

Denise Whichello Brown

AROMATERAPIA

- terapie prin uleiuri esențiale -

Traducere: Luciana Răducanu

Despre autoare

Denise Whichello Brown este licențiată în Științe și are o diplomă în educație, A practicat medicina complementară și a susținut conferințe pe această temă încă din anii 1980. A tratat mii de pacienți. Denise s-a pregătit în osteopatie, aromaterapie, masaj de recuperare, reflexologie, masaj indian capilar, dietă și nutriție, terapie prin cristale și terapia sufletului.

Ca practician și profesor, Denise a scris zeci de lucrări despre medicina complementară, printre acestea numărându-se cărți despre masaj, aromaterapie, reflexologie, masaj indian capilar și dietă Detox, care s-au bucurat de o imensă popularitate, fiind recunoscută pe plan internațional ca o autoritate în domeniu. Cărțile ei sunt folosite ca manuale în multe școli și colegii și au fost traduse în multe limbi.

În 1987, Denise a înființat în sudul Angliei renumitul Colegiu de Medicină Naturistă din Beaumont, unde predă multe terapii complementare. Studenți din toată lumea merg acolo pentru a studia sub îndrumarea ei ca specialist.

In memoria dragului meu prieten, Peter Grant, care credea cu adevărat în arta aromaterapiei și care a încetat din viață la scurt timp după finalizarea acestei cărți.

Mulțumiri

Aș dori să-i mulțumesc doamnei doctor Joan Kinder pentru extraordinara prefață pe care a scris-o. De asemenea, aș dori să-i mulțumesc nutriționistei Barbara Cox pentru completările la sfaturile mele legate de dietă, din capitolele 9-14, și pentru informațiile despre metodele de stoarcere a sucului și încolțire, benefice pentru sănătate.

Cuvânt-înainte

„Calea spre sănătate este să faci în fiecare zi o baie parfumată și un masaj aromat ”
Hipocrate, părintele medicinei

Hipocrate, părintele slăvit al medicinei, cunoștea valoarea terapeutică a multor moduri naturale de vindecare folosite în Grecia antică, printre care și aromaterapia.

Pare paradoxal că, până recent, înainte de a practica medicina în tradiția occidentală, condiția obligatorie în întreaga lume era să depui „Jurământul lui Hipocrate”. Totuși, rolul terapeutic al aromaterapiei, lăudată de Hipocrate pentru beneficiile ei tămăduitoare, a fost privit cu scepticism de către organizațiile medicale. A fost considerată doar o terapie plăcută, alternativă, eficientă pentru relaxarea nervilor.

Nu există nicio îndoială că relaxarea minții și eliberarea de stres sunt de o importanță extremă în orice proces de vindecare. Aromaterapia oferă însă mult mai mult. Peste trei sute de uleiuri parfumate sunt folosite de aromaterapeuții profesioniști, deși doar zece vin în întâmpinarea nevoilor de zi cu zi ale unei familii obișnuite. Fiecare ulei are propria categorie de proprietăți terapeutice, în funcție de proporțiile și combinațiile de preparate chimice care există în mod natural în acesta. Chimiiștii au izolat ingredientele „active” în cazul unor uleiuri care, prin utilizarea lor practică, au dovedit că au efecte curative. Medicamentele s-au dezvoltat prin concentrarea acestor substanțe active. Fiecare ulei poate conține însă până la două sute de compuși chimici diferiți. Interacțiunea acestora îi conferă uleiului „putere” și îi reduce din posibilele efecte adverse, care însoțesc medicația sintetică. Acestea fiind spuse, uleiurile folosite în aromaterapie trebuie utilizate în mod adecvat, pentru a asigura beneficii optime și reacții adverse minime.

Ca mulți alți medici, am ales această carieră pentru că am vrut „să fac oamenii bine”. Deși am învățat și am practicat „știința” medicinei alopate după modelul tradițional occidental, m-am informat asupra oricărei modalități de vindecare ce i-ar putea ajuta pe pacienții mei. În anii '90, am devenit interesată de beneficiile vindecării prin aromaterapie, aflând de existența unor experiențe pozitive cu pacienți ce sufereau de o varietate de boli. Între anii 1992-1993, am studiat aromaterapia sub îndrumarea profesionistă a autoarei acestei lucrări.

De-a lungul ultimului deceniu, interesul pentru aromaterapie, atât din partea publicului, cât și din partea categoriei medicilor, a avut ca rezultat o supraabundență de cărți cu acest subiect. Totuși, nu toți cei interesați de această metodă sunt capabili să studieze subiectul în profunzime. Ceea ce se cerea era o carte ușor de citit, care să furnizeze informații generale, incluzând date despre originea terapiei și a procesului de extracție a uleiurilor, proprietăți terapeutice și detalii asupra utilizării unor uleiuri - cu precauții acolo unde este necesar -, precum și referințe asupra unor terapii secundare interesante care, de asemenea, pot stimula apetitul celor interesați să citească mai departe. Cartea nu furnizează numai informații despre varietatea de afecțiuni ce pot fi remediate pe cale aromaterapeutică, dar susține beneficiile medicinei alopate acolo unde este posibil, promovând aromaterapia ca modalitate terapeutică mai degrabă „complementară” decât „alternativă”.

Această ultimă ediție face cunoscută o gamă extinsă de uleiuri și constituie o sursă valoroasă de informații pentru toți cei interesați de aromaterapie.

Dr. Joan Kinder

Maestru în Artă, licențiată a Facultății de Medicină și Chirurgie Cambridge, membru al Colegiului Regal de Medici, membru de onoare al Colegiului Regal de Pediatrie și Sănătatea Copilului

Aromaterapia a devenit una dintre metodele de vindecare naturală cu cea mai rapidă răspândire în multe țări ale lumii. Și-a câștigat cu rapiditate respectul din partea medicilor tradiționali și a aromaterapeuților calificați care nu lucrează numai în particular, ci și în spitale, ospicii și cabinete medicale.

Arta aromaterapiei folosește uleiuri esențiale pure, extrase din diferite părți ale plantelor și ale copacilor. Aceste substanțe naturale, parfumate, lichide, considerate de obicei „forța vieții” sau „sufletul” plantelor, au o mulțime de proprietăți terapeutice. Scopul acestei lucrări este de a vă sugera cum să folosiți uleiurile esențiale într-un mod sigur și eficient pentru prietenii și familia dumneavoastră, fără să provocați efecte secundare dăunătoare, cum este cazul multor medicamente sintetizate. Informația cuprinsă în aceste pagini va fi, de asemenea, foarte folositoare celui care studiază sau practică aromaterapia.

Aromaterapia este o terapie holistică bazată pe metode complementare medicinei clasice, care contribuie la menținerea sau redarea echilibrului sănătății fizice, mentale și spirituale. Face parte dintr-un regim de vindecare holistic, care implică mai mult căutarea cauzelor principale ale unei boli decât tratarea simptomelor acesteia și trezirea abilității naturale a organismului de a se autovindeca, ducând spre o stare de echilibru. Aromaterapia înseamnă mai mult decât aplicarea uleiurilor esențiale. Pentru a dobândi „vindecarea totală”, factori cum ar fi dieta și stilul de viață trebuie să fie întotdeauna luați în considerare.

O mare parte a acestei lucrări este dedicată tratamentului holistic în diferite situații. Am indicat nu numai uleiurile esențiale care ar trebui selectate conform unui anumit nivel fizic, emoțional și spiritual, dar și remediile din Florile lui Bach¹ care ne-ar permite să tratăm mai degrabă persoana decât boala. Aceste remedii sunt un însoțitor valoros al uleiurilor esențiale. Ele au rolul de a ne reduce în mod semnificativ stările negative, cum ar fi stările de neliniște, depresie și anxietate, care epuizează atât de mult sistemul imunitar încât putem să ajungem la boli extrem de grave. De asemenea, pentru fiecare situație, am inclus în lucrare și sfaturi referitoare la dietă, care devine esențială dacă ne dorim o vindecare totală. Acolo unde a (ost posibil, am sugerat și alte tipuri de metode ce intensifică și sprijină tratamentul prin aromaterapie.

De îndată ce am intrat în lumea uleiurilor esențiale, viața mea s-a transformat complet. Sper că îi veți permite aromaterapiei să devină o parte din viața dumneavoastră de zi cu zi și că vă veți simți încurajați să învățați mai multe despre aceste uleiuri esențiale fascinante, curative, ce vă pot ajuta să dobândiți echilibrul minții, al corpului și al spiritului.

¹ Soluții diluate din flori, concepute de Edward Bach, medic englez care, în anii '30, a descoperit aceste medicamente naturale. Acestea sunt folosite în primul rând pentru bolile emoționale și spirituale, cum ar fi depresia, anxietatea, insomnia și stresul, (n. trad.)

Capitolul 1

Istoria aromaterapiei

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **originile și dezvoltarea aromaterapiei**

Plantele au fost folosite în scopuri medicinale încă de la facerea lumii. Oamenii primitivi se bazau foarte mult pe instinctul lor de supraviețuire. Urmându-și simțul mirosului, precum și experiența, au fost capabili să își însușească cunoștințe despre capacitatea imensă a plantelor de a vindeca și de a trata dureri și boli. Când animalele sunt bolnave, caută din instinct plante care să le vindece și să le aline simptomele.

Civilizațiile timpurii

În grottele din Lascaux, din regiunea Dordogne, Franța, există picturi care înfățișează folosirea plantelor în scopul vindecării. Arheologii estimează că aceste picturi datează din anii 18000 î. Hr.

Un aparat de distilare din teracotă pe care experții „încă” îl mai consideră vechi de cinci mii de ani este găzduit în Muzeul Taxila din Pakistan. Acesta ar fi fost folosit pentru prepararea apelor parfumate și poate chiar pentru producerea uleiurilor esențiale. Se crede că a aparținut civilizațiilor hinduse sau arabe. Este un fenomen curios, având în vedere că se credea că distilarea ar fi fost „inventată” acum o mie de ani. Nu mai există o altă dovadă pentru folosirea distilării din anii 5000 până în anii 1000 î. Hr. Se presupune că acum 5000 de ani civilizațiile timpurii erau mult mai avansate decât se credea.

