

Aromaterapia



ACEITES 100% PUROS · CALIDAD FARMACÉUTICA

INDICE

- | | | | |
|----|---|----|-------------------------------|
| 3 | Modo de Empleo | 15 | Aceite Esencial de Palmarosa |
| 3 | Tips de Demostración | 17 | Aceite Esencial de Bergamota |
| 4 | Preguntas Frecuentes | 19 | Aceite Esencial de Limón |
| 6 | Precauciones Generales | 21 | Aceite Esencial de Menta |
| 7 | Aceite Vehicular
de Almendras Dulces | 23 | Aceite Esencial de Jazmín |
| 9 | Aceite Esencial de Lavanda | 25 | Aceite Esencial de Neroli |
| 11 | Aceite Esencial de Naranja | 27 | Aceite Esencial de Manzanilla |
| 13 | Aceite Esencial de Geranio | 29 | Aceite Esencial de Eucalipto |
| | | 31 | Aceite Esencial de Romero |

Just

 SWISS QUALITY

El arte de generar buenos momentos



Los aceites esenciales son el alma de una planta y poseen tremenda carga de energía vegetal. En **Just** creemos fervientemente en su poder y por eso ofrecemos una línea de 12 aceites esenciales, 100% puros y de calidad farmacéutica, que se ocupan de solucionar problemas habituales de toda la familia. Entendemos la aromaterapia como una opción natural para aquellos que no estamos dispuestos a resignar nuestro bienestar físico y espiritual por vivir en un mundo moderno.

Un aceite para cada momento.

MODO DE EMPLEO



■ **Hornillo/Pebetero:**

Colocar 5 gotas de Aceite Esencial en agua caliente.



■ **Almohada/Pañuelo:**

Colocar 1-2 gotas sobre la almohada o sobre un pañuelo de papel y apoyar sobre el rostro para inhalar los aceites esenciales.



■ **Masajes corporales:**

Diluir 3-5 gotas en una tapita de **Aceite Vehicular de Almendras** o en una cucharada de té de **Loción/Crema Just**.



■ **Inhalaciones:**

Colocar 5 gotas en $\frac{1}{2}$ litro de agua recién hervida para realizar inhalaciones directas con una toalla sobre la cabeza o colocar 5 gotas en un recipiente de agua hirviendo para que las moléculas de aceite esencial se evaporen al aire.



■ **Baños:** 3 gotas en baño de asiento / 5 gotas en maniluvio-pediluvio mezclado sobre **Sales** o algún **Baño Just** para emulsionar los aceites y evitar que floten sobre el agua.



■ **Compresas:** Colocar 3 gotas en agua helada o caliente, remojar una toalla pequeña y aplicar en zona deseada. Remojar la compresa cada vez que pierda temperatura.



■ **Aplicación directa:** 2 gotas sobre la zona deseada.



■ **Buches:** Colocar 2 de gotas en un vaso de agua fría o tibia.

TIPS DE DEMOSTRACIÓN

- Colocar un par de gotas sobre un pañuelo de papel —1 por asistente— para que coloquen sobre sus rostros durante 5 minutos.
- Recomendar que una vez terminada la demostración del aceite coloquen el pañuelo en el bolso o bolsillo para que su aroma las acompañe aún horas después de terminado el EdB.
- Colocar un par de gotas en las palmas de las manos de los asistentes, pedirles que las frotan vigorosamente y que las ahuequen sobre el rostro para respirar los aromas de los aceites esenciales.
- Colocar 5 gotas en hornillo con agua caliente para aromatizar el ambiente.

PREGUNTAS FRECUENTES

1. ¿Los Aceites Esenciales Just son 100% puros y naturales?

Sí.

2. ¿Qué significa que un aceite esencial sea de Calidad Farmacéutica?

Significa que cada aceite es analizado en función de la especificación de la farmacopea donde se establecen los parámetros que deben cumplirse para evaluar su pureza. Los parámetros evaluados como la densidad, el índice de refracción y fundamentalmente su análisis cromatográfico —que vendría a ser la “huella digital” de cada elemento— es lo que determina la calidad farmacéutica o el grado farmacopea, que es lo mismo, de nuestros aceites esenciales. El **Aceite Vehicular de Almendras** es el único aceite de la línea de aromaterapia reforzado con un ingrediente adicional que es la vitamina E para evitar su oxidación y brindarle a la piel propiedades anti-oxidantes.

3. ¿Por qué los aceites esenciales vienen en frascos de color caramelo?

Los aceites esenciales de buena calidad deben almacenarse en envases oscuros para evitar su oxidación al ser expuestos a la luz solar.

4. ¿Cuánto dura un aceite esencial?

Los aceites esenciales tienen una duración de 18 meses. De todas formas, los aceites pueden utilizarse por más tiempo siempre y cuando el aroma y textura no se vean alterados. Si se almacenan en un lugar fresco y oscuro se puede extender la vida útil de los mismos.

5. ¿Cuál es la procedencia de los Aceites Esenciales Just?

El origen varía de acuerdo a la variedad de cada aceite esencial y del lugar donde se encuentre la mejor calidad de ese aceite en particular.



- 6. ¿Qué pasa si me expongo al sol después de utilizar un aceite cítrico sobre la piel?**
Los aceites esenciales cítricos pueden generar foto-sensibilidad por lo cual conviene esperar entre 12 y 24 horas antes de exponerse al sol para que no se produzcan manchas en la piel.
- 7. ¿Una mujer embarazada puede utilizar aceites esenciales?**
Sí, siempre y cuando tenga autorización médica para utilizarlos ya que hay médicos que prefieren prohibir su uso los primeros tres meses de embarazo. De todas formas hay aceites específicos que están contraindicados durante el embarazo y la lactancia por su efecto emenagogo (induce la menstruación). Estos son los Aceites de Romero, Jazmín y Menta.
- 8. ¿Los niños pueden utilizar aceites esenciales?**
Sí. Normalmente en niños se utiliza la mitad de la concentración recomendada para evitar irritaciones en la piel.
- 9. ¿Las personas mayores pueden utilizar aceites esenciales?**
Al igual que los niños, personas mayores con pieles sensibles, deben utilizar la mitad de la concentración recomendada para evitar irritaciones.
- 10. ¿Si una persona tiene presión alta, lupus, epilepsia o cualquier enfermedad crónica, puede utilizar aceites esenciales?**
Sí, siempre y cuando lo haga bajo supervisión médica.





Precauciones Generales

- Los aceites esenciales no deben aplicarse puros sobre la piel debido a que son altamente concentrados. Utilizar **Aceite Vehicular de Almendras** o alguna **Crema** o **Loción Just** para diluirlos y vehiculizarlos efectivamente. El **Aceite Esencial de Lavanda** es uno de los pocos aceites esenciales que puede utilizarse puro sobre la piel sin irritarla.
- Realizar una prueba de irritación en la parte interior del antebrazo antes de aplicar un aceite esencial para verificar la tolerancia de la piel.
- Niños y personas mayores que tienen pieles más sensibles y delicadas, deben utilizar los aceites esenciales en la mitad de la concentración recomendada.
- Mujeres embarazadas y amamantando deben consultar a su médico antes de utilizar aceites esenciales.
- Se recomienda la consulta con el pediatra de cabecera para la utilización de aceites esenciales en bebés (0-12 meses). Llegado el caso, diluir 1 gota de aceite esencial en una tapita de aceite vehicular.
- No ingerir.
- El uso de un aceite esencial nunca reemplaza la recomendación profesional de un médico o especialista calificado.

