

Sabor: Suave y fresco. Diluido es más seco y con un toque resinoso



PALABRAS CLAVES: Animador y reconstituyente

Su aceite esencial actúa, al igual que el aceite esencial de Abeto negro, como un **reconstituyente a nivel de las suprarrenales**. En este caso, el hidrolato de Pino silvestre también actúa así pero de un modo mucho más **suave**.

Es más que recomendable contar con este hidrolato en épocas de astenia o bajada de energía en general.

COMPOSICION:

- Eucalyptol: 36% - expectorante y mucolítico
- Alcoholes: 29 - 31 % - antiviral, bactericida, antiinfeccioso, descongestivo.
- Cetonas: 13 - 16% - antiinflamatorio, expectorante, mucolítico, analgésico, antiviral, descongestivo, lipolítico, estimulante

CUERPO (Vía externa e interna)

- Sist. Inmune (vía externa e interna): **fatiga crónica** o fatiga debido a una larga **convalecencia**.
- Sist. Respiratorio (vía interna y externa): Mucolítico y expectorante además de reconstituyente en caso de **bronquitis, asma, sinusitis, neumonía**. También con dolor de garganta -faringitis.
 - ➔ Combinar en todo lo anterior el uso de su aceite esencial en difusión y vía interna la ingesta de 1 cucharada sopera del hidrolato en un vaso de agua caliente durante el proceso
 - ➔ Para el dolor de garganta, realizar gargarismos con una cucharada sopera del hidrolato en agua.
- Sist. Muscular. Relajante muscular. Muy recomendable como **calmante de dolores en musculatura muy trabajada en caso de ejercicio continuado** (atletas). Vaporizar la zona y elaborar una cataplasma con arcilla roja -más circulatoria- o verde. También se puede usar empapando un lienzo de algodón empapado en el hidrolato.
- Sist. Sexual (vía interna): astenia, fatiga, falta de libido.
- Dejar de fumar (vía interna): en combinación con Mirto por vía interna, cura de 40 días.

EMOCIONAL/MENTAL

- Fuerza en momentos de crisis o tristeza, perdonándonos y perdonando.
- Nos impulsa a la compasión hacia otras personas, dejando a un lado el juicio y la crítica.

ROMERO qt. verbenono (*Rosmarinus officinalis*)

pH: 4,5 - 4,7

Vida útil: 14 meses (inestable)

Aroma: fresco, herbáceo y alcanforado

Sabor: Fuerte aroma a verde, fresco y algo mentolado



PALABRAS CLAVES: Estimulante y purificante

Excelente mucolítico y descongestivo es también una estupenda ayuda para salir del letargo -al igual que sucede con el Hipérico y el Pino silvestre- y afrontar las épocas de bajón como la primavera, mucho más activos.

CUERPO (Vía externa e interna)

- Sist. Respiratorio. **Mucolítico y expectorante.**
 - ➔ Curas de 21 días. Es totalmente apto como tratamiento durante la época de las **alergias** para mantener a raya la rinitis y sinusitis.
 - ➔ Podemos también realizar una limpieza nasal con el hidrolato, vaporizando los conductos nasales suavemente con el spray o en su defecto, usándolo con una netipot.
 - ➔ En caso de una fuerte sinusitis, impregnar un lienzo de algodón humedecido con agua caliente y el hidrolato y colocar sobre la frente y el pecho.
 - ➔ Si la rinitis es crónica podemos incrementar el tratamiento de 21 días, tomando una cucharada del hidrolato en medio vaso de agua caliente después de las comidas principales.
- Sist. Digestivo. Mejora, la ingesta de 21 días con una cucharada del hidrolato en un litro de agua, el funcionamiento del hígado, vesícula y páncreas y con ello de la digestión.
- Sist. Nervioso. Refresca nuestra mente aportando claridad, impulso y ganas de realizar las tareas.
 - ➔ Vaporizarlo regularmente en la cara.
 - ➔ Añadir 4 cucharadas soperas y sal del Himalaya al baño.
- Piel. Acné. Cura de 21 días.

EMOCIONAL/MENTAL

- Apatía, carencia de objetivos y de empuje para realizar lo básico del día a día. Activa y estimula

ROSA DAMASCENA (*Rosa damascena*)

pH: 4,1 - 4,4

Vida útil: 24 meses (estable)

Aroma: fresco, floral, extremadamente parecido a la rosa

Sabor: Sensual, suave y floral



PALABRAS CLAVES: Refrescante, equilibrador, sereno

El HIDROLATO que gusta a todos y que es uno de los más vendidos y apreciados -sin menospreciar al Nerolí-. Un maravilloso equilibrado hormonal para la mujer, sobretodo en etapas no fértiles. Si tienes un día de "uñas" te recomiendo vaporizarlo por tu rostro, pecho, chakra corazón y tomar un vaso de agua con una cucharada sopera de este hidrolato; todo se ajustará.