Egiptul

Cred că aromaterapia a luat ființă în Egiptul antic, iar medicamentele pe bază de plante datează cel puțin de prin anii 3000 î. Hr. Există destule dovezi care arată că parfumurile făceau parte din viața zilnică a egiptenilor. În jurul anului 3000 î. Hr., cea mai veche piramidă cunoscută din Egipt, „Piramida în trepte”, a fost construită de regele Zoser la Sakkara. Arhitectul său șefa fost genialul Imhotep, un cunoscut medic, dar și astrolog și scrib. Imhotep a făcut un pas mare în știința medicală din acele vremuri și uneori se face referire la el ca la „părintele aromaterapiei”.

Papyrusul din Ebers (1550 î. Hr.), unul dintre puținele papirusuri care există în sfera de interes a medicinei, dezvăluie fapte despre utilizarea extinsă și frecventă a esențelor și parfumurilor în medicina egipteană. De aici reiese faptul că acestea erau destinate atât uzului extern, cât și celui intern, pentru a combate problemele de sănătate. Preoții egipteni prescriau vinuri medicinale pentru tot felul de boli: pentru problemele respiratorii se făceau inhalații, băile de șezut și spălăturile erau recomandate pentru problemele ginecologice, gargarele erau recomandate pentru remedierea problemelor gâtului și ale gingiilor, iar pentru bolile de piele erau preparate diverse unguente.

Pentru a fi mai sănătoși, egiptenii de rând foloseau condimente în mâncare. Usturoiul, de exemplu, era foarte cunoscut pentru calitatea sa de a îndepărta bolile și de a preveni izbucnirea unei epidemii. Alte ierburi sau condimente folosite erau semințele de anason, chimenul, menta, maghiranul și pătrunjelul.

Fiind foarte pricepuți, parfumiarii egipteni obținuseră formula faimosului „Kyphi” - tămâie și parfumul preferat - bazat pe un amestec de 16 arome. Ingredientele exacte din care era alcătuit Kyphi sunt necunoscute, dar se spune că, printre altele, ar fi conținut obligeană, scorțișoară, tămâie, henna, ienupăr și smirnă. Era un articol popular într-o casă egipteană și nu era folosit numai ca parfum sau ars ca tămâie, ci era cunoscut și ca medicament. Oamenii inhalau Kyphi în timpul meditațiilor pentru a-și intensifica funcțiile conștiinței spirituale. Ingredientele sale stimulau noi niveluri de conștiință. Același rol asupra conștiinței spirituale, dar și a celei fizice, îl avea și tămâia. Este fascinant faptul că

atunci când a fost deschis mormântul lui Tutankhamon (1361-1352 î. Hr.), în 1922, una dintre sticlele sigilate conținea un unguent ce încă mai păstra o aromă - în ciuda faptului că era vechi de peste 3300 de ani. Tămâia era una din aromele existente în acest unguent.

Egiptenii erau foarte conștienți de puterea aromelor de a afecta sentimentele. Fiecare faraon în parte se bucura de un număr de parfumuri diferite, preparate special pentru el. Parfumurile erau create fie pentru a revigora spiritul, pentru a înlătura nervozitatea, pentru a încuraja dragostea sau a aduce liniștea, fie pentru a îndemna la luptă în timp de război.

Parfumurile se aflau în strânsă legătură cu religia. Egiptenii își împodobeau zeii cu uleiuri mirositoare; zeilor și zeitelor li se dedicau miresme, iar statuile erau și ele uneori unse. De exemplu, smirna îi era dedicată Lunii, iar tămâia, zeului Soarelui, Ra. Parfumurile erau arse în timpul ceremoniilor religioase ca ofrande pentru zeități (latinescul per fumum înseamnă „prin fum”).

Egiptencele înstărite se răsfățau după baie cu un masaj aromaterapeutic. Sclavele le ungeau cu uleiuri al căror rol era de a tonifia și a parfuma pielea. Uleiul din lemn de cedru era unul dintre uleiurile preferate. Egiptencele știau destul de multe chiar și despre contracepție - mixturile aromatice erau amestecate și inserate în vagin pentru a acționa ca spermicide.

Egiptenii credeau cu tărie în reîncarnare și în viața de apoi, iar această civilizație ne duce cu gândul la procesul de mumificare. Au făcut un pas fantastic când au descoperit procedurile de îmbălsămare și erau într-adevăr mari experți. Aproape toate organele principale ale cadavrului erau înlăturate, inclusiv creierul, care era extras prin nări. Cavitățile erau apoi umplute cu smirnă, siminichie, galban² și alte substanțe aromatice. Sângele era și el eliminat, apoi corpul era spălat în carbonat de sodiu cristalizat. Corpul era lăsat aproximativ șaptezeci de zile și apoi înfășurat în bandaje înmuiate în prealabil în diferite arome, printre care ulei din lemn de cedru. Fiecare persoană care practica îmbălsămarea aplica o rețetă particulară, iar formulele erau uimitor de eficiente pentru conservarea corpului uman și, chiar și acum, după mii de ani, mumiiile descoperite se află într-o stare surprinzător de bună. Aceste proceduri amănunțite erau bineînțelese folosite doar pentru preoții de rang înalt sau pentru faraoni.

Valea Nilului a devenit cunoscută ca „leagăn al medicinei”. Plantele medicinale, cum ar fi lemnul de cedru, scorțișoara, tămâia și smirna au fost aduse în această zonă pentru a fi cultivate. Când evreii și-au început exodul din Egipt spre Israel, în jurul anului 1240 î. Hr., au plecat cu multe cunoștințe, prafuri și uleiuri prețioase. În Vechiul și Noul Testament există numeroase referințe la diverse uleiuri — obligeană, siminichia, scorțișoara, isopul și măslinul aflându-se printre acestea. Bineînțelese, știm cu toții că tămâia și smirna au fost darurile oferite lui Iisus la nașterea Sa.

China

Ierburile aromatice și masajul erau folosite în China cu mult înainte de nașterea lui Iisus. Acum 5000 de ani, chinezii care trăiau de-a lungul Fluviului Galben foloseau frunze de pelin negru și rădăcini de obligeană pentru igienă. Textul medical Herbal, al împăratului Shen Nung, datează din anul 2700 î. Hr. și conține detalii despre 365 de plante. Împăratului Huang Ti îi este atribuită lucrarea The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine (2650 î. Hr.), în care se face de multe ori referire la medicamentele aromatice și la masaj. De asemenea, această carte dezvoltă și bazele acupuncturii.

India

În India, plantele și extractele din plante erau folosite din anii 3000 î. Hr. Ayurveda sau medicina tradițională indiană este cea mai veche formă de medicină din lume și

² O rășină exotică, (n. red.)

folosește multe tehnici diferite de masaj, presopunctură și, de asemenea, uleiurile esențiale, Una dintre cele mai vechi cărți indiene despre plante, Vedas, menționează busuiocul, scorțișoara, coriandrul, ghimbirul, smirna și lemnul de santal.

Grecii

Grecii antici au jucat un rol foarte important în medicina aromatică, dezvoltând cunoștințele dobândite de la egipteni.

Cel mai renumit grec este, bineînțeles, Hipocrate (460-370 î. Hr.), care s-a făcut cunoscut ca „părintele medicinei”. Acesta a adoptat o manieră holistică de tratare a organismului uman și a susținut beneficiile băilor aromatice zilnice, precum și ale masajului. În Aforisme 16 scria că „băile aromatice sunt folosite în tratamentul dereglărilor [hormonale] la femei”.

Asclepiade (200 î. Hr.), medic grec, a crezut în terapiile blânde prin băi, masaj, muzică, parfum și vin. Acesta se opunea folosirii purgativelor atât de populare în acele timpuri. Teofrast, faimosul botanist grec, sprijinea folosirea parfumurilor, a plasturilor și a cataplasmelor în medicină. Acesta a observat că uleiurile destinate uzului extern pot afecta organele interne. Un alt grec faimos a fost Megallus, care a inventat o formulă de succes ce conținea siminichie, scorțișoară și smirnă, rezultatul fiind recunoscut printre greci sub denumirea de „Megaleion”.

Romanii

În primul secol al erei noastre, Pedanius Dioscoride din Anazarba a scris o lucrare alcătuită din cinci volume, cunoscută sub titlul De Materia Medica. Unul dintre volume este plin de informații referitoare la folosirea plantelor și a parfumurilor. Sunt menționate chiparosul, ienupărul, maghiranul și smirna printre alte 500 de plante descrise în acest studiu. Acesta amintește despre Kyphi, susținând că are efect calmant și că este eficient în diminuarea atacurilor de astm. Alte formule includ „Amarakinon”, recomandat împotriva hemoroizilor și a problemelor menstruale, „Susinon”, folosit în cazul retenției de lichide, și „Nardinon muron”, pentru combaterea tusei și a răcelii. În ceea ce privește ierburile medicinale, o mare parte din informațiile pe care le deținem astăzi sunt de la Dioscoride.

Romanii adorau parfumurile și uleiurile parfumate, pe care le foloseau la masaj sau pentru a-și parfuma părul și hainele. În Roma, hetairele³ foloseau parfumul cu generozitate. Galen, medicul gladiatorilor, prepara pentru aceștia unguente, precum și o „cremă răcoritoare”.

Când plecau la luptă, soldații romani aveau la ei smirnă, pentru a-și vindeca rănilor. Cunoștințele lor despre proprietățile de vindecare ale plantelor s-au răspândit în întregul imperiu. Oriunde mergeau, strângeau și plantau semințe. În Bretania, de exemplu, erau plantate ierburi precum pătrunjelul, salvia, secara, rozmarinul sau cimbrul.

Avicenna

Născut în Persia, medicul și savantul Avicenna (980-1037 d. Hr.) este renumit pentru descoperirea procesului de distilare. Există deja în lucru un vas de distilare, nedefinitivat ca formă, dar Avicenna l-a perfecționat, măbind lungimea tubului de răcire și făcându-l în spirală. Acest lucru a făcut ca vaporizarea esenței și condensarea aburului să fie mult mai eficiente. De asemenea, apa de trandafir făcută din rosa cenifolia a devenit foarte populară. Persanii au exportat-o în China, Europa și India, aceasta fiind folosită în scopuri medicinale și culinare. Parfumurile erau făcute din trandafiri, crini, narcise și violete.

Avicenna a scris aproape o sută de cărți în timpul vieții. Cea mai cunoscută operă a sa rămâne Canonul Medicinei. Această carte a fost folosită ca text de referință de multe școli de medicină, timp de 500 de ani, până la mijlocul secolului al XVI-lea. Lucrarea amin-

³ Curtezane în lumea antică, (n. red.)

tește despre multe uleiuri esențiale, cum ar fi cele din mușețel, scorțișoară, mărar și mentă.