Aceite Vehicular de Almendras Dulces (*Prunus amygdalus dulcis*)

Humectación y Nutrición

El **Aceite de Almendras Dulces** es un favorito como aceite vehicular y de transporte por su aroma suave y con leve reminiscencia dulce a mazapán. Se desliza como seda sobre la piel y en su recorrido aporta sus maravillosas propiedades nutritivas y acondicionadoras mientras ayuda a que cada aceite esencial libere su magia lenta y suavemente.

Tradición Herbal

Originario de Asia central, hoy el árbol de almendras crece principalmente en la zona del mediterráneo y California.

El árbol de almendras es uno de los primeros en florecer en la primavera después de los crudos inviernos. Incluso, en Israel, es tradición comer frutos de almendra para celebrar B'Shevat, una fiesta de origen folklórico asociada con el comienzo de la primavera donde se festejaba el "año nuevo" de los árboles que comenzaban a florecer. En la mitología griega, se cuenta que Demophon, rey de Grecia y casado con Phyllis tuvo que dejarla al día siguiente de su boda para pelear la Guerra de Troya. Phyllis lo esperó día tras día y ya perdidas las esperanzas de su retorno y creyéndose olvidada por su marido, se suicidó colgándose de un árbol. Se dice que árbol de almendras creció donde ella fue enterrada y que cuando Demophon se enteró y volvió a Grecia tras la muerte de Phyllis, desesperado abrazó el tronco del árbol y mágicamente éste floreció dando bellísimas flores blancas y rosadas.



Acciones

- Rico en vitaminas A, B1, B2, B6 y E, posee propiedades anti-oxidantes y protege la piel de los radicales libres.
- Suaviza, nutre y reconforta la piel.
- Funciona como un vehículo ideal para la dilución de los aceites esenciales que no deben ser utilizados puros sobre la piel.
- Mejora esparcimiento de los aceites esenciales.
- Su lenta absorción retiene los aceites esenciales sin evaporar por el tiempo que dura el masaje.
- Forma una capa protectora que genera una barrera sobre la piel para evitar la pérdida de la humedad al ambiente.
- Le devuelve luminosidad a la piel.
- No tapa los poros.



Principales Usos y Sugerencias

- Ideal para realizar todo tipo de masaje. Puede utilizarse solo o como vehículo de otros aceites esenciales.
- Muy amigable para todo tipo de piel por su bajo grado alergénico.
- Ideal para aplacar picazón por tirantez de la piel producida por estiramiento en embarazo, eczemas, psoriasis, etc.
- Ideal para nutrir pieles secas, irritadas o con rozadura (paspaduras).
- Ideal aplicado sobre la piel húmeda luego del baño o ducha para nutirla y humectarla.
- Ideal para ser utilizado en bebés, niños y adultos.
- Ideal aplicado sobre abdomen y busto para ayudar a la piel a mantener su elasticidad durante el embarazo y la lactancia.
- Ideal para aflojar y eliminar la costra láctea de los bebés.
- Ideal para nutrir la piel y prolongar el bronceado luego de la exposición solar.
- Puede aplicarse puro sobre la piel.

Modo de Empleo

Conversiones útiles:

- 2 ml = 1 cucharadita de café = 40 gotas = 1/2 tapita.
- 5 ml = 1 cucharadita de te = 100 gotas = 1 tapita.
- 15 ml = 1 cucharada sopera = 300 gotas = 3 tapitas.

Cantidades habituales de uso para masajes:

- Para masaje de todo el cuerpo se utiliza alrededor de 20 ml.
- Para zonas pequeñas, 10 ml.

Dilución ideal de Aceite Esencial en Aceite de Almendras:

- 3-5 gotas de aceite esencial en 5 ml (una tapita) de **Aceite Vehicular de Almendras**.
- 6-10 gotas de aceite esencial en 10 ml de **Aceite Vehicular de Almendras**.
- 9-15 gotas de aceite esencial en 15 ml de **Aceite Vehicular de Almendras**.
- 12-20 gotas de aceite esencial en 20 ml de **Aceite Vehicular de Almendras**.

Combinaciones Sugeridas

- El **Aceite Vehicular de Almendras** combina perfectamente bien con todos los aceites esenciales ya que posee un aroma muy suave que no interfiere con los aromas de los demás aceites aromáticos.

Método de Extracción

Expresión en frío del fruto.

Tips de Demostración

- Ofrecer una pequeña cantidad sobre el dorso de la mano de los clientes para que aprecien su textura, facilidad de deslizamiento y suave aroma.
- Como alternativa mezclar unas gotas de algún aceite esencial en la proporción recomendada con **Aceite Vehicular de Almendras** para que los clientes realicen un suave masaje ya sea en el hombro, cuello, brazo, pantorrilla o boca del estómago de acuerdo al aceite en demostración.



Preguntas Introductorias

- ¿Alguna de ustedes está enamorada de los aceites esenciales pero no conocen otra forma de utilizarlos que el hornillo/pebetero?
- ¿Pensaron alguna vez en utilizarlos a través de un masaje?

Aceite Esencial de Lavanda (*Lavandula Angustifolia*)

Relajación

Con un aroma floral, fresco y con un dejo herbal, el **Aceite Esencial de Lavanda** es tan versátil como útil en cualquier hogar. Su aroma calma y aquieta los nervios, la ansiedad y el estrés ayudando a conciliar el sueño cuando resulta difícil bajar revoluciones. Sus propiedades maravillosas sobre la piel lo hacen el aceite ideal para tener en el botiquín de primeros auxilios a la hora de reconfortar las molestias por quemaduras, eczemas y alergias.

Tradición Herbal

Originalmente oriunda de la zona del mediterráneo donde crece en lugares soleados y rocosos. Años de cultivo en la zona de Grasse en el sur de Francia han producido las mejores y más sofisticadas variedades de lavanda. Crece también en el sur de Europa (España, Inglaterra e Italia), en Tasmania (Australia) y en los EE.UU.

De todas las variedades que existen de lavanda, la variedad "Angustifolia" es la que comúnmente se utiliza con fines medicinales. Su nombre tiene raíz en el latín "Lavare" ya que era frecuentemente utilizada en baños romanos para purificar el cuerpo y el espíritu. Antiguamente se esparcían sus flores por el suelo empedrado de los castillos medievales para que al caminar sobre ellas sus aromas desinfectaran y perfumaran en épocas de plagas. También se acostumbraba llenar almohadas con flores de lavanda para ayudar a las personas a conciliar el sueño y dormir en forma más relajada. Jean Maurice Gattefossé fue el primer científico en documentar la habilidad de la lavanda para promover la regeneración del tejido cuando trabajando en su laboratorio sufrió una quemadura grave, y ante la desesperación metió la mano en el primer recipiente que encontró a mano y que resultó ser de aceite esencial de lavanda. El resultado fue impactante ya que su dolor amainó inmediatamente y su piel cicatrizó rápidamente sin dejar cicatrices.

