

HIDROLATOS EN SINERGIA

Por: Ana Requejo



TEMA 7 FICHA HIDROLATOS

ESCUELA DE
AROMATERAPIA

Ana Requejo

ACIANO (*Centaurea cyanus*)

pH: 4,7 - 5,0

Vida útil: 12 meses mínimo

Aroma: Vagamente floral.

Sabor: Ligeramente verde.



PALABRAS CLAVES: Ojos débiles. Piel seca y desvitalizada.

COMPOSICION:

- Eucalyptol: 4-9% - Expectorante y mucolítico suave.
- Alcoholes: 25-72% - Antiinfeccioso, antiviral, bactericida, descongestivo.
- Aldehídos: 22 - 26% - Antiinfeccioso, antiinflamatorio, antiviral, circulatorio, febrífugo.

CUERPO (Vía interna y externa)

COSMETICO

- Piel madura y desvitalizada.
- Piel seca por climas secos o lugares cerrados.
- Cabellos sin brillo. Añadir al champú en cada lavado.

OJOS

- Cansados.
- Con arenillas. Aplicar en gasa hipoalergénica y dejar 15 minutos, 2 veces al día.
- Orzuelos (antiinflamatorio) Aplicar en una gasa hipoalergénica sobre el ojo y dejar 10 minutos.
- Conjuntivitis.

MUCOSAS

Gracias a su pH, 4,7 a 5,0 es apto para realizar **duchas vaginales** (en caso de infecciones del tracto urinario (cistitis).

ORAL

- Fiebre. (Y en compresas externamente)
- Diurético y digestivo



No usar **vía interna** en caso de:

1^{er} trimestre embarazo debido a las fitohormonas (saponinas) que contiene, las cuales pueden estimular la contracción uterina.

AJEDREA DE MONTAÑA (*Satureja montana*)

pH: 4,1 - 4,2

Vida útil: 24 meses

Aroma: medicinal

Sabor: Ligeramente caliente y analgésico (hormigueo) en la boca



PALABRAS CLAVES: Revitalizante, potente antibacteriano.

Mucho más seguro que su aceite esencial es utilizado, con gran acierto vía interna como antibacteriano y fungicida. Podría ser un buen sustituto del Hidrolato del árbol del te para realizar colutorios y eliminar el mal aliento.

No disponemos de su composición

CUERPO (Vía interna y externa)

- Sistema respiratorio: Vía interna e inhalación: **dolor de garganta** (gargarismos), sinusitis.
- Sistema inmune: Protector del sistema inmune durante **época viral** (ver Tratamientos Combinados). Estimulante adreno-cortical en momentos de astenia profunda.
- Sistema digestivo: Por vía interna:
 - Gastroenteritis, diarrea
 - *Candidiasis* intestinal.
 - *Helicobacter pylori*.
- Tracto urinario:
 - Vía tópica. baño de asiento para tratar **enfermedades de transmisión sexual**.
 - Vía interna. *Candidiasis* intestinal.
 - Piel. Como antiséptico.

EMOCIONAL/ MENTAL

- Fortaleza en momentos de debilidad, cuando uno se siente desamparado o incapaz de afrontar los problemas existenciales. Tratamiento de 15 días, 1 cucharada en agua un vaso de agua tibia dos veces al día.
- Falta de motivación. Mismo tratamiento.

No usar **vía externa**:



En ojos u oídos.

No usar **vía interna**:

Durante embarazo y en niños menores de 3 años

ANGELICA (*Angélica archangelica*)

pH: 3,8

Vida útil: 12. mínimo

Aroma: Seco, hierba fresca.

Sabor: Ligeramente afrutado y astringente.



PALABRAS CLAVES: Vitalidad, certeza y protección

Un estupendo remedio para trabajar los desórdenes relacionados con el estrés como el insomnio o la capacidad de tomar decisiones que van añadidas a este estado.

COMPOSICION:

- Cetonas: 18-20% - Analgésico, antiinflamatorio, anticoagulante, antiviral, expectorante.
- Alcoholes: 53-54% - Antiinfeccioso, antiviral, bactericida, descongectivo.

CUERPO (Vía interna)

- Sistema muscular y reproductivo. Vía interna. En caso de **fibromialgia**, reumas y dolores menstruales.
Vía interna. 1 cucharada sopera en un vaso de agua, dos veces al día, durante 3 semanas.
- Sistema Respiratorio. **Tos seca**. Rinitis y bronquitis.
Vía interna. 1 cucharada sopera en un vaso de agua, 3 veces al día durante 1 semana.

