

HIDROLATOS EN SINERGIA

Por: Ana Requejo



TEMA 7 FICHA HIDROLATOS



INDICE	Pag.
Aciano	2
Ajedrea de montaña	3
Angélica	4
Albahaca	5
Arbol del te	6
Canela corteza	8
Cedro de atlas	9
Ciprés	10
Coriandro	11
Enebro	12
Eucalipto glóbulo	14
Geranio bourbon	15
Hipérico	16
Incienso	17
Jara	18
Laurel.....	19
Lavanda	20
Manzanilla alemana	22
Manzanilla romana	23
Melisa	24
Menta piperita	25
Milenrama	27
Mirto	29
Neroli	30
Pino Silvestre	31
Romero	32
Salvia	34
Siempreviva	35
Tomillo	36

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, descongestivo.

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.

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*).

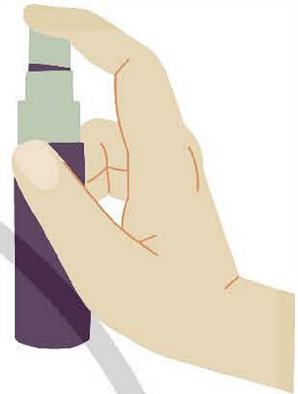
Nivel emocional

◆ **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 iniciar 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).
- Miosis ungueal. 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 soperas 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

JARA (*Cistus ladaniferus*)

pH: 2,9 - 3,1

Vida útil: 24 meses o más

Aroma: Herbáceo, seco y cálido.

Sabor: Astringente y ahumado

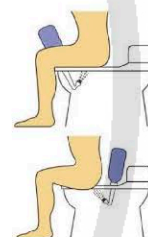


PALABRAS CLAVES: Sanando traumas

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.

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 doro 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 líbido.
- 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 - Pielas 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.