Existen estudios que comprobaron que la lavanda puede mejorar la percepción del dolor luego de una operación quirúrgica realizados en 50 mujeres que acababan de ser sometidas a una biopsia mamaria. Aquellas que recibieron oxígeno suplementado con aceite esencial de lavanda reportaron menor sensación de dolor que aquellas en el grupo de control. Es el aceite esencial más popular y versátil, y uno de los más seguros.

Acciones

Acción Emocional:

- Excelente tónico para los nervios.
- Reconforta tensiones que generan migrañas y dolores de cabeza.
- Acompaña momentos de ansiedad, pánico, histeria, depresión, tensión nerviosa y estrés emocional. Promueve el buen dormir.

Acción sobre la Piel:

- Reconforta quemaduras de contacto o solares, picaduras de insectos, picazón y enrojecimiento producidos por alergias, eczemas, etc.
- Repele mosquitos y polillas.



Principales Usos y Sugerencias

- Colocar un par de gotas sobre la almohada para descansar mejor y ayudar a conciliar el sueño.
- Aplicar un par de gotas sobre un pañuelo de papel y colocar sobre el rostro durante 5 minutos para lograr una relajación profunda.
- Realizar un masaje relajante sobre cuello, nuca, hombros y espalda para bajar el estrés y las tensiones nerviosas.
- Inhalar antes de entrar al dentista o ginecólogo para calmar la ansiedad que estas visitas suelen provocar.
- Realizar una compresa en agua helada para descongestionar la piel luego de una sobre-exposición solar.
- Agregar a un **Baño de Espuma** o **Gel de Ducha Just** para un efecto relajante y regenerador de la piel.
- En caso de quemadura, colocar bajo agua helada inmediatamente. A continuación aplicar un par de gotas de **Aceite Esencial de Lavanda Just** para recomfortar la piel.
- Colocar un par de gotas sobre la piel para espantar mosquitos y en caso de picadura, aplicar directamente sobre la picadura para recomfortar.
- Colocar sobre una almohadilla pequeña o un pañuelo dentro de los cajones para perfumar la ropa y alejar las polillas.
- Colocar 1-2 gotitas sobre ganchos /perchas de colgar ropa para ahuyentar polillas y aromatizar las prendas.
- El **Aceite de Lavanda** es uno de los pocos aceites que pueden aplicarse en forma pura sobre la piel.

Modo de Empleo

- **Hornillo/Pebetero**
- **Baños**
- **Almohada/Pañuelo**
- **Compresas**
- **Masajes corporales**
- **Aplicación directa**
- **Inhalaciones**

Combinaciones Sugeridas

- **Aceite Esencial de Bergamota, Limón, Neroli, Geranio, Palmarosa, Manzanilla y Naranja.**
- **Anti Stress.**
- **Esencia para Baño de Melisa.**
- **Crema de Lavanda.**

Método de Extracción

Destilación por vapor de las puntas florecidas de sus espigas.

Para producir 1 libra de aceite esencial de lavanda se requieren 120-130 libras de flores de lavanda (equivalente a una plantación de 10 acres).



Preguntas Introductivas ?

- ¿Sienten que los nervios y el estrés por momentos las alteran al punto en que les cuesta conciliar el sueño, bajar las revoluciones y sentirse en paz después de situaciones complicadas?
- ¿Tienen en sus botiquines de primeros auxilios una solución rápida para pequeños accidentes caseros?

Aceite Esencial de Naranja (*Citrus Aurantium Dulcis*)

Anti-Conflicto

Su aroma dulce, fresco, cítrico y frutal nos protege de nosotros mismos aplacando olas de enojo e irritación cuando naturalmente nos costaría frenarlas. Un par de gotas evitan que nos invada la angustia y la tristeza evocando momentos de felicidad, paz y tranquilidad. Con **Aceite Esencial de Naranja**, nunca más una reunión donde los conflictos se elevan a niveles que no tienen retorno.

Tradición Herbal

Originaria del Sur y Sureste de Asia, es una de las frutas más accesibles de los tiempos modernos. Existe evidencia de que el comercio de las naranjas data desde el 2500 a.C. Se estima que hacia el 1450, comerciantes italianos lo introdujeron a la zona del mediterráneo y que hacia mediados del siglo XVII el fruto ya era popular en el mundo entero.



Acciones

Acción Emocional:

- Brinda una sensación de felicidad y relax que levanta cualquier estado de ánimo y reconforta el alma.
- Suaviza los enojos y la agresión entre las personas.
- Aleja sentimientos negativos y tristes.
- Reduce irritabilidad, ansiedad y estrés.
- A diferencia del **Aceite Esencial de Bergamota** —que posee un efecto estimulante— el **Aceite Esencial de Naranja** es calmante.

Acciones Generales:

- Purifica el ambiente
- Por sus propiedades desinfectantes posee múltiples usos para el hogar.
- Posee propiedades repelentes de insectos.



Principales Usos y Sugerencias

- Ideal para calmar niños revoltosos a la vuelta de la escuela o en el momento de la cena.
- Ideal para crear un ambiente distendido, alegre y cordial para relacionarse con los hijos y generar agradables momentos de juego y creatividad, aún a la vuelta de un día de trabajo y estrés.
- Ideal para evitar que pequeñas riñas se transformen en grandes peleas.
- Ideal para aplacar los nervios y disipar la ansiedad causados por estados de estrés o tristeza.
- Como muchos aceites esenciales, puede ser utilizado como repelente de insectos cuidando de no exponerse al sol si se colocó sobre la piel.
- En lugares oscuros o con inviernos largos en los cuales las personas sufren la falta luz de día, se suele aromatizar con aceite esencial de naranja para ayudar a prevenir la depresión que suelen provocar los días cortos.
- Ideal para principiantes.

Modo de Empleo

- Hornillo/Pebetero
- Inhalaciones
- Almohada/Pañuelo
- Baños
- Masajes corporales
- Compresas

Combinaciones Sugeridas

- Aceites esenciales de Lavanda, Jazmín, Neroli y equilibrantes como el Geranio y la Palmarosa.
- Esencia para Baño de Melisa.
- Baño de Espuma de Hipérico y Flores de Naranja Amarga.

Método de Extracción

Su aceite esencial se obtiene de la cáscara de la naranja dulce mediante el método de expresión en frío. Se necesitan las cáscaras de 50 naranjas para extraer 30 ml de aceite esencial.

Precauciones Específicas

- Cuando se utilizan aceites esenciales cítricos sobre la piel evitar la exposición solar entre 12 y 24 horas para evitar las manchas por fotosensibilidad en la piel.



Preguntas Introductorias ?

- ¿Es común que en sus entornos —ya sea en sus familias o en sus trabajos— a veces se viva un clima tenso, propenso a las peleas o al conflicto?

Aceite Esencial de Geranio (*Pelargonium Maculatum/Graveolens*)

Mujer Plena

Aceite de aroma floral, dulce y fuerte. Su efecto equilibrante hace del geranio “el” aceite esencial para la mujer. Posee un efecto armonizante general que evoca sentimientos de paz y serenidad. Ayuda a transitar los ciclos de la mujer, los sentimientos encontrados y esa extrema e inexplicable sensibilidad que suele abatirnos en esos períodos. Con **Aceite Esencial de Geranio**, los cambios de la mujer dejan de ser un estorbo y nos permiten continuar con nuestro camino viviendo en plenitud.

