

# HIDROLATOS EN SINERGIA

Por: Ana Requejo



## TEMA 8 TRATAMIENTOS COMBINADOS

ESCUELA DE  
AROMATERAPIA

Ana Requejo

## SISTEMA RESPIRATORIO

- \* PROTECCION VIRAL\_1
- \* PROTECCION VIRAL\_2
- \* TOS - MUCOSIDAD - BRONQUITIS
- \* ASMA, FIEBRE DEL HENO

## SISTEMA DIGESTIVO

- \* ESPASMOS DIGESTIVOS

## SISTEMA CIRCULATORIO Y LINFÁTICO y URINARIO

- \* HEMORROIDES - VARICES

## SISTEMA MUSCULAR

- \* DOLORES GENERALIZADOS
- \* LUMBALGIA - CIATICA - ARTRITIS

## SISTEMA NERVIOSO

- \* EXCESO DE CONTROL MENTAL
- \* ADICCIONES: DEJAR DE FUMAR Y TOS FUMADOR

## PIEL

- \* ERITEMA DE PAÑAL
- \* HERIDAS/ RASPONAZOS /QUEMADURAS LEVES
- \* DESMAQUILLANTE
- \* ULCERAS PIES, CALLOSIDADES

## SISTEMA ENDOCRINO

- \* MENOPAUSIA - SOFOCOS y cambios de Humor- Adaptación a los cambios.
- \* SINDROME PREMENSTRUAL
- \* EQUILIBRIO HORMONAL

## EMOCIONAL

- \* TRISTEZA
- \* ENFADO
- \* CLARIDAD MENTAL

## SISTEMA RESPIRATORIO

### \* PROTECCION VIRAL\_1

#### Composición:

- Hidrolato de Ajedrea
- Hidrolato Pino Silvestre
- Hidrolato de Geranio
  
- A.E. de Ravintsara: 10 gotas
- A.E. de Mirto: 10 gotas
- A.E. de Limón: 15 gotas
- A.E. de Arbol del te: 7 gotas



#### Formulación y tratamiento:

- **Hidrolatos:** 50% de hidrolatos en 50% de agua y usar como bruma corporal.

De la mezcla, 1 cucharadita de postre en un litro de agua y tomar durante la temporada de gripes y resfriados.

- **A.E:** de la mezcla de los aceites esenciales, echar 8 gotas en un difusor ultrasónico y difundir 30 minutos, dos veces al día durante la temporadas de gripes.
  - También en stick inhalador.

### \* PROTECCION VIRAL\_2

#### Composición:

- Hidrolato de Laurel
- Hidrolato de Arbol del te
- Hidrolato de Mirto
- Hidrolato de Eucalipto glóbulo
  
- A.E. de Mirto: 10 gotas
- A.E. de Limón: 15 gotas
- A.E. de Arbol del te: 7 gotas

Mismo tratamiento que la formula nº 1

Ana Requejo

## \* TOS - MUCOSIDAD - BRONQUITIS

### Composición:

- Hidrolato de Eucalipto globulo: 50 ml
- Hidrolato de Pino Silvestre: 50 ml
- Hidrolato de Cipres: 75 ml
- Hidrolato de Tomillo: 50
  
- A.E. de Ciprés: 8 gotas
- A.E. de Incienso: 5 gotas
- A.Vegetal de Avellana 15 ml



### Formulación y tratamiento:

- ▶ **Hidrolatos:** tomar 1 cucharada de la mezcla en un vaso de agua tibia o caliente o en una tisana de gordolobo con llantén y tomillo antes de las principales comidas. Continuar hasta mejorar.
- ▶ **A.E:** aceites esenciales, echar las gotas en un difusor ultrasónico y difundir 30 minutos, dos veces al día durante la tos y poner en difusión 15 minutos antes de acostarse.
  - ▶ También se pueden echar en 15 ml de aceite de avellana y pasar por garganta y timo cuando ataca la tos.

## \* ASMA, FIEBRE DEL HENO

### Composición:

- Hidrolato de Manzanilla alemana: 100 ml
- Hidrolato de Hipérico: 100 ml
  
- A.E. de Ciprés: 10 gotas
- A.E. de Siempreviva: 6 gotas
- A.Vegetal de Avellana 15 ml



### Formulación y tratamiento:

- ▶ **Hidrolatos:** tomar 1 cucharada de la mezcla en un litro de agua y beber durante e día. Comenzar 3 semanas antes de la época de alergias.
  - ▶ Para los ojos podemos usar hidrolato de aciano o de manzanilla alemana.
- ▶ **A.E:** aceites esenciales, echar las gotas en un difusor ultrasónico y difundir 30 minutos, dos veces al día durante la tos y poner en difusión 15 minutos antes de acostarse.