EMOCIONAL/MENTAL

- Falta de motivación y de concentración para tomar decisiones.
- Espiritualmente atormentado.
- Ansiedad e insomnio.
 - ➔ 1 cucharada sopera en un vaso de agua tibia antes de acostarse.
 - ➔ Acompañar de aceite esencial de Vetiver en la planta de los pies diluido en a.vegetal.
- Shock. Usar como spray sobre el plexo solar (Ver Tratamientos Combinados).



No usar **vía externa** en caso de:

En caso de ir a tomar el sol (precaución).

No nos consta que sea fototóxico pero tomamos esta media por precaución.

ALBAHACA (*Ocimum basilicum*)

pH: 4,5 - 4,7

Vida útil: 10 meses aprox. (No hay consenso)

Aroma: A regaliz.

Sabor: Muy fuerte y desagradable



PALABRAS CLAVES: Equilibrio

No disponemos de su composición

Al igual que sucede con su aceite esencial, es un buen remedio para tratar una digestión difícil y relajar un estado de nervios provocado por el exceso de estrés con presión en el plexo solar.

No es un hidrolato fácil de conseguir.

CUERPO (Vía interna)

- Sistema digestivo: espasmolítico y digestivo; trabaja muy bien los **cólicos** y ayuda a llevar a buen puerto una digestión difícil que curse con **hinchazón** y flatulencia.
Podemos combinar este hidrolato con Mejorana y Manzanilla romana en caso de fuertes espasmos digestivos. (Ver Tratamientos combinados)
 - 2 cucharadas de hidrolato en un vaso de agua es suficiente nada más notar las molestias.
- **Estimula el peristaltismo** y se ha comprobado su eficacia en paliar los síntomas del Síndrome de Crohn en corto espacio de tiempo.
- Náuseas
- Estreñimiento.
1 cucharada sopera, tres veces al día hasta mejorar.
- Menstruación. Antiespasmódico.
- Sistema Muscular: Vía externa. Lumbalgia. Aplicar y luego trabajarlo con una mezcla de aceites esenciales (ver Tratamientos combinados)
- Cuero cabelludo. Vía interna. Estimulante del crecimiento del cabello.
1 cucharada sopera en un litro de agua. Durante 21 días.

EMOCIONAL/MENTAL

- Sistema nervioso frágil.
1 cucharada de hidrolato en un litro de agua caliente. Cura de 21 días.
- Falta de concentración.
 - ➔ Cura de 21 días. 1 cucharada sopera en un litro de agua.
 - ➔ Combinar con la olfacción del aceite esencial en stick inhalador 3 veces al día antes de las comidas durante 2 minutos.

ARBOL DEL TE (*Melaleuca alternifolia*)

pH: 3,9 - 4,1

Vida útil: 14 a 16 meses.

Aroma: Medicinal, acre.

Sabor: Acre y duro.



PALABRAS CLAVES: Limpieza en general. Circulación energética

Al igual que sucede con su aceite esencial, este hidrolato aporta muchas propiedades en varios sistemas a un mismo tiempo, siendo capaz de limpiar por fuera y por dentro.

COMPOSICION:

- Alcoholes: 94 % - Antiinfeccioso, antiviral, bactericida, descongestivo y estimulante

CUERPO (Vía interna y externa)

- **Heridas, escaras, acné.** Muy útil su aplicación externa como un antiséptico. Posible su mezcla con Hidrolato de lavanda, el cual cuidará de atenuar las rojeces de la piel en caso de sarpullidos o rasponazos.
- **Psoriasis.** Combinado con Hidrolato de Milenrama y aplicado en la zona.
Protocolo de 3 semanas vía interna.
- Sistema linfático y circulatorio.
Vía interna, durante al menos 3 semanas.
- Infecciones de oídos. (Ver tratamiento).
- Limpieza dental. (Ver tratamiento)
- Micosis vaginal. Duchas vaginales o vamos de asiento. (Ver tratamiento)
- Boca:
 - **Dolor de garganta.** Gárgaras. En caso de laringitis, añadir a la mezcla Hidrolato de Tomillo.
 - Gingivitis. Enjuagues.
- **Hongos** en las uñas.
Aplicar una compresa empapada alrededor de la uña durante al menos 15 minutos.

EMOCIONAL/MENTAL

- Conecta nuestro centro de la **supervivencia** -raíz- con el del **amor** -corazón-, dando sentido a lo que hacemos y activando la circulación entre los chackras más terrenales y el inicio de los chackras más emocionales. Pulverizar repetidamente en cada chakra durante sesiones de Reiki.
- Especialmente indicado para aquellas personas con sentimientos de **desprotección** que desemboca en miedo hacia lo que nos rodea. (Ver tratamientos)

TRATAMIENTOS

◆ Infección de oídos.