COMPOSICION:

- ▶ Alcoholes: 32 - 66 % - antiviral, bactericida, antiinfeccioso, descongestivo.
- ▶ Esteres: 8 - 9% - antiinflamatorio, expectorante, mucolítico, analgésico, antiviral, descongestivo, lipolítico, estimulante.
- ▶ Aldehídos: 5 - 6% - antiviral, antiinflamatorio, circulatorio, calmante.

CUERPO (Vía externa e interna)

- Sist. Hormonal: mal humor y depresión derivados de los desarreglos hormonales durante la menopausia y periodo menstrual.
 - ➔ Cura de 40 días. 1 cucharada sopera en un litro de agua al día.
 - ➔ Combinando con vaporización regular en cara, cuello y busto y uso de aceites esenciales reguladores en difusión (Ver Tratamientos Combinados).
 - Irritación o sequedad vaginal. Ducha o vaporización de la zona varias veces a día. Mitad hidrolato, mitad agua.
 - Sofocos. Vaporizar la cara y el escote a discreción.
- Ulceras de cúbito. Vaporizar la zona repetidas veces y después aplicar una formulación de Aromaterapia (Ver Tratamientos Combinados).
- Tratamiento post-parto. Vaporizar la zona o aplicar compresas empapadas en mitad hidrolato, mitad agua.

COSMETICO - pH: 4,1 - 4,4 - Pielles secas y maduras.

- En caso de pieles excesivamente secas, sugerimos combinarlo con Hidrolato de Neroli y/o Geranio.
- **Mascarilla hidratante.** Combinando arcilla blanca con miel y una gota de aceite esencial de sándalo y otra de palmarrosa/lavanda.

EMOCIONAL/MENTAL

- Gran ansiolítico, es un tratamiento armonizador en caso de depresión. También vía interna, cura de 40 días.
- Equilibra y libera la tensión en el chakra corazón.

SALVIA REAL (*Salvia officinalis*)

pH: 3,9 - 4,2

Vida útil: 24 meses o más (estable)

Aroma: herbal fuerte, a salvia

Sabor: herbáceo y alcanforado.



PALABRAS CLAVES: Estimulante circulatorio y linfático

Otro perfecto ayudante para la mujer, junto al hidrolato de Rosa damascena, para combatir las irregularidades hormonales, sobretodo las derivadas de la menopausia a nivel interno: sofocos y sudoración excesiva.

COMPOSICION:

- Eucaliptol: 50 - 55 % - expectorante y mucolítico.
- Cetonas: 37 - 50% - analgésico, antiinflamatorio, mucolítico, digestivo y expectorante.
- Alcoholes: 32 - 66 % - antiviral, bactericida, antiinfeccioso, descongestivo.

CUERPO (Vía externa e interna)

- Sist. Hormonal: sofocos, sudoración excesiva, ciclo menstrual irregular, calambres, hinchazón, retención de líquidos.
 - ➔ Cura de 21 días. 1 cucharada sopera en un litro de agua al día.
 - ➔ Combinando con vaporización regular en cara, cuello y busto y uso de aceites esenciales reguladores en difusión (Ver Tratamientos Combinados).
- Sist. Circulatorio y linfático: Estimulante tanto a nivel interno como externo.
 - Util en programas de pérdida de peso -añadir Hidrolato de Perilla- en curas de 40 días.
- Sist. Respiratorio: mucolítico en caso de enfriamiento, sinusitis, tos crónica. Cura de 21 días.
- Boca: úlceras, aftas, gingivitis. Usarlo como colutorio.

EMOCIONAL/MENTAL

- Estimulante mental y físico.
- Trabaja el exceso de fuego y las reacciones sobre estimuladas.
- Nos ayuda a mantener el enfoque en nuestros objetivos, sobretodo si lo combinamos con la difusión de su aceite esencial.



No usar **vía interna** en caso de:

- cáncer diagnosticado
- Embarazo
- Mastosis
- Niños menores de 5 años.

SIEMPREVIVA (*Helychrysum italicum*)

pH: 3,5- 3,8

Vida útil: 24 meses (estable)

Aroma: Tostado y meloso

Sabor: amargo, ligeramente agrio y picante



PALABRAS CLAVES: Cicatriza tus heridas físicas y emocionales

Su acción es muy semejante al del aceite esencial pero mucho menos potente. Se sugiere su uso para tratamientos largos en curación de heridas; ahorraremos aceite esencial.

COMPOSICION:

- ▶ Cetonas: 38 - 41% - analgésico, antiinflamatorio, mucolítico, digestivo y expectorante.
- ▶ Alcoholes: 19 - 20 % - antiviral, bactericida, antiinfeccioso, descongestivo.
- ▶ Eucaliptol: 14 - 16 % - expectorante y mucolítico.