## SISTEMA DIGESTIVO

### \* ESPASMOS DIGESTIVOS

#### Composición:

- Hidrolato de Manzanilla Romana: 1 Cuchara sopera
- Hidrolato de Albahaca: 1 cucharada sopera
- Vaso de agua caliente
- Paño humedecido
- A.E de Albahaca: 10 gotas
- A.E de Bergamota. 8 gotas
- A.V de Jojoba: 15 ml

#### Formulación y tratamiento:

- ▶ **Hidrolatos:** tomar 1 cucharada sopera en un vaso de agua caliente al sentir las primeras molestias.
  - También podemos empapar un paño de algodón en agua caliente y añadirle 5 cucharadas de cada hidrolato. Colocar sobre el estómago y riñones.
- ▶ **A.E:** Añadir las gotas de aceites esencial al aceite vegetal y aplicar en el estómago formando círculos siguiendo la dirección de las agujas del reloj.



## SISTEMA CIRCULATORIO Y LINFÁTICO y URINARIO

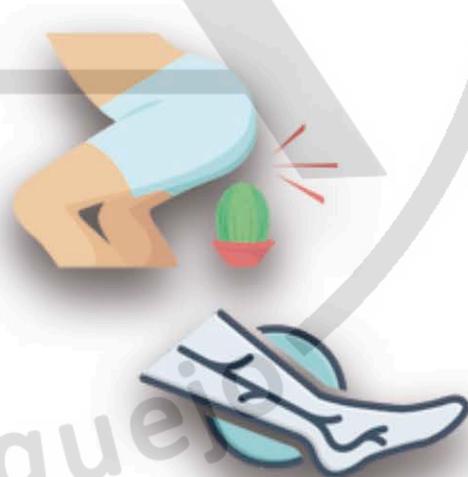
### \* HEMORROIDES - VARICES

#### Composición:

- Hidrolato de Geranio: 50 ml
- Hidrolato de Cipres: 25 ml
- Hidrolato de Milenrama: 25 ml
- Hidrolato de Jara: 50 ml
- A.E de Geranio: 8 gotas
- A.E de Ciprés 10 gotas
- A.E de Vetiver: 4 gotas
- A.E de Menta piperita: 5 gotas
- A.oleomacerado de Hipérico: 15 ml
- A.oleomacerado de Caléndula: 15 ml

#### Formulación y tratamiento:

- ▶ **Hidrolatos:** tomar 1 cucharada sopera de la mezcla en un litro de agua a lo largo del día hasta que se note mejoría.
  - También podemos empapar un paño de algodón en agua fría con 8 cucharadas de la mezcla y aplicar en la zona los primero días.
- ▶ **A.E:** Aplicar la mezcla en la zona después de aplicar al paño con los hidrolatos. Hasta notar mejoría.



## SISTEMA MUSCULAR

### \* DOLORES GENERALIZADOS

#### Composición:

- Hidrolato de Arbol del té: 50 ml
- Hidrolato de Hipérico: 100 ml
- Hidrolato de Milenrama: 50 ml
- A.E de Lavanda: 16 gotas
- A.E de Mejorana: 8 gotas
- A.E de Clavo: 4 gotas
- A.E de Ciprés: 10
- A.E de Enebro: 12 gotas
- A. Oleomacerado de Arnica: 15 ml
- A.Oleomacerado de Hiedra: 15 ml
- A.Vegetal de Macadamia: 50 ml

#### Formulación y tratamiento:

- **Hidrolatos:** tomar 1 cucharada sopera de la mezcla en un litro de agua a lo largo del día hasta que se note mejoría.
  - También podemos empapar un paño de algodón en agua fría con 8 cucharadas de la mezcla y aplicar en la zona dolorida durante 15 minutos
  - Usar arcilla verde para realizar un emplasto con 10 cucharadas soperas de la mezcla de hidrolatos. Colocar en la zona y dejar hasta que seque.
- **A.E:** aplicar la mezcla en la zona dolorida y dar un suave masaje con fricciones y amasamientos.