În timpul Războaielor Sfinte, cruciații au adus de la romani cunoștințele despre parfumuri și medicina pe bază de ierburi.

Evul Mediu

Ordinele religioase își cultivau propriile plante aromatice - în secolul al XII-lea, starea germană Hildegard era foarte cunoscută pentru faptul că una dintre ocupațiile ei preferate era cultivarea lavandei.

În Evul Mediu, lavanda și alte ierburi, prinse într-un buchet, erau folosite ca protecție împotriva ciumei. De aceea, în secolul al XIV-lea, tămâia și pinul erau arse în stradă. Busuioacul, mușețelul, lavanda, melisa și cimbrul erau presărate pe pământ, iar pajiștile de mușețel se umpleau de oameni. Parfumurile erau folosite în întreaga Anglie, pentru că oamenii se spălau mai rar, iar acestea aveau rolul de a masca mirosurile naturale neplăcute.

În secolul al XVI-lea s-au scris multe lucrări despre distilare, majoritatea în limba germană. A fost răspândită și alchimia - metoda prin care se încerca transformarea metalului obișnuit în aur. În anul 1576, medicul și alchimistul elvețian Paracelsus a scris *Great Surgery Book*. Acesta pretindea că rolul alchimiei nu era să transforme metalele de bază în aur, ci să dezvolte medicina, mai ales pe bază de plante.

În 1597, germanul Braunschweig și-a publicat lucrarea intitulată *Neue Vollkommen Distillierbuch*, ce făcea referire la 25 de uleiuri esențiale.

În Renaștere, uleiurile esențiale erau folosite din abundență, iar botanica era integrată în studiul medicinei.

Secolele al XVI-lea, al XVII-lea și al XIX-lea

În secolul al XVII-lea a crescut numărul specialiștilor englezi în ierburi, cei mai cunoscuți dintre aceștia fiind John Parkinson, John Gerarde și Nicholas Culpepper. În 1653, Culpepper a scris celebra lucrare *Complete Herbal*. Ciurma făcea prăpăd din nou, iar plantele aromate începuseră să fie cunoscute. Parfumierii erau însă imuni la această boală, deoarece erau înconjurați de uleiuri esențiale, acestea fiind folosite în medicina de bază pentru a trata multe boli interne și externe.

Practic, în secolul al XVIII-lea toți specialiștii în ierburi, precum și unii medici foloseau uleiurile esențiale. Poțiunile erau preparate în farmacii, fiecare dintre acestea având propria distilerie.

Oamenii de știință ai secolului al XIX-lea descopereau unii constituenți chimici ai uleiurilor și le dădeau un nume, cum ar fi „geraniol” sau „citronello”. Din păcate, aceasta a dus la dezvoltarea variantelor sintetice ale constituenților de bază ai uleiurilor. Folosirea ierburilor și a uleiurilor esențiale a decăzut major când companiile farmaceutice au început să se dezvolte masiv. Medicamentele sintetice, din păcate, pot avea numeroase efecte secundare și pot fi toxice și dăunătoare.

Secolul al XX-lea

În 1937, nașterea aromaterapiei moderne poate fi atribuită chimistului francez Rene Maurice Gattefosse. El a fost acela care a inventat cuvântul „aromaterapie”, prin publicarea lucrării sale intitulată *Aromatherapie (Aromaterapia)*. Se spune că, arzându-și mâna într-un experiment, a scufundat-o în lichidul cel mai apropiat, care conținea ulei de lavandă. Gattefosse folosea uleiurile esențiale pentru vindecarea rănilor soldaților care luptau în Primul Război Mondial.

Alți chimiști au făcut însă cercetări asupra utilizării uleiurilor esențiale. În Australia, Penfold și alții au studiat beneficiile uleiului extras din arborele de ceai. În Italia, medicii

Giovanni Gatti și Renato Cayola au descoperit efectele psihoterapeutice ale uleiurilor esențiale, cum ar fi cele de iasomie și de lămâie.

În 1964, medicul francez Jean Valnet, chirurg al armatei, inspirat de opera lui Gattefosse, a avut o influență enormă asupra aromaterapiei din întreaga lume, prin publicarea cărții *Aromatherapie (Aromaterapia)*. Aceasta este considerată de mulți „biblia aromaterapeutului”. El folosea uleiurile esențiale pentru tratarea răniților din război și a continuat să le folosească și după război. Acesta a făcut cunoscute și altor medici efectele terapeutice ale uleiurilor esențiale. Și în Franța unii medici studiau aromaterapia și prescriau uleiuri esențiale.

La sfârșitul anilor '50, doamna Marguerite Maury (1895-1964) a introdus aromaterapia în Marea Britanic. Aceasta a combinat tehnicile de masaj cu folosirea unor uleiuri esențiale, diluate în ulei vegetal. De asemenea, a predat tehnicile sale terapeuților ce se ocupau de frumusețe și a scris o lucrare intitulată *The Secret of Life and Youth*, al cărei subiect este reîntinerirea.

În zilele noastre, aromaterapia devine o terapie din ce în ce mai populară pentru o varietate considerabilă de boli. În prezent, cei mai mulți dintre noi folosesc regulat uleiuri esențiale pentru sănătate și vindecare. Aromaterapia se practică în spitale, ospicii sau cabinete medicale, de către aromaterapeuți profesioniști, calificați din punct de vedere medical. Cererea de tratamente prin aromaterapie este în continuă creștere.

Capitolul 2

Extracția uleiurilor

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **metodele de bază utilizate în extracția uleiurilor esențiale**

Există numeroase metode de a obține din plante substanțele parfumate, majoritatea fiind descrise în continuare. Uleiurile esențiale sunt însă doar acelea obținute prin distilare sau prin presare.

Distilarea

Distilarea este metoda cel mai des folosită și cea mai economică de a extrage uleiurile esențiale. Mulți istorici îi atribuie această descoperire lui Avicenna, medic și savant persan (vezi capitolul 1), deși este foarte posibil ca egiptenii să fi fost primii în perioada primitivă. Procesul distilării implică multă îndemânare, altfel uleiul esențial atât de prețios va fi pierdut sau își va schimba compoziția. Unele plante sunt distilate imediat după ce au fost recoltate, în timp ce altele pot fi lăsate câteva zile sau pot fi chiar uscate înaintea extracției.

Procesul distilării constă în încălzirea plantei prin introducerea în apă și fierbere sau prin trecerea acesteia prin aburi. Căldura și aburul ajută structura celulară a plantei să se descompună și să elibereze astfel uleiurile esențiale. Moleculele uleiurilor esențiale și aburul sunt purtate de-a lungul unui tub și canalizate printr-un rezervor de răcire, unde se transformă în lichid și se adună într-un vas. Lichidul care iese este o combinație de ulei și apă și, deoarece uleiurile esențiale nu sunt solubile în apă, pot fi separate cu ușurință de aceasta și evacuate prin sifonare. Uleiurile esențiale mai ușoare decât apa vor pluti la suprafață, pe când cele mai grele decât aceasta, cum ar fi cel de cuișoare, se vor scufunda.

Apa care intră în contact cu planta supusă distilării capătă o aromă și este refolosită ca apă de parfum, cum este apa de lavandă sau apa de trandafiri.

În timpul procesului de distilare numai moleculele volatile extrem de mici se pot evapora. Uleiurile esențiale care conțin o proporție mare a celor mai mici molecule (majoritatea volatile), sunt cunoscute ca „note de vârf”. Uleiurile compuse din moleculele cele mai grele (cel mai puțin volatile) sunt cunoscute ca „note de bază”. Uleiurile care se află între acestea două sunt denumite „note de mijloc”.

Notele de vârf sunt cele mai volatile - aroma lor dispare în 24 de ore. Printre acestea: busuiocul, greșfrutul, lămâia, limeta și eucaliptul. Acestea sunt stimulatoare și revigorante.

Notele de mijloc au o aromă care durează timp de două sau trei zile. Printre acestea: geraniul, lavanda și mușetelul. În general, sunt echilibrante și ajută la întărirea metabolismului, la digestie și în perioada de menstruație.

Notele de bază sunt cel mai puțin volatile - aroma lor durează cel puțin o săptămână. Printre acestea amintim tămâia, smirna, neroli, paciuli și vetivertul. Acestea oferă relaxare și sunt sedative.

De obicei, cea mai bună calitate se obține la prima distilare. Dacă uleiurile esențiale sunt distilate din nou, procesul este cunoscut ca „rectificare”. Prin a doua și următoarele distilări se va produce un ulei de calitate mai slabă, nepotrivit pentru aromaterapie.

Presarea

Această metodă este rezervată exclusiv membrilor din familia citricelor, cum ar fi bergamota, greșfrutul, lămâia, limeta, mandarina și portocala. Esența rezultată se găsește în pungii mici localizate sub coajă. Acest proces a fost realizat mai întâi presând pur și simplu cu mâna. Esența de citrice era stoarsă din coji și apoi adunată într-un burete care,

odată îmbibată, era stors într-un vas. De ce să nu încercați să presați coaja unor citrice chiar dumneavoastră? Puteți obține o astfel de esență chiar în propria bucătărie!

Din cauza costurilor mari de producție, majoritatea uleiurilor din citrice sunt acum obținute cu ajutorul preselor mecanice. O mare parte din uleiul esențial de portocale este produs în Statele Unite ale Americii în fabricile de sucuri de fructe. Totuși, acesta nu este cel mai bun ulei de folosit, deoarece recoltele sunt tratate cu pesticide și îngrășăminte chimice, care contaminează esența. Uleiurile din citrice ideale pentru aromaterapia medicinală sunt obținute din fructe crescute în mod organic sau natural. Avantajul procesului de presare este că uleiurile esențiale nu sunt supuse încălzirii.

Din păcate, unele fabrici de uleiuri din citrice, după presare, supun coaja unui proces de distilare, pentru a produce o cantitate mai mare de ulei. Evident că acest ulei esențial este de o calitate inferioară, dar este adăugat de obicei uleiului esențial presat, pentru a obține o cantitate mai mare și, totodată, pentru a crește profitul.

Extracția pe bază de solvenți

Prin procesul de extracție cu solvenți nu se obțin uleiuri esențiale. Această metodă este aplicată în cazul florilor, al cleiului de arbore și al rășinii și rezultă uleiurile „absolute” și „de rășinoase”. Tehnica este folosită pentru o producție mai mare sau pentru a extrage uleiurile care nu pot fi obținute prin niciun alt proces. Iasomia, de exemplu, este în mod violent afectată de vremea caldă sau de aburi.