CUERPO (Vía externa e interna)

- Sist. Circulatorio y linfático: **absorbe los hematomas** internos y externos tanto físicos (cirugía, episotomías, tratamientos de dentición, traumas óseos...
 - ➔ Cura de 21 días. 1 cucharada sopera en un litro de agua al día.
 - ➔ Combinando con vaporización regular en la zona afectada.
 - Edemas: Combinarlos con ciprés y enebro.
 - Capilares finos y frágiles. Mezclar con Ciprés y Milenrama y realizar vaporizaciones de la zona y aplicación de compresas empapadas con la mezcla al 50% con agua.
- Sist. Cardiovascular: **Hemorroides, varices, rosácea.**
 - ➔ Cura de 21 días. 1 cucharada sopera en un litro de agua al día.
- Sist. Respiratorio: **asma, sinusitis, rinitis**, alergias al polen, ácaros, polvo... actúan como mucolítico
 - ➔ Cura de 40 días un mes antes de comenzar la temporada de alergias. Durante el proceso, 1 cucharada sopera en un vaso de agua, dos veces al día.
- **Hipercolesterolemia.** Tomar vía interna durante 40 días. Combinado con hidrolato de Perilla.
- Sist. Articular. **Artritis** en manos, rodillas, muñecas.
 - ➔ Baños en sales de Himalaya con hidrolato al 50%.
 - ➔ Combinar con aplicaciones con aceites esenciales (Ver Tratamientos combinados)

EMOCIONAL/MENTAL

- Traumas ocultos y enquistados que provocan aislamiento y comportamiento antisocial. Cura de 40 días.



No usar **vía interna** en caso de toma de anticoagulantes.

TOMILLO QT. LINALOL (*Thymus vulgaris*)

pH: 5,5- 5,7

Vida útil: 24 meses (estable)

Aroma: Dulce y algo floral y afrutado

Sabor: Frío con sabor afrutado y floral



PALABRAS CLAVES: Cicatriza tus heridas físicas y emocionales

Uno de los hidrolatos menos valorados cuando en realidad es apto para niños y bebés y muy útil como desinfectante para ellos, sobretodo si los problemas de piel derivan de una infección

COMPOSICION:

- Alcoholes: 91 - 93 % - antiviral, bactericida, antiinfeccioso, descongestivo.

CUERPO (Vía externa e interna)

- Sist. Inmune: Su capacidad antiviral y antiséptica media lo cataloga como más que recomendado para su **ingesta durante y después de una larga convalecencia.**
 - ➔ Cura de 40 días. 1 cucharada sopera en un litro de agua al día.
 - ➔ Durante épocas de resfriados y gripes, tomar 1 cucharada sopera en un vaso de agua, dos veces al día.
 - ➔ Bebés. Añadir una cucharada sopera al agua de su baño y rociar su ropa de diario con el hidrolato.
- Sist. Digestivo: Antifúngico y **limpiador intestinal** (parásitos intestinales).
 - Limpieza dental. Usarlo como enjuague bucal. Diluido en medio vaso de agua.
 - Gingivitis, aftas.
- Piel: impétigo, picaduras de insectos, acné. Usarlo solo sobre la zona o mezclado con árbol del te.
 - Dermatitis de pañal. En combinación con Manzanilla romana si hay inflamación o ampollas.
 - ➔ Diluir una cucharada sopera en un vaso de agua y usarlo como refrescante en la zona una vez hecha la limpieza.
- Mascotas. Mal aliento. Añadirlo a su agua. Una cucharada de postre.

EMOCIONAL/MENTAL

- Limpieza de miedos, actitudes y comportamientos colectivos que nos hacen ser manipulables. Cura de 40 días.
- Sugiero su uso como limpieza áurica antes de una sesión terapéutica: psicólogo, reiki, shiatsu, etc....

Aviso de copyright

El material educativo y el contenido de la formación de la Escuela de Aromaterapia Ana Requejo están protegidos por derechos de autor. Todos los derechos están reservados. Los usuarios tienen prohibido desde copiar, distribuir, transmitir, compartir, exhibir, publicar, vender, licenciar o modificar cualquier contenido de Escuela de Aromaterapia Ana Requejo para cualquier propósito a menos que se haya obtenido permiso por escrito Ana Requejo. Cualquier uso no autorizado de los materiales de Escuela de Aromaterapia Ana Requejo constituirá una infracción de los derechos de autor.

Descargo de responsabilidad

El material educativo y el contenido de la formación de la Escuela de Aromaterapia Ana Requejo son solo para uso informativo y educativo. No están destinados a ser un sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional, ni tampoco destinados a transmitir pautas legales. Si eres fabricante, debes tomar nota de los requisitos legales vigentes que puedan aplicarse en su región. Busque siempre el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una afección médica. Nunca ignore el asesoramiento médico profesional o demore en buscarlo debido a la información contenida en este curso.