Tradición Herbal

Originario de Sudáfrica, de la región de Madagascar, Egipto y Marruecos. Luego fue introducido en Italia, España y Francia en el siglo XVII.

Antiguamente, se plantaba geranio alrededor de las casas para mantener alejados los malos espíritus. En la era Victoriana era costumbre colocar una planta de geranio en las entradas de las casas para refrescar el ambiente y sus hojas en pequeños recipientes durante cenas formales para refrescar los dedos durante la comida.



Acciones

Acción Emocional:

- Ayuda a calmar la mente y las emociones, motivando el espíritu.
- Ideal para reconfortar los trastornos emocionales relacionados con la menopausia, el síndrome premenstrual y el estrés.
- Balancea los cambios abruptos de humor.
- Ayuda a alejar sentimientos negativos y recuerdos desagradables promoviendo una sensación de paz interior, equilibrio y tranquilidad.

Acción sobre la Piel:

- Regula la secreción sebácea de la piel sin resecar, equilibrando la piel seca y la piel oleosa. Ideal para pieles mixtas, deshidratadas, oleosas y con acné.



Principales Usos y Sugerencias

- Ideal para cuando nos sentimos incómodos en nuestra propia piel y no nos reconocemos.
- Ideal cuando el estado de ánimo fluctúa de la euforia a la tristeza sin razón alguna.
- Ideal para mujeres de todas las edades y en todas las etapas: adolescentes durante la pubertad, mujeres que sufren de síndrome pre-menstrual y para quienes atraviesan la menopausia.
- Ideal para cuando la mente y los pensamientos van más rápido que el cuerpo, para ayudar a restablecer el ritmo y el equilibrio.
- Ideal para toda mujer que celebra ser mujer.
- Colocar un par de gotas de **Aceite Esencial de Geranio Just** sobre un pañuelo y llevarlo metido en el escote o en la manga de la blusa durante todo el día.

Modo de Empleo

- **Hornillo/Pebetero**
- **Inhalaciones**
- **Almohada/Pañuelo**
- **Baños**
- **Masajes corporales**
- **Compresas**

Combinaciones Sugeridas

- **Aceite Esencial de Bergamota, Limón, Jazmín, Lavanda, Neroli, Naranja, Palmarosa y Menta.**
- **Gel Humectante de Soja**
- **Deo Intim**
- **Baño de Espuma de Hipérico y Naranja Amarga**

Método de Extracción

Destilación por vapor de sus hojas y flores.



Preguntas Introductivas ?

- ¿Los primeros días del período no las dejan disfrutar plenamente de sus actividades?
- ¿Por momentos sienten que sus hormonas se apoderan de sus cuerpos? ¿Están hiper-sensibles, sienten que todo las afecta y sus humores cambian de un momento al otro sin razón aparente?

Aceite Esencial de Palmarosa (*Cymbopogon Martini*)

Armonía

El **Aceite Esencial de Palmarosa** es símbolo de equilibrio y tranquilidad. Su aroma a rocío recién formado y a rosa lo vuelve sutil y elegante a la vez. Su sensación fresca sobre la piel se funde en un sentimiento de armonía y paz total. Ayuda a aclarar las ideas y aleja los malos pensamientos para permitirnos tomar las mejores decisiones sin quedar estancados en el mismo lugar. Los momentos fluyen sin dificultad.

Tradición Herbal

Nativa de Pakistán e India, también conocida como Rosa Turca, su aceite ha sido destilado desde el siglo XVIII. La Palmarosa es mencionada en el libro "Materia Medica" de la India y ampliamente recomendada en la medicina ayurvédica. La medicina oriental rescata su energía "fría y húmeda" que refresca y fortalece la energía "yin". También fue utilizado en templos egipcios como incienso. Por su intenso aroma a rosa y su costo relativamente menor, muchas veces se utiliza para adulterar aceite esencial de rosas.



Acciones

Acción Emocional:

- Equilibra el cuerpo y la mente.
- Balancea devolviendo la seguridad en uno mismo.
- Relaja los nervios, estabiliza las emociones, ayuda a las personas a recobrar su centro.
- Disipa pensamientos turbios y negativos y sentimientos de opresión.
- Ayuda a que los problemas fluyan, evitando el estancamiento.

Acción sobre la Piel:

- Promueve la salud y belleza de la piel, regenerando y regulando su oleosidad e hidratación
- Posee efectos altamente hidratantes.
- Posee efecto refrescante.



Principales Usos y Sugerencias

- Ideal para personas que sufren nerviosismo, inseguridad, miedo al cambio.
- Ideal cuando invaden los celos o cuando uno no puede controlar el sentimiento posesivo sobre el otro.
- Ideal cuando tenemos que tomar decisiones y estamos frente a una disyuntiva.
- Ideal cuando sentimos un nudo de nervios en el estómago y necesitamos recobrar la armonía y desprendernos de lo que nos está molestando.
- Ideal durante una convalecencia cuando el cuerpo lucha por recobrar su equilibrio y recuperarse del agotamiento.
- Ideal para pieles desnutridas y reseca por sus propiedades hidratantes.
- Ideal para regular las pieles oleosas.

Modo de Empleo

- Hornillo/Pebetero
- Inhalaciones
- Almohada/Pañuelo
- Baños
- Masajes corporales
- Compresas

Combinaciones Sugeridas

- **Aceite Esencial de Geranio, Naranja, Bergamota, Limón, Neroli, Manzanilla, Lavanda y Menta.**
- **Baño de Espuma de Hipérico y Naranja Amarga.**

Método de Extracción

Su aceite se obtiene por destilación de las hojas de palmarosa que se retiran de la planta antes de que florezca. Rinde 1-1,5% de aceite esencial.



Preguntas Introductivas ?

■ ¿Hay veces en que ven todo negativo, no tienen las ideas claras, les cuesta tomar decisiones y necesitan recuperar su centro y equilibrio?

Aceite Esencial de Bergamota (*Citrus Bergamia*)

Gotas de Felicidad

Un bálsamo para el corazón. Así nos gusta definir al **Aceite Esencial de Bergamota** con su aroma frutal, dulce y feliz. Cuando perdimos la ilusión y nos cuesta seguir, se transforma en un bastón invisible sobre el cual podemos apoyarnos con confianza y fe de que el dolor y la tristeza no duran para siempre. Todo pasa.

Tradición Herbal

Originaria del sureste de Asia, pero muy común en Europa, especialmente en Calabria, sur de Italia, la Costa de Marfil, Marruecos, Túnez y Argelia.

Traído a Europa por Cristóbal Colón de las Islas Canarias a la ciudad de Bérgamo en el norte de Italia, donde se comercializó el aceite esencial de bergamota por primera vez. Aparenta ser una cruce entre naranja y una toronja/pomelo pero con forma de pera. Es, junto con el neroli, uno de los aceites esenciales más utilizados en perfumería y uno de los ingredientes principales del agua de colonia. La bergamota es la que le da su sabor distintivo al té "Earl Grey". Un estudio a cargo del Profesor Paoli Rovesti de la Universidad de Milán, realizado en clínicas psiquiátricas, concluyó que entre los efectos psicológicos más importantes del aceite esencial de bergamota se destacaban su capacidad para calmar la ansiedad y aliviar la sensación de miedo y temor.