Uleiurile absolute

Pentru a produce un ulei absolut, planta aromatică (flori, frunze etc.) este supusă extracției cu ajutorul solvenților din hidrocarburi, ca benzenul sau hexanul. Planta este acoperită cu solvent și încălzită treptat pentru a se dizolva moleculele parfumate. Solventul extrage aroma și apoi este filtrat pentru a produce un „material”. Acesta este solid, asemănător cu ceara și conține în jur de 50% ceară și 50% ulei volatil, cum ar fi, de exemplu, iasomia.

Pentru a obține acest ulei, materialul este amestecat cu alcool pur, astfel încât moleculele parfumate să se dizolve, și apoi este răcit. Acest amestec este filtrat, pentru a elimina reziduurile și pentru a separa ceara insolubilă. Alcoolul este evaporat încet sub vacuum.

Rămâne în urmă un lichid gros, cleios, colorat, cunoscut sub numele de ulei absolut.

Această metodă este frecvent folosită pentru trandafir, iasomie și neroli. Va rămâne însă de fiecare dată o urmă de solvent. Așadar, un absolut nu poate fi niciodată la fel de pur ca un ulei esențial care a fost extras prin distilare. Absolutele sunt câteodată contrafăcute, din cauza prețului lor mare. Aveți grijă să le cumpărați întotdeauna de la un furnizor cunoscut.

Uleiurile de rășinoase

De asemenea, la extracția cu ajutorul solvenților se apelează și în cazul cleiului de arbore și al rășinii, în vederea producerii uleiurilor de rășinoase. Rășina este o substanță solidă sau semisolidă eliminată în mod natural de un copac sau de o plantă care au fost tăiate. În scop comercial, rășina este obținută prin tăierea scoarței de copac sau a trunchiului, iar substanța asemănătoare cleiului de arbore se întărește dacă este expusă la aer.

Rășina naturală este extrasă cu un solvent din hidrocarburi, cum ar fi eterul din petrol, hexanul sau alcoolul. Acești solvenți sunt filtrați și îndepărtați ulterior prin distilare.

O rășină se formează în condițiile folosirii unui solvent din hidrocarburi (de exemplu: rășina benzenică). Dacă a fost folosit un solvent pe bază de alcool, atunci este produs un gudron (de exemplu: gudronul din tămâie și smirnă poate fi extras din cleiul de arbore brut - oricum, ambele pot fi extrase prin distilarea cu aburi, pentru a produce uleiul esențial).

De obicei, producătorii de parfumuri folosesc rășinile ca fixatoare, pentru a prelungi aroma.

Extracția pe bază de grăsimi

Procesul de extracție pe bază de grăsimi produce un ulei absolut, deși această metodă nu mai este folosită în zilele noastre. Necesită foarte mult timp, o muncă imensă și este și foarte costisitor. La început, aceasta a fost metoda principală de extracție pentru florile delicate, cum ar fi iasomia, plantă care continuă să producă parfum chiar și după ce a fost culeasă. Aceasta implică folosirea unor grăsimi reci, pure și fără miros, care se răspândesc peste niște bucăți de sticlă, montate în rame dreptunghiulare mari, de lemn. Florile sunt împrăștiate peste acest strat de grăsime care absoarbe uleiul esențial. După aproximativ o zi, aceste flori sunt înlocuite de alte flori proaspete. Acest proces se repetă de mai multe ori - chiar mai mult de două luni de zile - până când grăsimea ajunge la saturație. Această grăsime saturată și parfumată este cunoscută sub denumirea de „pomadă” peste care se adaugă alcool, iar apoi este tratată. Se lasă mai întâi să se evapore alcoolul și apoi se produce absolutul pur.

Extracția cu dioxid de carbon

Această metodă relativ nouă a fost introdusă abia în anii '80. Este o metodă foarte costisitoare, deoarece echipamentul folosit este scump. Procedul a fost gândit pentru industria de parfumuri. Uleiurile extrase prin folosirea dioxidului de carbon ar trebui să fie de calitate superioară, pure și foarte apropiate de uleiurile esențiale naturale care există în plantă - și nu conțin deloc reziduuri de dioxid de carbon.

Prețurile sunt prea mari în acest moment, pentru a fi folosită de un aromaterapeut, dar când costurile vor fi mai mici și producția va crește, va deveni o metodă accesibilă. Sunt necesare cercetări pentru a le evalua beneficiile terapeutice, având în vedere faptul că uleiurile esențiale au o compoziție diferită.

Hidrodifuziunea/Filtrarea

Hidrodifuziunea sau filtrarea este cea mai modernă metodă de extracție. Acest procedeu este mai rapid decât distilarea, iar echipamentul este mult mai simplu decât cel folosit pentru extracția cu dioxid de carbon. Planta (care este suspendată pe un grilaj) este trecută printr-un jet de aburi. Lichidul care rezultă, compus din ulei și abur condensat, este apoi răcit. Rezultatul este un amestec de ulei esențial și apă (ca și în procesul distilării), ce pot fi separate cu ușurință. Deși această metodă este promițătoare, sunt necesare cercetări pentru a evalua calitatea acestor uleiuri în aromaterapie.

Macerarea

Acest procedeu constă în așezarea plantelor într-un vas cu ulei vegetal cald, ce determină descompunerea celulelor plantei, făcând posibilă absorbția uleiurilor esențiale. Vasul este apoi agitat timp de mai multe zile. Uleiul rezultat este filtrat și îmbuteliat, 'gata de a fi folosit pentru masaj. Exemple de uleiuri obținute prin macerare sunt cele de gălbenele, de morcov și de sunătoare.

De ce să nu încercați să vă faceți propriile uleiuri macerate acasă? Umpleți pe jumătate un vas de sticlă cu planta aleasă (de exemplu, cu melisă sau roiniță), apoi adăugați ulei vegetal de calitate superioară cât să se umple vasul. O idee excelentă ar fi să adăugați 10% ulei din germeni de grâu, pentru a păstra mai bine amestecul. Acoperiți vasul și depozitați-l într-un loc cald timp de o săptămână; aduceți-vă aminte să agitați vasul în fiecare zi. La final, filtrați plantele, îmbuteliați din nou și puneți-i o etichetă.

Capitolul 3

Cumpărarea, păstrarea și folosirea uleiurilor

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **metoda de recunoaștere a uleiurilor esențiale pure de calitate superioară, sugestii de păstrare a uleiurilor dumneavoastră; modul în care se pot folosi uleiurile esențiale**

Calitatea și falsificarea

Pentru a avea rezultate optime, este vital să folosim numai uleiuri esențiale pure de calitate superioară. Este un lucru regretabil că multe uleiuri esențiale disponibile astăzi pe piață sunt de calitate slabă și, de aceea, nu pot ajuta la remedierea problemelor de sănătate. Numai cinci la sută din uleiurile esențiale produse în lume sunt folosite pentru aromaterapie. Comercianții de uleiuri esențiale aprovizionează în mare parte industria parfumului, pe cea alimentară, farmaceutică și pe cea chimică. Industria alimentară și cea a parfumului sunt mult mai interesate de mirosul sau de gustul unui ulei decât de efectele sale terapeutice. Aceste industrii trebuie să folosească uleiuri esențiale cu aceeași formulă chimică dacă vor să producă în mod consecvent aceeași aromă și același gust, așa că sunt nevoite „să falsifice” uleiurile pentru a copia aromele și gusturile. Și prețul este un motiv major. Factori cum ar fi vremea, recoltele proaste, varietatea plantelor, compoziția solului, timpul, metoda de cultivare și metoda de extracție pot afecta în mare măsură compoziția uleiurilor esențiale, iar aceasta creează dificultăți industriilor alimentare și de parfum, care au ca obiectiv standardizarea. Furnizorii de uleiuri esențiale falsifică uleiurile, adăugând ingrediente sintetice, alcool, ulei vegetal, constituenți chimici ieftini sau uleiuri esențiale la preț scăzut. Uneori întregul ulei esențial este substituit cu unul similar, mai ieftin, pentru un profit comercial (de exemplu, lavandinul poate fi vândut ca lavandă).

Bineînțeles, uleiurile esențiale folosite în aromaterapie trebuie să fie pe cât posibil pure, naturale și „complete”, pentru ca acestea să îndeplinească efectele terapeutice dorite. Materialele sintetice care simulează aroma și aspectul unui ulei esențial nu pot avea aceleași proprietăți terapeutice ca cele ale unui ulei esențial și nu trebuie folosite în terapie. De asemenea, chimicalele sintetice pot avea efecte secundare neplăcute și periculoase, la fel ca și medicamentele sintetice. În laborator, este imposibil să copiezi în întregime un ulei esențial. Constituenții fundamentali vor lipsi în mod inevitabil. La procesul de vindecare participă totalitatea componentelor unui ulei esențial, fiindcă numai ca întreg ajută foarte mult. Dacă uleiurile sunt prezentate ca „identice naturale”, aceasta înseamnă că uleiul este sintetic și că este produs în laborator și nu este, așadar, potrivit pentru aromaterapie. De asemenea, uleiurile sintetice nu dețin „forța vitală” sau „forța vie” a uleiurilor esențiale, care vine de la plante. Chimicalele nu conțin „vibrația” plantelor naturale.

Având în vedere faptul că majoritatea furnizorilor de produse folosite în aromaterapie cumpără uleiuri esențiale de la importatori care aprovizionează industria alimentară și pe cea a parfumului, este important să căutăm un furnizor care distribuie în principal uleiuri esențiale folosite numai pentru uzul terapeutic. De-a lungul anilor, am constatat că achiziționarea uleiurilor esențiale este o chestiune; de încredere.

Păstrarea și depozitarea

Uleiurile esențiale sunt extrem de prețioase și ar trebui tratate cu respect - de altfel, sunt și foarte scumpe. Acestea sunt distruse de lumina ultravioletă și se deteriorează mai rapid la partea albastră a spectrului decât la cea roșie. Așadar, uleiurile esențiale ar trebui depozitate în sticle de culoarea chihlimbarului (dacă însă vă păstrați uleiurile esențiale în sticle albastre, atunci acestea trebuie ținute la întuneric - acest aspect fiind mai puțin important dacă sticlele sunt de culoare maro). Niciodată nu lăsați uleiurile la decantat în

sticle simple sau de plastic. Nu trebuie să stea niciodată direct în soare, deci evitați pervazurile prea luminoase — indiferent cât de bine ar arăta! Uleiurile esențiale nu sunt rezistente la temperaturile extreme. Sunt extrem de volatile, ceea ce înseamnă că se evaporă rapid. Puneți capacele la loc imediat și asigurați-vă întotdeauna că sunt bine închise atunci când nu sunt folosite. Uleiurile esențiale trebuie păstrate cu grijă pentru a preveni degradarea chimică (cum ar fi un proces în care calitatea uleiului esențial este redusă în timp), dacă se depozitează în condiții proaste.

