



Consejos Veraniegos



Aprovecha el poder de los aceites esenciales este verano

La época de vacaciones veraniegas es ideal para contactar con los elementos de la Naturaleza y para aprovechar los efectos beneficiosos de aceites esenciales y vegetales sobre nuestra salud.



BOLETIN INFORMATIVO 5

¿Cómo podemos aplicar la aromaterapia en verano?

De varias maneras y con seguridad:

- Los aceites esenciales por sus excelentes propiedades, nos van a servir para tratar algunos de los problemas más comunes de ésta época: picaduras de insectos, de medusas, quemaduras solares, hinchazón de pies y piernas, indigestión, bajadas de tensión por el calor, deshidratación y resecamiento de la piel, etc.
- Los aceites vegetales suplirán a los esenciales en aquellas situaciones en que no puedan aplicarse (sensibilización y fotosensibilización solar, pieles muy resacas e irritadas, etc.)
- Los hidrolatos (aguas destiladas) son excelentes recursos para refrescar la piel y aliviar la congestión, sin efectos secundarios indeseables.

Existe una práctica medieval, que hasta hoy en día se puede revivir en la tradicional ceremonia cristiana: el día del Corpus Cristi.

Esencias de Cítricos

Vigila con el uso de esencias de cítricos (limón, naranja, bergamota, lima,



mandarina, pomelo), son muy fotosensibilizantes, eso quiere decir que al contacto con la luz del sol pueden producir desde manchas a quemaduras, pasando por irritaciones.

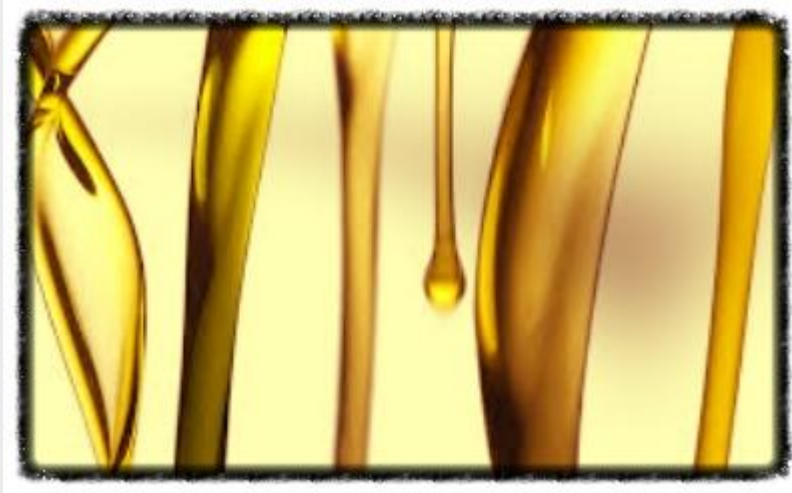
Si tienes que hacer un tratamiento con estas esencias, que sea por la tarde-noche.

En general, no te expongas al sol veraniego si te has aplicado productos que contengan tanto aceites esenciales como fragancias (perfumes, cremas, etc.)



BOLETIN INFORMATIVO 5

Aceites Vegetales



Los **aceites vegetales** son la mejor opción para evitar el resecamiento de la piel y su deshidratación, infinitamente mejores que las cremas que como mínimo contienen entre un 70-80 % de agua, y el agua no es absorbida por la piel, simplemente se evapora y da sensación de frescor.

En cambio, los aceites vegetales, muy afines a nuestra piel, la protegen creando una capa que evita la deshidratación y la flexibiliza, por lo tanto, ayudan a evitar las arrugas.

Tienes excelentes aceites vegetales muy baratos, como el de **oliva virgen** de 1ª presión en frío (busca una calidad afrutada y ligera, hay auténticas maravillas), el de **sésamo** y mantecas como la de **karité** que van a protegerte excelentemente, sobre todo después de tomar el sol.

Es muy importante aplicarlos diariamente.



BOLETIN INFORMATIVO 5

Hidrolatos

Los hidrolatos (auténticos, no las falsas aguas destiladas) posiblemente sean los productos vegetales más agradables de aplicar en verano. Proporcionan frescor y bienestar de forma inmediata y muy económicamente.



Alivian, descongestionan y refrescan en cualquier lugar y momento del día. Son especialmente indicados para esta época: lavanda, manzanilla, menta piperita, ciprés, para problemas circulatorios, picores y congestión. Rosa para aplicaciones faciales (todo tipo de pieles), azahar para pieles grasas y mixtas.