Acciones

Acción Emocional:

- Brinda efectos positivos sobre las personas que se sienten deprimidas, tristes, con dificultad para afrontar el día.
- Promueve una actitud positiva, alegre y amigable.
- Mejora el humor de las personas.
- Equilibra las emociones inestables.
- Reduce la ansiedad, el estrés, y la sensación de miedo y temor.
- Brinda confianza y seguridad al tiempo que disminuye la sensación de timidez ante situaciones nuevas.

Acciones Generales:

- Purifica el ambiente.
- Posee propiedades repelentes de insectos.



Principales Usos y Sugerencias

- Ideal cuando invade la melancolía y no encontramos las fuerzas para arrancar el día y seguir adelante.
- Ideal para sentirse más liviano cuando la tristeza se lleva como un peso sobre los hombros.
- Ideal para levantar el ánimo y disipar la angustia.
- Ideal para ayudar a sobrellevar períodos de tristeza originados por cualquier motivo, ya sea por pérdida de un ser amado, peleas, rupturas.
- Como muchos aceites esenciales puede ser utilizado como repelente de insectos cuidando de no exponerse al sol si se colocó sobre la piel.

Modo de Empleo

- **Hornillo/Pebetero**
- **Inhalaciones**
- **Almohada/Pañuelo**
- **Baños**
- **Masajes corporales**
- **Compresas**

Combinaciones Sugeridas

- **Aceites esenciales de Limón, Neroli, Lavanda, Geranio, Palmarosa, Jazmín y Romero.**
- **Baño de Espuma de Flores de Montaña y Edelweiss.**

Método de Extracción

Se utiliza la cáscara de la fruta, tanto madura como verde y se extrae mediante el método de expresión en frío. Cada fruto rinde aproximadamente el 0,5% de aceite esencial.

Precauciones Específicas

- Cuando se utilizan aceites esenciales cítricos sobre la piel evitar la exposición solar entre 12 y 24 horas para evitar las manchas por fotosensibilidad en la piel.



Preguntas Introductorias ?

- ¿Hay épocas en las que se sienten tristes, con angustia y pocas fuerzas para seguir adelante?

Aceite Esencial de Limón (*Citrus Limonum*)

Inspiración

El aroma penetrante del **Aceite Esencial de Limón** se hace presente para liberar la energía bloqueada y estimular la creatividad y la concentración. Aparece como una bocanada de aire fresco, cítrico e inspirador dejando tras su paso alegría positiva, sonrisas, buen humor y ganas de hacer.

Tradición Herbal

Originaria del sur y sureste de Asia. Hoy se cultiva en el sur de Europa, Estados Unidos, India y China.

Su nombre deriva del árabe "laimun" o "limun" en persa. Fue introducido en Europa en la edad media por mercantes árabes y en América por Cristóbal Colón. Posee buen contenido de vitaminas A, B y C, razón por la cual se les daba diariamente a los marinos de la Armada Real Británica para prevenir y combatir deficiencias vitamínicas, especialmente de vitamina C. En Japón es frecuentemente utilizado en difusores o a través de los conductos de aire acondicionado en fábricas y bancos para reducir el nivel de error humano.



Acciones

Acción Emocional:

- Promueve la creatividad y el estado de alerta.
- Enfoca y promueve la claridad para la toma de decisiones.
- Estimula, energiza y aumenta la capacidad de memoria.
- Promueve el buen humor, alegra el ambiente y crea un clima positivo.
- Disipa la fatiga mental y la presión psicológica.

Acción sobre la Piel:

- Estimula la circulación cutánea.
- Posee propiedades astringentes de la piel y regula su oleosidad.

Acciones Generales:

- Purifica el ambiente.
- Por sus propiedades desinfectantes posee múltiples usos para el hogar.
- Posee propiedades repelentes de insectos.



Principales Usos y Sugerencias

- ¿Aburrida en el trabajo, escuela, hogar, por tener que hacer tareas rutinarias, repetitivas y poco estimulantes? Unas gotitas de limón le devuelven el color a tu día y la alegría por las cosas pequeñas.
- ¿Hay que manejar largas horas por una ruta monótona? Unas gotitas de limón mantienen el estado de alerta y atención.
- Agregar un par de gotas al **Gel Anti-Celulitis Cellfit** para potenciar su acción sobre la apariencia de la celulitis.
- Agregar un par de gotitas de **Aceite de Limón** al shampoo para darle brillo al cabello.
- Como muchos aceites esenciales, puede ser utilizado como repelente de insectos cuidando de no exponerse al sol si se colocó sobre la piel.
- Ideal para agregarle una gotita al agua de limpieza o al trapo de cocina para limpiar superficies por su cualidad antibacterial.
- Un par de gotas remueven chicle, aceite, manchas de grasa y marcas de lápices de cera de las superficies cuidando de hacer una prueba previamente en un área poco visible.
- Ideal para colocar en una cacerola con agua hirviendo para aromatizar el ambiente y quitar el olor a encierro, fritura o pescado de las cocinas.
- Sumergir la fruta lavada en un recipiente con unas gotas de **Aceite Esencial de Limón Just** para prolongar su frescura.
- Embeber un bolillo de algodón con 10 gotas de **Aceite Esencial de Limón Just** y colocar dentro de la bolsa de la aspiradora.

Modo de Empleo

- Hornillo/Pebetero
- Inhalaciones
- Almohada/Pañuelo
- Baños
- Masajes corporales
- Compresas

Combinaciones Sugeridas

- Aceites Esenciales de Jazmín, Neroli, Bergamota, Geranio, Palmarosa, Lavanda, Romero, Menta y Eucalipto.
- Baño de Espuma de Flores de Montaña y Edelweiss.
- Línea Cellfit.

Método de Extracción

Extraído de la cáscara del fruto de limón mediante la expresión en frío.

Precauciones Específicas

- Cuando se utilizan aceites esenciales cítricos sobre la piel evitar la exposición solar entre 12 y 24 horas para evitar las manchas por fotosensibilidad en la piel.



Preguntas Introductivas ?

- ¿Se les acabaron las ideas? ¿Están bloqueadas? ¿Necesitan generar nuevas soluciones creativas en sus trabajos, familias u hogares?

Aceite Esencial de Menta (*Menta Piperita*)

Concentración

Reconocido por su aroma estimulante, fresco y mentolado el **Aceite Esencial de Menta** es el aceite de la precisión y de la concentración. Cuando los pensamientos y las ideas parecen enmarañarse en la cabeza, la menta ayuda a retomar el control y el foco. Las distracciones ya no se interpondrán más en el camino de tu eficiencia.

Tradición Herbal

Nativa de Europa, de la zona del Mediterráneo. Hoy crece en Italia, USA, Japón y Gran Bretaña.

Dicen que el término menta proviene del nombre griego "Mintha", una ninfa mitológica que fue transformada en planta por la diosa Persephone después de haber descubierto que su esposo Pluto-Hades, estaba enamorado de ella.

Existen varios estudios interesantes sobre la menta que hablan de su capacidad para aumentar la concentración, la performance de los deportistas y de su capacidad de promover la sensación de saciedad en las personas.