Uleiurile esențiale pure vor rezista aproximativ trei ani de la data îmbutelierii. În condiții excelente de îmbuteliere și de păstrare (de exemplu: sticle de culoarea chihlimbarului, într-un loc răcoros, fără aer) acestea pot rezista în jur de cinci ani. Uleiurile obținute din citrice tind să aibă o viață mai scurtă, din cauza proporției mari de terpenă, la fel și uleiurile absolute și de rășinoase care, în timp, se îngroașă mai mult, iar mirosul solventului devine și mai perceptibil.

Odată ce uleiurile esențiale sunt diluate în ulei vegetal, viața acestora este redusă în mod spectaculos. Este de dorit să folosiți amestecuri obținute recent. Un amestec rezistă de la trei la șase luni dacă este depozitat într-o sticlă de culoarea chihlimbarului, într-un loc răcoros, departe de lumina soarelui. Dacă se adaugă și ulei din germeni de grâu, atunci acesta va rezista între șase și nouă luni de zile. Dacă mirosul se alterează și uleiul vegetal devine rânced, atunci va trebui, cu siguranță, să îl aruncați.

Sfaturi pentru cumpărare și depozitare

Recipientele din sticlă simplă sau din plastic nu conțin uleiuri esențiale pure. Cumpărați întotdeauna uleiuri în sticle de culoarea chihlimbarului.

Cât de vechi sunt uleiurile esențiale?

Când au fost îmbuteliate?

Sunt uleiurile expuse direct la soare?

Toate uleiurile esențiale au același preț? Dacă da, atunci cu siguranță nu achiziționați uleiuri esențiale pure. De exemplu, uleiul esențial pur de trandafir este mult mai scump decât cel de lavandă sau de rozmarin.

Uleiurile esențiale au fost diluate în ulei vegetal? Dacă da, când au fost amestecate?

Uleiurile esențiale au fost falsificate cu materiale sintetice sau agenți de îngrășare?

Comerciantul produselor de aromaterapie are vreo relație cu industria alimentară sau cu cea a parfumurilor? Căutați întotdeauna un specialist în aromaterapie.

Furnizorul dumneavoastră deține informații despre uleiurile esențiale?

Dacă se vând amestecuri într-un magazin, există printre angajați un aromaterapeut calificat?

Ați ales furnizorul pe bază de recomandări?

Când a fost înființată firma de aromaterapie?

Uleiurile esențiale ar trebui păstrate întotdeauna departe de copii. Dacă sunt înghițite, unele dintre ele pot fi foarte periculoase.

Nu așezați niciodată uleiurile esențiale pure, îmbuteliate, pe plastic, pe suprafețe pictate sau lustruite care pot fi deteriorate de constituenții chimici.

Țineți întotdeauna uleiurile esențiale departe de orice sursă de foc.

Depozitați uleiurile esențiale departe de medicamentele homeopate care pot fi anihilate de aromele mult mai puternice.

Folosirea uleiurilor esențiale

Există numeroase moduri în care pot fi folosite uleiurile esențiale. Voi sublinia câteva din tehnicile cele mai simple și mai eficiente, dar vă recomand să fiți creativi și să vă umpleți casa cu uleiuri esențiale. Puteți crea o atmosferă plăcut parfumată, prevenind și vindecând în același timp multe boli frecvente.

Uzul extern

Băile

De-a lungul timpului, băile aromaterapeutice au fost folosite atât de plăcere, cât și în scopuri terapeutice. „Calea spre sănătate 30 este să faci în fiecare zi o baie parfumată și un masaj aromat”, susținea Hipocrate, părintele medicinei. Băile erau o plăcere mai ales pentru egipteni, unde aveau caracter public, ca și la romani, pentru care acestea reprezentau un aspect important al vieții sociale. Apa însăși are rol terapeutic: „apa vindecă” spun naturiștii, iar în zilele noastre la centrele de sănătate și de terapie naturistă sunt cunoscute și aplicate diferite forme de hidroterapie. Băile constituie o cale eficientă de a folosi uleiurile esențiale, deoarece uleiurile acționează în două moduri: prin absorbție în piele și prin inhalare.

Uleiurile esențiale sunt simplu de folosit în baie. Umpleți cada și puneți în apă aproximativ șase picături din uleiul nediluat pe care l-ați ales, agitându-l bine în prealabil. Nu adăugați uleiul esențial până când nu ați umplut cada complet, altfel uleiul se va evapora împreună cu apa caldă, iar proprietățile terapeutice se vor pierde înainte să intrați în apă! Întotdeauna dispersați uleiul - dacă, din neatenție, vă așezați pur și simplu chiar în uleiul esențial - să spunem, cel din mandarine - veți sări instantaneu! Închideți ușa pentru a păstra aromele prețioase înăuntru și stați în cadă cel puțin cincisprezece minute, pentru a permite uleiului să penetreze bine țesuturile corpului dumneavoastră.

Cum uleiurile esențiale nu sunt solubile în apă, puteți amesteca cele șase picături cu o linguriță de ulei vegetal pentru baie. Acest amestec este benefic în special pentru persoanele cu pielea uscată, deși uleiurile vegetale pot lăsa o urmă de grăsime pe cadă. Totuși, pot fi achiziționate uleiuri de baie speciale, fără miros, care conțin agenți naturali de dispersare. Aceștia lasă pielea catifelată, dar nu grasă. Alegeți orice ulei vegetal, cum ar fi cel de migdale dulci, de germeni de grâu, avocado sau jojoba. Puteți folosi uleiul ori de câte ori faceți baie. Pielea dumneavoastră va fi catifelată, hidratată și moale.

Uleiurile absolute și de rășinoase, cum ar fi iasomia și benzoina, trebuie amestecate cu o linguriță de ulei vegetal, deoarece tind să se scufunde și sunt greu de curățat. Pentru persoanele care au o piele sensibilă, sfatul meu este ca întotdeauna să amestece uleiul esențial cu ulei vegetal. De asemenea, acesta trebuie amestecat cu ulei vegetal și atunci când îl folosiți la baie bebelușilor sau a copiilor. Uleiurile esențiale nediluate sunt dăunătoare pentru ochi, iar bebelușii au tendința de a și-i freca.

Folosiți o picătură de ulei esențial la baie unui bebeluș și două picături la cea a unui copil de 2-3 ani, diluate într-o linguriță de ulei vegetal, cum ar fi uleiul de migdale dulci. Garantez eficacitatea acestei metode!

În apa de baie poate fi adăugat orice tip de ulei esențial. Dacă aveți pielea sensibilă, ar trebui luate măsuri de precauție în ceea ce privește uleiurile de citrice și esențele mai puternice, cum ar fi piperul negru și menta. Adăugați trei picături în loc de șase.

Uleiurile esențiale pot fi adăugate și în sarea de mare sau sulfatul de magneziu. Băile de sare ajută la detoxifiere și, de asemenea, relaxează mușchii dureroși. Pentru a vă pregăti propria baie de sare aromaterapeutică, adăugați nu mai mult de 1 ml de uleiuri esențiale la 100 g de sare.

Băile hidroterapeutice și jacuzzi

Folosiți același număr de picături pe care l-ați folosit pentru o baie normală deși, dacă este vorba de o baie hidroterapeutică pentru două sau trei persoane, pot fi adăugate zece picături. Adăugați uleiurile esențiale după ce cada s-a umplut.

Diluarea uleiurilor esențiale în uleiuri vegetale are și un dezavantaj; poate duce la înfundarea țevilor.

Băile pentru mâini și picioare

Băile pentru mâini și picioare sunt extrem de benefice în situațiile în care nu vă puteți bucura de o baie aromaterapeutică pe de-a-ntregul - poate că sunteți mai în vârstă sau aveți un handicap. Băile pentru mâini ajută la combaterea durerii, a rigidității, a umflăturilor sau a artritei. Fiecare persoană care își folosește în mod intensiv mâinile, cum ar fi frizerii, grădinarii sau persoanele care lucrează pe computer, ar trebui să apeleze în mod regulat la băile pentru mâini. Băile la picioare, în special, sunt incredibil de relaxante la sfârșitul unei zile lungi și atât de grele că dezbrăcarea vă pare un efort prea mare. Acestea sunt remedii excelente pentru problemele picioarelor, cum ar fi micoza piciorului și picioarele umflate.

Adăugați șase picături de ulei esențial într-un vas cu apă caldă chiar înainte de a introduce mâinile sau picioarele și țineți-le acolo timp de zece sau cincisprezece minute. Dacă doriți, puteți amesteca uleiurile dumneavoastră esențiale cu ulei vegetal.

Nu există nicio scuză pentru faptul că nu aveți timp pentru aromaterapie. Bucurați-vă de o baie la picioare în timp ce citiți sau 32 învățați sau de o baie la mâini sau la picioare când urmăriți programul favorit la televizor.

Băile de șezut și bideurile

O baie de șezut este benefică pentru combaterea unor probleme de sănătate precum: cistita, hemoroizii, boli ale vaginului, cusături după nașteri și așa mai departe. Adăugați în jur de șase picături de ulei esențial într-un vas cu apă caldă și stați acolo aproximativ zece minute. Uleiurile alese de dumneavoastră pot fi combinate cu un ulei vegetal. Dacă sunteți destul de norocoși să aveți un bideu, atunci folosiți același număr de picături. Asigurați-vă că uleiul esențial și apa sunt bine amestecate.

Băile la ibric

Această metodă este excelentă pentru a combate bolile vaginale și infecțiile, precum și problemele anale. Fierbeți apă într-un ibric și lăsați-o să se răcească într-o cană de un litru, asigurându-vă că pe aceasta nu s-a depus calcar. Adăugați șase picături de ulei esențial. Ridicați atât capacul, cât și colacul toaletei. Stați deasupra toaletei și turnați soluția peste zona vaginală sau cea anală. Uscați zona cu delicatețe.

Dacă doriți să faceți acest tratament la serviciu, puteți păstra soluția într-o sticlă de plastic de un litru.