### \* LUMBALGIA - CIATICA - ARTRITIS

#### Composición:

- Hidrolato de Albahaca: 50 ml
- Hidrolato de Manzanilla alemana: 25 ml
- Hidrolato de Angélica: 25 ml
- A.E de Pino silvestre: 10 gotas
- A.E de Ylang-ylang: 8 gotas
- A.E de Orégano: 2 gotas
- A. Oleomacerado de Arnica: 15 ml

#### Formulación y tratamiento:

- **Hidrolatos:** tomar 1 cucharada sopera de la mezcla en un litro de agua a lo largo del día hasta que se note mejoría.
  - También podemos empapar un paño de algodón en agua tibia con 8 cucharadas de la mezcla y aplicar en la zona dolorida durante 15 minutos



- Usar arcilla verde para realizar un emplasto con 10 cucharadas soperas de la mezcla de hidrolatos. Colocar en la zona y dejar hasta que seque.
- **A.E:** aplicar la mezcla en la zona dolorida dando masajes con las palmas de las manos.

## SISTEMA NERVIOSO

### \* EXCESO DE CONTROL MENTAL

#### Composición:

- Hidrolato de Ciprés: 2 cucharadas soperas
- A.E. de Romero qt. Cineol: 15
- A.E. de Ciprés: 20
- A.E. de Pachuli: 13
- A.E. de Menta: 6

#### Formulación y tratamiento:

- **Hidrolatos:** tomar 2 cucharada sopera de la mezcla en un litro de agua durante 21 días.
- **A.E:** Difusión de 5 gotas de la mezcla previamente preparada en un frasco a parte. 2 veces al día durante 30 minutos.
  - También inhalación en stick inhalador

### \* ADICCIONES: DEJAR DE FUMAR Y TOS FUMADOR

#### Composición:

- Hidrolato de Eucalipto Glóbulus: 30 ml
- Hidrolato de Mirto: 40 ml
- Hidrolato de Pino silvestre: 30 ml
- A.E. de Mirto: 13 gotas
- A.E. de Bergamota: 10 gotas

#### Formulación y tratamiento:

- **Hidrolatos:** tomar 2 cucharada sopera de la mezcla en un litro de agua durante 40 días.
- **A.E:** Difusión de 5 gotas de la mezcla previamente preparada en un frasco a parte. 2 veces al día durante 30 minutos.
  - También inhalación en stick inhalador

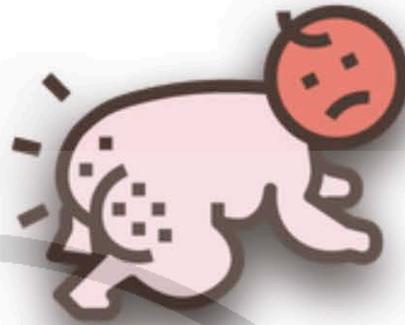


## PIEL

### \* ERITEMA DE PAÑAL

#### Composición:

- Hidrolato de Lavanda: 50 ml
- Hidrolato de Manzanilla Romana: 50 ml
- A.E. de Manzanilla Romana: 4 gotas
- A.E. de Lavanda: 4 gotas
- Oleomacerado de Caléndula: 15 ml
- Oleomacerado de Hipérico: 15 ml
- A.V de Argán: 15 ml



#### Formulación y tratamiento:

- **Hidrolatos y AE.:** Pulverizar la zona una vez limpia y seguidamente aplicar la mezcla de aceites esenciales.

### \* HERIDAS/ RASPONAZOS /QUEMADURAS LEVES

#### Composición:

- Hidrolato de Lavanda: 50 ml
- Hidrolato de Manzanilla Romana: 50 ml
- Hidrolato de Arbol del Te: 50 ml
- Hidrolato de Hipérico: 25 ml
- Hidrolato de Geranio: 25 ml
- A.E. de Lavanda: 4 gotas
- A.E de Arbol del te: 10 gotas
- A.E de Geranio: 5 gotas
- Oleomacerado de Caléndula: 15 ml
- Oleomacerado de Hipérico: 15 ml
- A.V de Rosa mosqueta: 15 ml



#### Formulación y tratamiento:

- **Hidrolatos y AE.:** Pulverizar la zona con la mezcla de hidrolatos con una gasa para su limpieza, volver a pulverizar y seguidamente aplicar la mezcla de aceites esenciales.

## \* DESMAQUILLANTE

### Composición:

- Hidrolato de Manzanilla Romana: 50 ml
- A.E. de Lavanda: 4 gotas
- A.E de Manzanilla Romana: 5 gotas
- A.E de Geranio: 5 gotas
- A.V de Jojoba: 15 ml
- A.V de Almendras dulces: 15 ml

### Formulación y tratamiento:

- **AE. E Hidrolatos:** Con la mezcla aplicada en un algodón, retirar el maquillaje y seguidamente pulverizar la zona con el hidrolato.