El Dr. Dember, de la Universidad de Cincinnati, estudió y confirmó su habilidad de incrementar la agudeza mental y estado de alerta en un 28%.

El Dr. Brian Raudenbush de Wheeling Jesuit University en West Virginia, estudió la capacidad de la menta para afectar el centro de saciedad del cerebro, dando mayor sensación de satisfacción luego de las comidas. Su estudio se realizó en 40 personas a quienes se les pidió que inhalaran menta cada dos horas durante cinco días. Durante 5 días siguientes, se les dio un placebo. El resultado fue asombroso. En la semana en la que inhalaron la menta, consumían un promedio de 1800 calorías menos que en la semana del placebo. Por esto se a veces se utiliza como complemento de dietas alimenticias para bajar de peso.

Existe también otro estudio, realizado por el mismo Dr. Raudenbush con atletas, donde se pudo comprobar que inhalando vapores de **Aceite Esencial de Menta** aumentaba la performance física de los atletas.



Acciones

Acción Emocional:

- Aumenta la concentración, despeja la mente, estimula hacia la acción.
- Ayuda a enfocarse en la tarea, disminuyendo la distracción.

Acciones Físicas:

- Reconforta y refresca en casos de resfríos.
- Su aroma fresco reconforta y despeja la sensación de náuseas o indigestión.
- Refresca y despeja ante el cansancio y los dolores de cabeza provocados por el estrés y agotamiento.

Acción sobre la Piel:

- Refresca la piel.



Principales Usos y Sugerencias

- Ideal para cualquiera que necesite estimular o ser estimulado: profesores, directores de actividad, mentores, estudiantes.
- Ideal en épocas de estudio, alta carga laboral o para realizar tareas que requieran foco y concentración.
- Ideal para ayudar a los deportistas a mejorar su rendimiento y foco en el objetivo.
- Ideal para aplicar diluido debajo de la nariz y en el pecho y cuello o en forma de vahos por su efecto reconfortante de los estados gripales.
- Ideal para aplicar diluido y mediante un masaje en la boca del estómago para reconfortar la sensación de indigestión.
- Ideal para aplicar diluido en la frente y la nuca para ayudar a refrescar y despejar las molestias ocasionadas por el dolor de cabeza y para mantener los niveles de energía.
- Ideal para mantener el estado de alerta cuando se debe conducir largas horas en la ruta o realizar un trabajo solitario que requiera concentración.
- Ideal para reconfortar la sensación de mareos en el automóvil o embarcación.
- Ideal para refrescar el aliento a través de buches.
- Ideal para reconfortar los pies y piernas dándoles una sensación de frescura y descanso al diluir un par de gotitas en el **Pedibalm** o en el baño con **Sales de Pies Pedibath**.

Modo de Empleo

- **Hornillo/Pebetero**
- **Almohada/Pañuelo**
- **Masajes corporales**
- **Inhalaciones**
- **Baños**
- **Compresas**
- **Buches**

Combinaciones Sugeridas

- **Aceite Esencial de Limón, Romero, Geranio, Palmarosa y Eucalipto.**
- **Línea para el Cuidado de los Pies Just.**
- **Eucasol, Esencia para Baño de Eucalipto.**
- **Esencia para Baño de Equinácea y Ginseng.**

Método de Extracción

Destilación por vapor de todas las partes de la planta antes de florecer.

Precauciones Específicas

- No utilizar en mujeres embarazadas o que estén amamantando.



Preguntas Introductivas ?

- ¿Las distracciones se interponen en el camino de su eficiencia?
- ¿Se dispersan fácilmente cuando estudian, trabajan o cuando hacen mil tareas a la vez?

Aceite Esencial de Jazmín (*Jasminum Officinale*)

Sensual y Apasionado

El **Aceite Esencial de Jazmín** envuelve con su aroma sensual, dulce, exótico e intensamente floral. Las inhibiciones desaparecen, los velos se corren y la pasión invade provocando intensidad en los sentimientos, acción y entrega total.

Tradición Herbal

Originario de China y el norte de la India, fue traído a España por los moros, siendo hoy en día Francia, Italia, Marruecos, Egipto, China, Japón y Turquía los grandes productores de este aceite esencial.

El aceite esencial de jazmín fue utilizado por chinos y árabes con fines medicinales, por sus propiedades afrodisíacas y con fines ceremoniales. Los hindúes tejían collares con flores de jazmín para honrar a sus invitados especiales. También es considerada la flor sagrada del Dios del Amor hindú, Kama. Como emblema del amor se utiliza en casamientos para augurarle a la pareja amor profundo y eterno. Llamado popularmente el "Rey de las flores", se le atribuyen propiedades afrodisíacas superiores a cualquier otro aceite esencial.



Acciones

Acción Emocional:

- Su aroma exótico e intenso provoca un estado romántico y realza la libido. Es considerado un afrodisíaco por excelencia, ya que disipa la tensión que generan las inhibiciones y los miedos frente al encuentro amoroso.
- Produce sensación de liviandad y relajación comparable a los efectos de un vaso de vino.
- Relaja los nervios, produciendo sensación de seguridad, optimismo y euforia que revitaliza, reduciendo la apatía y los sentimientos de tristeza.

Acción sobre la Piel:

- Mezclado con cremas y lociones ayuda a reducir la apariencia de las estrías y le devuelve elasticidad a la piel.

Acción Física:

- Relaja las tensiones musculares a través del masaje.



Principales Usos y Sugerencias

- Ideal en aquellos momentos donde el libido se ve disminuida por el estrés, el cansancio y las ocupaciones.
- Ideal en épocas de mucho trabajo para reavivar la llama luego de un día agotador.
- Ideal durante los meses del posparto donde las ganas parecen haber desaparecido para siempre.
- Ideal durante la menopausia, cuando el libido se ve temporariamente disminuido.
- Ideal para realizar un masaje sensual y crear el clima amoroso.
- Ideal para masajes relajantes o diluido en el baño para reducir la tensión muscular, el estrés y los estados nerviosos.
- Utilizado en forma de compresa caliente ayuda a reconfortar los dolores menstruales.
- Mezclado con cremas y lociones ayuda reducir la apariencia de las estrías y le devuelve elasticidad a la piel.
- Utilizar gota a gota ya que su aroma intenso puede opacar otros aromas.

Modo de Empleo

- **Hornillo/Pebetero**
- **Masajes corporales**
- **Almohada/Pañuelo/Ropa íntima**
- **Inhalaciones**
- **Baños**

Combinaciones Sugeridas

- **Aceites Esenciales de Limón, Bergamota, Naranja, Geranio y Neroli.**
- **Gel Humectante de Soja Just.**
- **Deo Intim.**
- **Esencia para Baño y Body Butter de Sándalo.**
- **Crema de Caléndula.**

Tips de Demostración Específicos

- Debido a que el jazmín posee un aroma muy intenso recomendamos utilizar poca cantidad en la demostración para no "empalagar" a las asistentes.
- Colocar una gota sobre varios pañuelos de papel apilados y repartir 1 por asistente para que coloquen sobre sus rostros durante 5 minutos y así lograr una relajación profunda.