Dușurile

Un duș nu poate fi niciodată la fel de relaxant ca o baie, atunci când folosim uleiurile esențiale. Totuși, poate fi un mod stimulant de a vă începe ziua.

Aplicați șase picături de ulei esențial pe un burete sau pe un prosop și frecați pe tot corpul până când terminați dușul. O altă posibilitate ar fi să adăugați tot șase picături de ulei esențial în două lingurițe de ulei vegetal și să le aplicați pe corp înainte să intrați sub duș. Asigurați-vă că inhalați vaporii. De asemenea, puteți să astupați cada cu un dop, să dați drumul la apă și să adăugați șase picături de ulei esențial în apă. Veți absorbi uleiul prin picioare și în timp ce vaporii se vor ridica, dumneavoastră îi veți inhala.

Unii furnizori de uleiuri esențiale adaugă ulei esențial în gelul de duș.

Compresele

Compresele pot fi folosite pentru o varietate de probleme, cum ar fi vânătăile, durerile musculare, reumatice și arteriale, durerile de cap și luxațiile. Acestea sunt o cale foarte eficientă de a ne elibera de durere și de a reduce inflamațiile și umflăturile.

Puteți aplica fie comprese calde, fie reci. Alternarea compreselor calde cu cele reci este o metodă bună de tratare a luxațiilor. Ca regulă generală, acolo unde există febră,

durere acută sau umflături calde la pipăit, folosiți o compresă rece. Când tratați o durere cronică (de termen lung) folosiți o compresă caldă.

Pentru a pregăti o compresă, amestecați aproximativ șase picături de ulei esențial într-un vas mic cu apă caldă sau rece. Înmuiați în soluție orice bucată de material absorbant, cum ar fi o batistă sau un prosop, asigurându-vă că este absorbit, pe cât de mult posibil, uleiul esențial. Stoarceți compresa astfel încât să nu picure peste tot și aplicați-o pe zona afectată. Înfășurați zona respectivă cu folie de plastic sau cu un bandaj. Lăsați-o aproximativ două ore sau chiar peste noapte. Dacă aveți febră, înlocuiți compresa cu una nouă, rece, atunci când este necesar.

Gargarele și spălăturile de gură

Gargarele sunt benefice în special pentru durerile de gât, problemele respiratorii, pierderea vocii și halitoză (respirație urât mirositoare). Gargarele pot ajuta la alinarea durerilor și a inflamațiilor, la reducerea scurgerilor de sânge și la grăbirea procesului de vindecare după intervențiile chirurgicale stomatologice. Faceți gargară de două ori pe zi, iar dacă problema este acută puteți repeta acțiunea la fiecare două ore.

Puneți două picături de ulei esențial în jumătate de pahar cu apă. Amestecați bine, faceți gargară și scuipați. Nu înghițiți. Amestecați din nou și repetați. Puteți folosi, de asemenea, o linguriță sau două de oțet natural de mere sau de lămâie și/sau o linguriță de miere. Mierea are proprietăți antiinflamatorii și antibacteriene și este cunoscută pentru efectele sale calmante pentru gât, iar suculele naturale de lămâie este antibacterian, detoxifiant și neutralizează aciditatea. Uleiurile antiseptice, cum ar fi cel de arbore de ceai, de lămâie sau de cimbru, sunt excelente pentru tratarea durerilor de gât. De asemenea, mușețelul german/roman, geraniul și lemnul de santal ajută la tratarea inflamațiilor. Smirna combinată cu arborele de ceai este foarte folositoare pentru tratarea cancerului localizat în zona gâtului.

Inhalațiile

Inhalarea uleiurilor esențiale acționează asupra corpului, intelectului și spiritului.

La nivel fizic, există o acțiune puternică a uleiurilor esențiale asupra membranei mucoase a nasului, a plămânilor și a sistemului respirator în general. Pot fi remediate boli cum ar fi astmul, bronșita, rinita, tusea, răceala, sinuzita și durerile de gât.

Inhalarea uleiurilor esențiale are un efect profund asupra sistemului nervos, ajutând la combaterea insomniei, a anxietății, a bolilor legate de stres și diminuează stările depresive și de negativism.

La nivel spiritual, unele uleiuri esențiale, cum ar fi cel de tămâie, de lemn de cedru sau de flori de tei, ne stimulează conștiința și ajută foarte mult în momentele de meditație.

Inhalarea aburilor

Adăugați între două până la patru picături de ulei esențial într-un vas cu apă fierbinte. Acoperiți-vă capul cu un prosop și aplecați-vă peste vas, inhalând adânc timp de câteva minute. Țineți ochii închiși, pentru a evita iritarea lor. În cazul unui astmatic, se recomandă doar o picătură de ulei. Aveți grijă cu apa fierbinte dacă sunt copii prin preajmă.

Vasul cu apă

Puneți apă fiartă într-un vas mic și adăugați de la două până la șase picături de ulei esențial. Așezați vasul într-un loc cald, dacă este posibil, pentru un efect maxim (de exemplu, lângă sau pe un calorifer). Închideți ușile și geamurile timp de câteva minute, pentru a lăsa aroma să invadeze camera.

Batista sau șervețelul de hârtie

Presărați câteva picături de ulei esențial pe o batistă sau pe un șervețel din hârtie și inspirați de câteva ori. Această metodă este eficientă mai ales pentru a ameliora congestiile nazale și, de asemenea, pentru a combate atacurile de panică. Puneți batista în buzunar pentru a putea să inhalați aroma oricând pe parcursul zilei. De asemenea, cei care au disfuncții ale aparatului locomotor vor găsi această metodă foarte eficientă.

Mâinile

Într-o situație de criză, puneți o picătură de lavandă în podul palmei, frecați mâinile, apropiați-le de nas și apoi respirați adânc. Evitați zona ochilor și țineți-i neapărat închiși.

Nu este o idee bună să deschideți o sticlă cu ulei esențial și să inhalați direct din ea. Deschiderile frecvente ale sticlelor cu uleiuri esențiale accelerează procesul de evaporare și duc la pierderea proprietăților terapeutice. De asemenea, îndepărtarea petelor de ulei esențial de pe covorul dumneavoastră poate fi costisitoare!

Spray-ul de cameră

Un spray de cameră este un mod excelent de a purifica atmosfera. Turnați 250 ml de apă într-o sticlă cu pulverizator și adăugați 15-20 de picături de ulei esențial. Agitați bine sticla și pulverizați în cameră. Puteți pulveriza și pe covoare sau perdele. Nu pulverizați pe suprafețe lustruite.

De asemenea, spray-urile pot fi folosite pentru a calma iritațiile și durerile provocate de variolă sau vărsatul de vânt, zona zoster, arsuri și orice boli infecțioase ale pielii.

Vaporizatoare, lămpi odorizante și difuzoare de uleiuri esențiale

De când sunt considerate sigure, vaporizatoarele electrice de ulei sunt folosite uneori în clinici și spitale. De asemenea, devin populare și difuzoarele electrice care nu folosesc căldura, dar și unele și celelalte pot fi destul de scumpe.

Așadar, pentru acasă, vă recomand o lampă odorizantă din argilă, încălzită la o flacără de veghe sau o lumânare mică, plată, mai ales că acestea sunt mai ușor de procurat. Puneți o cantitate mică de apă în vasul de deasupra și presărați în jur de șase picături de ulei esențial în acesta. Aprindeți flacăra de veghe sau lumânarea și vaporii de ulei se vor împrăștia în aer.

Metoda pernei și a hainelor de noapte

Puneți câteva picături de ulei esențial pe o pernă sau pe lenjeria dumneavoastră de noapte pentru a scăpa de insomnie și pentru a face respirația mai ușoară și mai profundă. Dacă doriți, puteți pune 36 picăturile pe o bucată de vată sau pe un disc demachiant, pe care să o așezați în locul în care țineți pernele.

Inelul pentru becuri electrice

Puneți două picături de ulei esențial pe un inel ceramic sau din metal⁴ care se montează pe un bec electric. Aplicați uleiurile numai când lampa este stinsă, iar inelul este rece, asigurându-vă că nu puneți ulei pe bec sau pe partea metalică, deoarece uleiurile esențiale sunt inflamabile.

„Caloriferul odorizant”

Puteți pune între două și șase picături de ulei esențial într-un recipient ceramic care se montează pe un calorifer, printr-un magnet.

O altă soluție ar fi să umeziți cu puțină apă o bucată de vată sau un disc demachiant, apoi să puneți picăturile de ulei esențial pe aceasta și să o așezați pe

⁴ Dispozitiv special pentru aromaterapie. (n. red.)

calorifer sau chiar lângă țeavă, pentru a evita pătarea cu vopsea a suprafeței. Căldura degajată de calorifer va evapora uleiul esențial și—l va dispersa în cameră.

Focul de lemne

Puneți câte o picătură de ulei esențial pe fiecare lemn înainte să aprindeți focul. Când lemnele se încălzesc, aroma se va simți în cameră. Chiparosul, lemnul de santal și de cedru sunt cele mai eficiente.

Lumânările

Adăugați una sau două picături de ulei esențial în ceara caldă a unei lumânări, având grijă să evitați fitilul, deoarece uleiurile esențiale sunt inflamabile.

Masajul

Chiar și fără uleiuri esențiale, masajul este o terapie cu rezultate foarte bune. Combinația dintre uleiurile esențiale pure și masaj este însă și mai puternică. Masajul este unul dintre cele mai eficiente și mai benefice tehnici de tratament. Constituenții uleiurilor de masaj trec prin piele, ajung în sânge și sunt purtați către toate celulele corpului.