Tópico:

- Empapar un algodón en el hidrolato puro y limpiar las orejas. Acompañar del uso de aceite esencial de Eucalipto radiata como veremos en los tratamientos combinados.
- Tiempo: 3 días. 3 veces al día.

◆ Limpieza dental.

- Pulverizar en la boca regularmente en caso de uso de aparato
- Enjuague bucal con una cucharada de hidrolato de Arbol del te en un vaso de agua para prevenir inflamación o caída dental.

◆ Micosis vaginal.

Una cucharada del hidrolato en 100 ml de agua. Empapar una compresa y aplicarla durante 10 minutos en la zona genital.

Nivel emocional

◆ Desprotección.

- Cura de 7 Días. 1 cucharada en un litro de agua.
- Aplicación de aceite esencial de Vetiver diluido en jojoba en la planta de los pies. 2 veces al día, el tiempo que dura el tratamiento con el hidrolato.

Ana Requejo

CANELA CORTEZA (*Cinnamomum verum*)

pH: 3,3 (hojas: 3,9)

Vida útil: 24 meses.

Aroma: Dulce

Sabor: Dulce



PALABRAS CLAVES: Motivación y dinamismo

La melancolía y la apatía no serán nuestros compañeros de viaje con este hidrolato, como tampoco lo son con su aceite esencial.

CUERPO (Vía interna y externa)

- Sistema Inmune. Vía interna. Estimulante en etapas de **astenia** y también de enfriamientos.
- Sistema Digestivo. Vía interna.
 - Ayuda a reducir el nivel de **triglicéridos, glucosa y colesterol** (ver Tratamientos)
 - Infecciones intestinales. Al igual que sucede con su aceite esencial, pero de un modo menos potente y más gentil con las mucosas. Respetando además la flora intestinal.
 - Diarreas. (Ver Tratamientos)
 - Infecciones bucales.
 - Mal aliento. (Ver Tratamientos)

EMOCIONAL/MENTAL

- Falta de vitalidad, ganas y pasión.
1 cucharada en un vaso de agua templada, 3 veces al día.
- Fatiga mental y anímica en épocas de mucho estrés.
Beber 1 vaso de agua caliente con 1 cucharada de hidrolato.
- Introversión y desconexión con el Mundo (ver Tratamientos)

TRATAMIENTOS

◆ **Reducir triglicéridos, glucosa y colesterol. Oral:**

En un litro de agua 1 a 2 cucharadas soperas de hidrolato. Durante 40 días.

◆ **Diarrea. Oral:**

En un vaso de agua caliente 1 cucharada soperas de hidrolato. 3 a 5 veces al día.

◆ **Mal aliento**

En un litro de agua 1 a 2 cucharadas soperas de hidrolato. Durante una semana.

Nivel emocional

◆ **Introversión.**

2 cucharadas soperas en 1 litro de agua y realizar una cura de 40 días.



No usar **vía externa** en la cara

CEDRO DE ATLAS (*Cedrus atlantica*)

pH: 4,1

Vida útil: 18 meses.

Aroma: Suave, seco y amaderado.



PALABRAS CLAVES: Confianza

Es un excelente remedio para recuperar el aspecto de los cabellos dañados y extremadamente secos.

NO es recomendable su uso vía interna por su potencia diurética, durante demasiado tiempo y en solitario sino cambiando con otros hidrolatos como el de ciprés por ejemplo.

CUERPO (Vía interna y externa)

COSMETICA

- Cabellos:
 - secos y dañados.
 - Dermatitis de cuero cabelludo
 - Caspa

Pulverizar la cabeza y dar un masaje con el hidrolato sobre el cabello seco.

- Pérdida de cabello

Mezclar con hidrolato de lavanda.

En todos los casos podemos diluir hasta en un 50% el hidrolato en el champú.

- Piel con psoriasis, rozaduras, marcas de varicela o sarampión, acné. Aplicar una compresa empapada en agua y un 70% del hidrolato. También se puede mezclar esta dilución con una arcilla blanca y aplicarla como una cataplasma.
- Tónico facial para después del afeitado. Astringente y antiséptico. Puede también mejorar el aspecto de la rosácea y el acné.

EMOCIONAL/MENTAL

- Personas **extremadamente sensibles**. Con falta de autodeterminación pero con exceso de actitud defensiva.

Cura de 21 días. 1 cucharada sopera en un litro de agua.