Método de Extracción

Los pétalos del Jazmín se recogen de noche cuando su aroma es más intenso. Un recolector experimentado puede recoger 10.000 a 15.000 capullos por noche. Su extracción conlleva un largo proceso que comienza con la preparación de un "concreto" a partir del cual se obtiene un "absoluto" del cual se extrae luego el aceite esencial por destilación. Alrededor del 1.000 libras de flores rinden aproximadamente una libra de aceite esencial.

Precauciones Específicas

- No utilizar en mujeres embarazadas o que estén amamantando.



Pregunta Introductiva

- ¿Extrañan la pasión y la adrenalina de los primeros tiempos?

Aceite Esencial de Neroli (*Flores de Citrus Aurantium Amara*)

Romántico y Soñador

Su espíritu es romántico y su aroma dulce e intensamente floral. Despierta la ilusión y nos llena de deseo de soñar y de explorar. Estimula los afectos y renueva la seguridad en uno mismo. El **Aceite Esencial de Neroli** devuelve el alma al cuerpo.

Tradición Herbal

El Neroli se obtiene a partir de la flor del árbol de naranja amarga. Originaria del sur de Vietnam, hoy los mayores productores de su aceite esencial se encuentran en Italia, Francia, Túnez, Egipto y Sicilia.

Se cree que su nombre proviene de la princesa italiana de origen español Anne-Marie de la Trémoille (Princesa de Ursini o de Nerola) que lo utilizaba para perfumar sus guantes y su agua de baño. Hoy en día, todavía se utiliza como ingrediente en perfumes y agua de colonia. Los pétalos de la flor de naranja se asocian con el casamiento y la pureza de las novias que tradicionalmente colocaban flores de neroli en su cabello y ramo el día de su boda para aplacar los nervios anticipando la noche de bodas.



Acciones

Acción Emocional:

- Exalta el romanticismo, el deseo, la creatividad y el juego amoroso.
- Seda, tranquiliza y disminuye la ansiedad y los miedos.
- Reconforta momentos de tristeza y depresión.
- Se efecto casi "hipnótico" ayuda a conciliar el sueño y dormir mejor.

Acción sobre la Piel:

- Mejora la apariencia de la piel, el tamaño de los poros, las estrías y las cicatrices.
- Equilibra la producción sebácea.

Acción Física:

- Al igual que el **Aceite Esencial de Manzanilla**, ayuda a relajar y reconfortar los músculos tensionados, molestias menstruales y estomacales efectivamente.



Principales Usos y Sugerencias

- Ideal para aquellas personas que quieran recuperar el romanticismo, la ilusión y las ganas de soñar.
- Ideal para levantar el estado de ánimo y promover sentimientos positivos en personas que están tristes o decaídas.
- Maravilloso aromatizante de la piel.
- Ideal para reducir y mejorar la apariencia de las estrías y cicatrices.
- Ideal para realizar un masaje descontracturante.
- Ideal para colocar en forma de compresa caliente sobre el abdomen para reconfortar las molestias de la indigestión o menstruación.
- Inhalar antes de entrar al dentista o ginecólogo para calmar la ansiedad que estas visitas suelen provocar.

Modo de Empleo

- **Hornillo/Pebetero**
- **Inhalaciones**
- **Almohada/Pañuelo**
- **Baños**
- **Masajes corporales**
- **Compresas**

Combinaciones Sugeridas

- **Aceite Esencial de Geranio, Palmarosa, Jazmín, Lavanda, Limón, Bergamota y Naranja.**
- **Esencia para Baño de Melisa.**
- **Esencia para Baño y Body Butter de Sándalo.**
- **Crema y Esencia para Baño de Enebro.**
- **Crema de Caléndula.**
- **Baño de Espuma de Hipérico y Flores de Naranja Amarga.**

Método de Extracción

Su cultivo se realiza con extremo cuidado por la fragilidad de sus flores que se lastiman fácilmente rindiendo menos aceite esencial. Se necesita 1 tonelada de flores de Neroli para producir 1 Kg. de aceite esencial mediante destilación por vapor.



Preguntas Introductorias

■ ¿Sienten que en sus parejas se perdió el romanticismo, los detalles y las pequeñas atenciones que mantienen vivo el amor?

Aceite Esencial de Manzanilla (*Matricaria recutita*)

Reconfortante Natural

Más de una vez sufrimos las consecuencias de nuestras tentaciones cuando nos atracamos con comidas deliciosas o probamos alimentos nuevos y desconocidos que pueden hacer estragos en nuestro estómago. Si para algo la naturaleza creó la manzanilla, fue para reconfortar estos momentos combinando sus bondades con efectos calmantes y relajantes. El **Aceite Esencial de Manzanilla** con su aroma dulce, frutal y herbáceo es el colaborador # 1 en todo hogar donde hay niños y adultos.

Tradición Herbal

Originaria de Europa, Irán y Afganistán, la manzanilla es mayormente cultivada en Hungría, Egipto, Europa del este y Francia.

Los Egipcios le dedicaban esta pequeña florcita con aspecto a margarita, al sol para curar la fiebre y a la luna para refrescar. Fue mencionada en el año 78 a.C., por Discórides Anazarbeo en "De Materia Médica", el primer libro Europeo sobre medicina que se utilizó como base para tratamientos herbales durante 1700 años subsiguientes. Su nombre botánico "matricaria" significa "cuidado del vientre" y encuentra su origen en la medicina popular que siempre enfatiza las propiedades emenagogas (induce la menstruación), su conexión con el sistema femenino y por sus propiedades digestivas y descongestivas estomacales.



Acciones

Acción Emocional:

- Sus propiedades sedantes y calmantes son un tónico del sistema nervioso.
- Actúa principalmente como relajante de estados de ánimo alterados.

Acción sobre la Piel:

- Reconforta la sensación incómoda de la piel seca, con picazón y enrojecida.

Acción Física:

- Relaja los músculos anudados devolviendo la comodidad en el movimiento.
- Reconforta las molestias estomacales y menstruales.



Principales Usos y Sugerencias

- Ideal para realizar una compresa calentita en niños y adultos cuando hay molestias estomacales, digestivas y de origen menstrual ya que su efecto reconfortante es casi instantáneo. Como alternativa, realizar un masaje en el sentido de las agujas del reloj sobre el estómago.
- Ideal para llevar de viaje, momento en el cual uno tiende a realizar grandes desarreglos con las comidas.
- Ideal para tranquilizar bebés y niños irritables e impacientes, que sufren de cólicos o aquellos que están sacando sus primeros dientitos. Un masaje en el sentido de las agujas del reloj sobre el estómago o espalda hace maravillas en términos de calmarlos y relajarlos.
- Ideal para aflojar y reconfortar las molestias causadas por músculos anudados por la tensión.
- Muy comúnmente utilizado para reducir el insomnio y la ansiedad por sus propiedades sedantes y relajantes.

Modo de Empleo

- **Hornillo/Pebetero**
- **Inhalaciones**
- **Almohada/Pañuelo**
- **Baños**
- **Masajes corporales**
- **Compresas**

Combinaciones Sugeridas

- **Aceite Esencial de Naranja, Lavanda, Neroli, Geranio y Palmarosa.**
- **Esencia para Baño de Melisa.**
- **Crema y Esencia para Baño de Enebro.**

Tips de Demostración Específicos

- Colocar 3 gotas de **Aceite Esencial de Manzanilla Just** y una tapita de **Aceite Vehicular de Almendras Just** en un recipiente.
- Ofrecer a las asistentes una pequeña cantidad para que se masajeen la boca del estómago en el sentido de las agujas del reloj y que puedan sentir rápidamente la sensación de confort que produce.