De obicei, uleiurile esențiale nu se aplică nediluate pe piele, exceptând cazul urgențelor, cum ar fi arsurile, tăieturile sau înțepăturile. Acestea trebuie amestecate cu un ulei vegetal potrivit. Veți găsi descrierea detaliată a uleiurilor vegetale în capitolul 4. Când amestecăm un ulei esențial cu un ulei de bază, conținutul celui esențial este de obicei între unu și trei la sută. La un masaj este necesar să se folosească între 10 ml și 20 ml de ulei. Având în vedere faptul că o linguriță are aproximativ 5 ml, pentru un tratament va fi nevoie de două sau patru lingurițe de ulei de bază. Următoarele reguli ar trebui să vă fie de ajutor (pentru bebeluși, consultați capitolul 14 pentru soluțiile optime):

- 3 picături de ulei esențial la 10 ml de ulei vegetal
- 4-5 picături de ulei esențial la 15 ml de ulei vegetal
- 6 picături de ulei esențial la 20 ml de ulei vegetal
- 15 picături de ulei esențial la 50 ml de ulei vegetal
- 30 de picături de ulei esențial la 100 ml de ulei vegetal

Rețineți că, dacă amestecați o cantitate mare (de exemplu 100 ml) pentru o utilizare zilnică, trebuie să adăugați neapărat o linguriță de ulei din germeni de grâu pentru a prelungi valabilitatea amestecului dumneavoastră. Uleiurile care au fost amestecate ar trebui păstrate în sticle de culoarea chihlimbarului, la fel ca uleiurile esențiale pure. Dacă, în loc de ulei, doriți să amestecați uleiurile dumneavoastră esențiale cu o loțiune pe bază de plante, soluția obținută nu va fi diferită. Întotdeauna puneți pe sticle o etichetă cu data și cu uleiurile pe care le conțin. Când amestecați uleiurile esențiale cu cele de bază este important să țineți minte că o concentrație mărită de ulei esențial nu este o formulă mult mai eficientă. Cantitățile în exces de ulei esențial vor crea reacții și efecte secundare neplăcute. Nu vă sfătuiesc să puneți mai mult de cinci uleiuri esențiale împreună într-un amestec - de regulă, două sau trei sunt suficiente pentru a crea efectele terapeutice dorite.

În cazul unui tratament, este important să luăm în considerare atât problemele fizice ale pacientului, cât și pe cele emoționale. Având în vedere faptul că multe boli fizice au o cauză emoțională, recomand insistent ca cel puțin unul dintre uleiuri să fie pentru refacerea echilibrului emoțional. Țineți minte că tratați persoana, și nu simptomele acesteia. Permiteți-i întotdeauna pacientului să miroasă formula parfumată înainte să începeți tratamentul. Masați-i cu o cantitate mică dosul palmei. Dacă aroma îi place, atunci va avea un efect benefic.

Unguente și creme

Uneori, poate preferați să aplicați mai degrabă o cremă pe o anumită zonă a corpului, decât un ulei. Puteți crea niște creme minunate pentru față, iar acestea sunt niște cadouri deosebite. De asemenea, vă puteți crea propriile creme de mâini și de picioare pentru a vindeca pielea crăpată, roșeața și iritațiile, infecțiile, degeraturile și așa mai departe. Unii furnizori de produse aromaterapeutice produc creme fără uleiuri esențiale, dar îl puteți adăuga pe al dumneavoastră. Pentru rezultate optime, asigurați-vă că nu are o bază minerală, organică sau că nu conține lanolină.

Dacă doriți, puteți să vă preparați propria cremă. Veți avea nevoie de:

- ceară galbenă de albine;
- ulei de migdale dulci (avocado, jojoba sau orice alt ulei vegetal);
- apă distilată (sau apă de lavandă, de portocale sau de trandafiri).
- Folosiți o parte de ceară la patru părți de ulei. Iată un exemplu de rețetă:
- 20 g de ceară galbenă de albine;
- 80 ml de ulei de migdale dulci;
- 40 ml de apă distilată.

Topiți ceara și uleiul de migdale dulci împreună într-un vas cu apă, la foc mic. În alt vas, încălziți apa distilată la temperatura corpului (37°C). Îndepărtați de pe foc. Treptat, adăugați apa distilată caldă în mixtura de ulei, amestecând tot timpul.

Odată ce crema s-a răcit, puteți adăuga treizeci de picături de ulei esențial pur. Puneți crema într-un recipient de culoarea chihlimbarului și depozitați-l într-un loc răcoros.

Uzul intern

Ingerarea uleiurilor este folosită de unii medici francezi, iar majoritatea cercetărilor din Franța sunt legate de uzul intern al uleiurilor esențiale. Toate uleiurile sunt absorbite de organism prin ingurgitare, spre deosebire de inhalație sau de aplicarea externă.

Dacă uleiurile esențiale sunt administrate pe cale internă, atunci trebuie folosite numai uleiuri pure, de calitate deosebită, pentru a evita riscul unor efecte secundare. Absolutele și rășinoasele obținute prin extracția cu solvenți nu ar trebui ingerate niciodată. Sunt recomandate numai uleiurile obținute prin distilare sau presare.

De asemenea, este foarte important să folosim doze exacte și mici - în doze mari, uleiurile esențiale pot fi dăunătoare și chiar periculoase. O doză care nu prezintă niciun risc este de două-trei picături de ulei esențial, de trei ori pe zi. Faceți o cură de trei săptămâni cu uleiuri esențiale, apoi întrerupeți pentru a vă odihni organismul și a-i permite ficatului să elimine orice surplus toxic. Deoarece uleiurile esențiale au un gust foarte puternic și amar și pot fi iritante pentru stomac, acestea trebuie ingerate într-unui din următoarele moduri:

- 2-3 picături în puțin vin roșu sau
- 2-3 picături în sirop de miere (o linguriță de miere la trei sferturi de cană cu apă) sau într-o linguriță de miere sau
- 2-3 picături într-o linguriță de ulei de măsline (extravirgin)

sau

- 2-3 picături pe un cub de zahăr.

Luați de trei ori pe zi, nu mai mult de trei săptămâni.

Aromaterapeuții nu prescriu uleiurile esențiale pentru uz intern, deoarece această metodă nu prezintă siguranță. Totuși, mulți dintre aceștia au folosit această metodă în mod eficient, fără efecte secundare, un timp îndelungat. Este recomandată în special pentru tratarea durerilor de gât sau a problemelor respiratorii, precum și pentru problemele digestive, cum ar fi indigestia sau constipația, sau pentru bolile aparatului urinar, cum ar fi cistita.

Nu administrați uleiuri esențiale bebelușilor sau femeilor însărcinate.

Capitolul 4

Uleiurile vegetale/ de bază/ nevolatile

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **proprietățile terapeutice și posibilitățile de utilizare ale unei game largi de uleiuri vegetale recomandate în aromaterapie**

Uleiurile esențiale în stare pură sunt foarte concentrate și nu ar trebui folosite direct pe piele, nediluate. Așadar, este nevoie de un mediu natural (de exemplu ulei vegetal) pentru un tratament cu masaj aromaterapeutic. Având în vedere faptul că uleiul vegetal constituie o componentă principală a unui amestec aromaterapeutic, ar trebui să ținem seama de calitatea acestuia. Pentru beneficii terapeutice maxime, atât uleiurile vegetale, cât și cele esențiale ar trebui să fie de calitate superioară.

Uleiul vegetal ales trebuie să fie obținut prin presare la rece, deoarece în acest mod se evită folosirea excesivă a căldurii și astfel se diminuează orice modificare a proprietăților naturale. Uleiurile produse prin procesul de extracție „la cald”, deși mult mai ieftine, nu sunt potrivite pentru utilizarea în aromaterapie, deoarece sunt de calitate inferioară.

Uleiul esențial ar trebui, de asemenea, să nu fie rafinat și nici tratat cu chimicale. Procesul rafinării presupune decolorarea prin înălbire, înlăturarea gustului și a mirosului, extracția acizilor grași naturali, ceea ce poate duce la tulburare și îndepărtarea acizilor grași liberi.

Uleiurile vegetale au proprietăți terapeutice și conțin multe vitamine și minerale, dar cu cât gradul de procesare este mai ridicat, cu atât vor fi asimilate mai puține vitamine. Un alt aspect nedorit este faptul că în fabricile de producere a uleiurilor prin presare se pot adăuga coloranți, alți aditivi și antioxidanți sintetici, pentru a le crește termenul de garanție. În scop aromaterapeutic, folosiți întotdeauna uleiuri obținute prin presare la rece (de preferat tipul „virgin”, adică primul ulei colectat), nerafinate, vegetale, fără aditivi. Este puțin probabil să găsiți aceste uleiuri pe rafturile din supermarket! Deoarece uleiul vegetal reprezintă cea mai mare parte a unei mixturi pentru masaj, alegeți-l întotdeauna cu atenție.

Uleiul mineral (purificat, uleiul light petroleum), precum și uleiul din comerț pentru bebeluși, nu ar trebui folosite niciodată în aromaterapie, așa cum este folosit uleiul vegetal. Uleiurile minerale tind să astupe porii, în timp ce unele molecule din uleiurile vegetale sunt absorbite în piele. De asemenea, uleiurile minerale nu conțin constituenții nutriționali ai uleiurilor vegetale (vitamine, minerale sau acizi grași), care hrănesc pielea. Motivul pentru care uleiul mineral este folosit în industria cosmetică este faptul că nu râncezește, însă rămâne pe piele ca un „luciu uleios” și nu îi permite acesteia să respire.

Durata de viață a unui ulei de bază depinde de acidul gras component și de conținutul de vitamina E. Uleiurile vegetale care au o compoziție bogată în acizi grași saturați vor rezista mai mult decât acelea care conțin mulți acizi grași nesaturați. De asemenea, prezența vitaminei E în uleiul vegetal îi va prelungi acestuia durata de viață.

Există o varietate largă de uleiuri vegetale potrivite pentru masajul aromaterapeutic. Unele dintre cele mai folosite uleiuri vegetale sunt cele de migdale dulci, de sâmburi de caise, de sâmburi de piersici sau de sâmburi de struguri. Aceste uleiuri nu sunt foarte consistente și au un miros care abia se simte, așa că nu vor acoperi aroma uleiurilor esențiale. Unii aromaterapeuți vor folosi doar aceste uleiuri vegetale, dar majoritatea preferă să adauge la amestecurile lor aromaterapeutice și un alt ulei mai gros, mai vâscos, cum ar fi uleiul de avocado, jojoba sau de primură. Amestecul special creat de mine include migdale dulci, sâmburi de caise și de piersici, jojoba, avocado, gălbenele și germeni de grâu.

În următoarea secțiune sunt enumerate și descrise principalele proprietăți și indicații ale unei mari varietăți de uleiuri vegetale.

Uleiul de avocado

Denumirea latină: Persea americana **Familie:** Lauraceae

Copacul de avocado este originar din regiunile tropicale și subtropicale ale Americii. A fost descoperit de spanioli în secolul al XV-lea și apoi a fost adus în Europa.