## \* ULCERAS PIES, CALLOSIDADES

### Composición:

- Hidrolato de Milenrrama: 50 ml
- Hidrolato de Siempreviva: 50 ml
- A.E de Manzanilla Alemana: 5 gotas
- A.E de Geranio: 3 gotas
- Manteca de Karite: 30 ml

### Formulación y tratamiento:

- **Hidrolatos:** Baño de pies con un 50% hidrolatos y un 50% agua.
- **A.E:** Poner la manteca de karité al baño María y una vez diluida, retirar del fuego y añadirle los aceites esenciales. Dejar enfriar y aplicar tras el baño de pies.



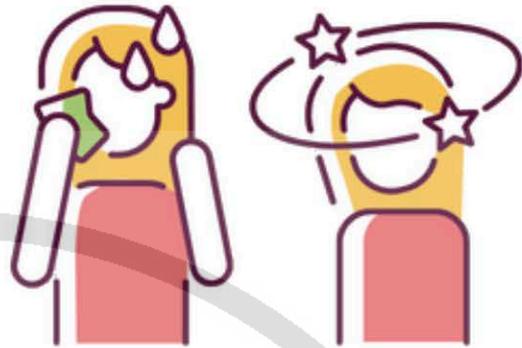
Ana Requejo

## SISTEMA ENDOCRINO

### \* MENOPAUSIA - SOFOCOS y cambios de Humor- Adaptación a los cambios.

#### Composición SOFOCOS:

- Hidrolato de Rosa damascena: 50 ml
- Hidrolato de Geranio: 50 ml
- Hidrolato de Hipérico: 25 ml
- Hidrolato de Menta: 25 ml
  
- A.E. de Geranio: 8 gotas
- A.E de Salvia esclarea: 4 gotas



#### Composición CAMBIOS DE HUMOR Y ADAPTACIÓN A LOS CAMBIOS:

- Hidrolato de Milenrama: 100 ml
- Hidrolato de Ciprés: 100 ml

#### Formulación y tratamiento:

- **Hidrolatos:** Toma de una cucharada sopera en un litro de agua durante 40 días.

### \* SINDROME PREMENSTRUAL

#### Composición:

- Hidrolato de Geranio: 50 ml
- Hidrolato de Salvia: 25 ml
- Hidrolato de Ciprés: 25 ml
  
- A.E. de Albahaca qt. chavicol: 8 gotas
- A.E de Manzanilla romana: 4 gotas
- A.E de Ciprés: 4 gotas
- A.E de Macadamia: 15 ml



#### Formulación y tratamiento:

- **Hidrolatos:** 2 cucharadas soperas de la mezcla en un litro de agua y comenzar a tomar 6 días antes de la menstruación y durante.
- **A.E:** Aplicar cuando dolor en el bajo vientre y colocar un saco de semillas calientes sobre la zona.

### \* EQUILIBRIO HORMONAL

#### Composición y tratamiento:

- Hidrolato de Rosa damascena: 100 ml. Toma de una cucharada sopera en un litro de agua durante 40 días.

## EMOCIONAL

### \* TRISTEZA

#### Composición:

- Hidrolato de Pino silvestre: 50 ml
- Hidrolato de Neroli: 50 ml
- A.E. de Coriandro: 8 gotas
- A.E de Naranja dulce: 5 gotas
- A.E de Mandarina. 6 gotas

#### Formulación y tratamiento:

- **Hidrolatos:** 2 cucharadas soperas de la mezcla en un litro de agua durante 21 días.
- **A.E:** Difusión 2 veces al día durante 1 hora
  - Posible también en stick inhalador



### \* ENFADO

#### Composición:

- Hidrolato de Manzanilla alemana
- A.E. de Eucalipto citriodora: 8 gotas
- A.E de Menta piperita: 5 gotas

#### Formulación y tratamiento:

- **Hidrolatos:** 2 cucharadas soperas de la mezcla en un litro de agua durante 21 días.
- **A.E:** Difusión 2 veces al día durante 1 hora
  - Posible también en stick inhalador



### \* CLARIDAD MENTAL

#### Composición:

- Hidrolato de Pino silvestre: 50 ml
- Hidrolato de Neroli: 50 ml
- A.E. de Coriandro: 8 gotas
- A.E de Naranja dulce: 5 gotas
- A.E de Mandarina. 6 gotas

#### Formulación y tratamiento:

- **Hidrolatos:** 2 cucharadas soperas de la mezcla en un litro de agua durante 21 días.
- **A.E:** Difusión 2 veces al día durante 1 hora
  - Posible también en stick inhalador.



### **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.