Método de Extracción

Destilación por vapor.
Las flores de manzanilla rinden aproximadamente el 0.2 - 0.4% de aceite esencial.



Preguntas Introductorias

- ¿A veces se arrepienten de haber comido más de lo necesario?
- ¿Los primeros días del período no las dejan disfrutar plenamente de sus actividades?
- ¿Sus niños quejarse de molestias estomacales con frecuencia?

Aceite Esencial de Eucalipto (*Eucalyptus globulus*)

El Placer de Respirar Librementemente

Posee un aroma inequívoco y personal. Alcanforado, fresco y vivaz, el **Aceite Esencial de Eucalipto**, ayuda a prepararse para los cambios bruscos de estación, los inviernos fríos y para los estados gripales que éstos traen consigo. Con **Aceite Esencial de Eucalipto**, respirar libremente ya no será un problema el próximo invierno.

Tradición Herbal

Nativo de Australia, es la base alimenticia de los Koalas. Hoy se cultiva en China, Portugal, España, India, Brasil, Chile, Bolivia, Uruguay y Paraguay.

Desde siempre fue utilizado en una gran variedad de medicamentos de venta libre contra la tos y el resfrío para descongestionar, abrir los bronquios y facilitar el pasaje de oxígeno.

Hay más de 300 tipos de eucalipto, siendo el 'eucalipto globulus' el que se utilizó desde siempre con fines medicinales. Durante la primera guerra mundial, fue utilizado para combatir un brote de meningitis y el brote de influenza en 1919. Por sus propiedades se ha utilizado el eucalipto para combatir el cólera y purificar el ambiente en zonas de bajos recursos y rurales. Existen estudios comprobados que indican que vaporizado puede eliminar el 70% de la bacteria estafilococo en un ambiente cerrado.

Acciones

Acción Física:

- Devuelve el placer de respirar libremente.

Acción Emocional:

- Despeja los pensamientos y estimula.

Acción sobre la Piel:

- Refresca.

Acción General:

- Purifica el ambiente.
- Efectivo como repelente de insectos.



Principales Usos y Sugerencias

- Combinar con una **Crema Just** y colocar debajo de la nariz para recuperar el placer al respirar.
- Realizar inhalaciones para despejar.
- Ideal para aumentar la acción de compresas frías en axilas, frente e ingles cuando se quiere bajar la fiebre en niños y adultos.
- Vaporizar para purificar el ambiente.
- Ideal para ambientes donde hay una persona enferma.
- Ideal para realizar buches para la higiene bucal y el cuidado de las encías.
- Ideal como repelente de insectos.

Modo de Empleo

- **Hornillo/Pebetero**
- **Baños**
- **Almohada/Pañuelo**
- **Compresas**
- **Masajes corporales**
- **Buches**
- **Inhalaciones**

Combinaciones Sugeridas

- El eucalipto combina perfectamente con **Aceites Esenciales de Menta, Limón y Romero**.
- **Esencia para Baño de Eucalipto y Eucasol**.
- **Esencia para Baño de Equinácea y Ginseng**.
- **Esencia para Baño y Crema de Tomillo**.

Método de Extracción

Su **aceite esencial** se obtiene mediante la destilación de sus hojas. 50 libras de plantas rinden una libra de aceite. 15 toneladas de hojas rinden 150 litros de **aceite de eucalipto**.

Precauciones Específicas

- No utilizar **Aceite Esencial de Eucalipto** cerca del rostro o boca en niños menores de 2 años.
- En personas asmáticas es conveniente tener la aprobación médica antes de utilizar **Aceite Esencial de Eucalipto**.



Preguntas Introductivas ?

- ¿Los últimos cambios bruscos de temperatura las tomaron por sorpresa?

Aceite Esencial de Romero (*Rosmarinus Officinalis*)

Energía Renovada

El **Aceite Esencial de Romero** posee un aroma especiado, limpio y refrescante que renueva las fuerzas perdidas ante el cansancio físico y mental. Despierta, activa y moviliza para que tus energías y tu tiempo rindan al máximo y el disfrute sea mayor.

Tradición Herbal

Nativo de la zona mediterránea, el romero hoy crece en forma silvestre en muchos lugares del mundo.

Considerado sagrado por antiguos egipcios, griegos, romanos y hebreos, fue intensamente utilizado en la edad media para espantar los malos espíritus. Hasta no hace mucho, hospitales franceses quemaban romero en épocas de epidemia para evitar el contagio. También formaba parte del "Vinagre de Marsella" utilizado por ladrones de tumbas para protegerse de la plaga del siglo XV. Se dice que originalmente sus flores eran blancas y que se tornaron violáceas cuando la Virgen María colocó su abrigo sobre una planta de romero. Hace años que el romero se utiliza para combatir la alopecia, caracterizada por la pérdida parcial o total de pelo en varias partes del cuerpo humano.



Acciones

Acción Emocional:

- Reduce la fatiga mental, estimula la actividad intelectual y la concentración.
- Ayuda a despertar los sentidos y nos vuelve más alertas.
- Su aroma estimulante tiene efectos positivos sobre el estado de ánimo.

Acción sobre la Piel:

- A través del masaje o el baño de inmersión activa el cuerpo.
- Reconforta los dolores musculares y reumáticos.

Efectos sobre la Piel:

- Actúa como un activador de los folículos capilares promoviendo un cuero cabelludo y un cabello más fuerte, brillante y saludable.
- Altamente antioxidante.



Principales Usos y Sugerencias

- Ideal cuando cuesta abordar actividades por cansancio y agotamiento.
- Ideal para estimular cuando uno se siente aletargado y aburrido.
- Ideal para agregar unas gotitas al baño de inmersión luego de un día largo y cansador.
- Ideal en épocas de estudio y exámenes.
- Ideal para reconfortar y aflojar la tensión corporal acumulada por una mala posición o postura debido a dolores musculares o reumáticos.
- Ideal para realizar masajes activadores en músculos anudados y doloridos.
- Ideal para masajear el cuero cabelludo para promover la salud y el crecimiento del cabello.

Modo de Empleo

- Hornillo/Pebetero
- Almohada/Pañuelo
- Masajes corporales
- Inhalaciones
- Baños
- Compresas

Combinaciones Sugeridas

- Aceites esenciales de Limón, Bergamota, Menta y Eucalipto.
- San'Activ (Shampoo y Sales).
- Crema y Esencia para Baño de Enebro.
- Baño de Espuma de Flores de Montaña y Edelweiss.
- Shampoos Just y Ampollas Natural Hair.

Método de Extracción

Se obtiene por destilación de las hojas y flores de la planta de romero.

Precauciones Específicas

- Personas que sufren de epilepsia y alta presión deben consultar al médico o especialista antes de utilizar **Aceite Esencial de Romero**.
- No utilizar en mujeres embarazadas o que estén amamantando.



Preguntas Introductivas

■ ¿Por momentos las invade el cansancio y les cuesta que el cuerpo y la mente las acompañen? Al levantarse a la mañana, después de almorzar, cuando vuelven del trabajo, antes de una salida...