Acest ulei minunat, de culoare verde închis, este obținut prin presare la rece din pulpă de avocado proaspăt. Uleiul de avocado adevărat este mai rar și, de aceea, de obicei, uleiul rafinat care se găsește în comerț are culoarea galben pal. Totuși, cel care trebuie folosit este uleiul presat la rece, nerafinat. Dacă uleiul este ușor tulbure, dacă sunt prezente depuneri și are o culoare verde, atunci aceasta indică faptul că nu a fost trecut printr-un proces intens de rafinare. Avocado este folosit în multe produse cosmetice, cum ar fi rujurile, cremele, loțiunile și șampoanele. Un fruct de avocado poate fi zdrobit și aplicat pe piele pentru a preveni deshidratarea după o vacanță la soare, deși poate fi aplicat și uleiul de avocado care este mult mai puțin impur.

De asemenea, are o aromă distinctă, similară cu fructul matur. Uleiul de avocado este bogat în lecitină, vitaminele A, B și D, minerale, precum și acizi grași saturați și nesaturați. Rezistă timp îndelungat.

Întrebuințări:

- este absorbit de piele mult mai ușor decât alte uleiuri;
- catifelează toate tipurile de piele;
- benefic pentru pielea uscată, deshidratată, deoarece este un ulei foarte penetrant;

- calmează arsurile pielii;
- previne îmbătrânirea prematură a pielii;
- ajută la refacerea pielii;
- stimulează circulația slabă;
- menține suplețea și elasticitatea pielii;
- oferă protecție împotriva soarelui și uneori este combinat cu uleiul de susan în acest scop.

Uleiul de avocado este, de obicei, adăugat unui amestec într-o soluție diluată, până la 10%.

Precauții speciale:

Este un ulei sănătos, care nu provoacă sensibilizare, dar nu-l folosiți dacă este fără culoare, rafinat, pal.

Uleiul de cocos

Denumirea latină: Cocos nucifera **Familie:** Palmac

Se spune că arborele este originar din regiunea Oceanului Indian. Cocotierul crește acum în multe zone tropicale, datorită importanței sale comerciale. Ca o curiozitate, „cocos” înseamnă în limba portugheză „mămuță”, deoarece nuca seamănă cu fața acestui animal.

Uleiul de cocos este de obicei extras cu ajutorul solvenților și este compus în primul rând din acizi grași saturați. Este foarte folosit în India, în medicina ayurvedică, pentru mai multe tipuri de durere. Uleiul de cocos este folosit în mare măsură în sudul Indiei, deoarece se spune că acesta îți menține mintea relaxată. Este unul dintre cele mai populare uleiuri întrebuințate în masajul capilar indian. Datorită proprietăților sale, multe formule de săpun și de balsamuri de păr conțin ulei de cocos. Uleiul de cocos nu este folosit foarte frecvent în tratamentele aromaterapeutice - este o opțiune populară pentru tratamentele masajului capilar indian.

Întrebuințări:

- benefic pentru pielea uscată și crăpată;
- excelent pentru părul uscat, fragil sau tratat chimic.

Precauții speciale:

Trebuie să aveți grijă cu pielea hipersensibilă, deoarece, uneori, au fost semnalate cazuri de urticarie.

Uleiul de gălbenele

Denumirea latină: *Caleridula officinalis* **Familie:** Asteraceae (sau Compositae)

Uleiul de gălbenele este un ulei macerat, ceea ce înseamnă că minunatele flori de culoare galbenă sau portocaliu deschis sunt macerate într-un ulei nevolatil, pentru a rezulta uleiul de gălbenele de culoare galben-portocalie. Planta își are originile în zona mediteraneană și este cultivată încă din Evul Mediu. Este extrem de apreciată de botaniști, iar infuziile, extractele și fineturile sunt niște remedii foarte populare. Uleiul de gălbenele nu trebuie confundat cu uleiul esențial de crăițe (*Tagetes*⁵), care sunt asociate adesea cu gălbenelele.

Întrebuințări:

- este cunoscut și folosit în toate bolile de piele;
- calmează arsurile și inflamațiile;
- vindecă pielea crăpată;
- folositor pentru tratamentul venelor varicoase și sparte;
- ajută la calmarea mâncărimilor și la vindecarea bolilor de piele, cum ar fi eczele;
- eficient pentru tenul sensibil, atenuând vinișoarele de pe față (este un bun tratament anticuperotic);
- calmează și vindecă mameloanele crăpate;
- reduce și previne cicatricile;
- folositor pentru atenuarea vânătăilor;
- este un aditiv minunat pentru cremele de mâini și de picioare.

În mod normal, uleiul de gălbenele este combinat, în procent de 10%, cu uleiul vegetal de bază folosit de dumneavoastră într-o soluție diluată, deși poate fi folosit și în stare pură, pe anumite zone ale corpului.

Precauții speciale:

Uleiul de gălbenele nu prezintă efecte secundare.

Uleiul din germeni de grâu

Denumirea latină: *Triticum vulgare* **Familie:** Gramineae

Această plantă este originară din vestul Asiei, iar uleiul este extras din germenii săi. Germenii de grâu sunt agitați într-un ulei de calitate superioară, obținut prin presare la rece, până când uleiul este absorbit de aceștia. Apoi, acest amestec este supus presării la rece pentru a produce un ulei compus din o treime germeni de grâu și două treimi ulei de bază (de exemplu: de migdale dulci, de măsline etc.).

Uleiul din germeni de grâu este bine-cunoscut pentru faptul că acesta conține o cantitate mare de vitamina E, un antioxidant natural ce poate fi adăugat ca substanță conservantă. Conține, de asemenea, vitaminele A și B, precum și multe minerale, cum ar fi zincul, fierul, potasiul, sulful și magneziul. Acidul gras nesaturat linoleic este și el prezent.

Uleiul din germeni de grâu este de culoare portocaliu-maronie și are un miros puternic.

Întrebuințări:

- hidratează pielea uscată și crăpată;
- revitalizează pielea matură - antioxidanții săi naturali sunt benefici în lupta împotriva radicalilor liberi;
- combate boli precum eczele, dermatita și psoriazisul;
- eficient în procesul de anti-îmbătrânire;

⁵ Specie de plante din familia Asteraceae, ordinul Asterales. (n. red.)

- previne și reduce semnele și cicatricile care se extind;
- benefic pentru părul uscat și fragil.

Uleiul din germeni de grâu este greu și are un miros puternic, așadar nu va fi folosit singur. De obicei, se adaugă în procent de până la 10% unei soluții diluate, pentru a se păstra mai mult timp.

Precauții speciale:

Persoanele care au alergii la grâu trebuie să folosească acest produs cu atenție sporită. Înainte de un tratament aromaterapeutic, trebuie să-l testeze pe o suprafață mică de piele pentru a vedea reacția sau pur și simplu nu-l folosesc.

Uleiul de jojoba

Denumirea latină: Simmondsia chinensis/Simmondsia sinensis **Familie:** Buxaceae

Această plantă crește în regiunile de deșert ale Californiei de Sud, Arizona și în partea de nord-vest a Mexicului. Poate fi plantată pentru a salva pământul arid, pentru ca acesta să nu se transforme în deșert.

Jojoba nu este un ulei propriu-zis, ci mai degrabă o ceară lichidă. Se extrage din semințele zdrobite și este făcută din esterul care se formează din alcoolii grași. Un alt constituent este acidul miristic, care este un agent antiinflamator. Uleiul s-a dovedit a avea aceleași proprietăți ca uleiul din spermă de balenă, pe care l-a înlocuit în industria cosmetică, deoarece specia balenelor este pe cale de dispariție.

Este un ulei auriu, foarte solid, având în vedere faptul că nu oxidează, nu râncezește și rezistă mult timp. Dacă uleiul de jojoba este lăsat într-un loc foarte rece, se va solidifica, dar când va fi readus la temperatura camerei se va fluidiza foarte repede. Are o aromă slabă, puțin dulce și o textură minunată. Jojoba se folosește în creme, loțiuni și rujuri.

Întrebuințări:

- combate toate tipurile de inflamații, așadar este folosit pentru combaterea artritei, a dermatitei etc.;

- potrivit pentru toate tipurile de piele;
- hrănește și catifelează pielea uscată;
- combate tendința de uscarea a pielii;
- ajută la vindecarea rănilor;
- benefic pentru pielea crăpată și pentru iritația din zona șezutului;
- previne apariția sebumului, așadar este folosit pentru pielea grasă;
- ameliorează mâncărimile pielii, provocate de eczeme și psoriazis;
- ajută la controlarea apariției acneei;
- hrănește, protejează și reface părul.

Jojoba este de obicei adăugat până la 10% într-o soluție diluată, deoarece este mai scump decât alte uleiuri de bază. Totuși, poate fi folosit în procent de 100% pe unele zone ale corpului. Jojoba este un ulei minunat pentru față, care poate fi comparat în sensul pozitiv cu orice cremă scumpă.

Precauții speciale:

Este un ulei vegetal sănătos; rareori au fost raportate reacții alergice.

Uleiul de limba-mielului

Denumirea latină: Bo agra officinarum **Familie:** Boraginaceae

Limba-mielului este o plantă originară din Orientul Mijlociu, dar acum este cultivată în multe regiuni. Este cunoscută și ca păs-tură, având în vedere faptul că albinele sunt atrase de aceasta. Bătrânii credeau că limba-mielului aduce atât fericire, cât și stări de melancolie!

Pentru a obține uleiul, semințele maronii închise de limba-mielului sunt presate la rece. Uleiul astfel obținut este o sursă extrem de bogată de acid gras esențial AGL (acid

gama-linoleic) - conține 16-23%, în comparație cu uleiul de ciuboțica-cucului, care conține aproximativ 9% AGL. Uleiul de limba-mielului are un miros foarte slab și nu-l acoperă pe cel al uleiurilor esențiale dintr-un amestec aromaterapeutic. Este un adaos excelent pentru un ulei facial.

întrebuințări:

- recomandat pentru a preveni îmbătrânirea prematură a tenului;
- previne apariția ridurilor;
- hrănește pielea uscată și deshidratată;
- calmează mâncărimile specifice unor afecțiuni cum ar fi eczema și psoriazisul;
- ideal pentru părul uscat, vopsit sau făcut permanent.

Uleiul de limba-mielului este de obicei adăugat unui amestec într-o soluție diluată, până la 10%.

Precauții speciale:

Uleiul de limba-mielului este foarte sănătos și nu are contraindicații.

Uleiul de măsline

Denumirea latină: Olea europaea **Familia:** Oleaceae

Măslinul a fost cultivat și folosit de către antici mii de ani. Ramura de măslin a fost mult timp privită ca semn de pace, iar grecii foloseau ghirlande din frunze de măslin pentru încununarea învingătorilor. Măslinii nu încep să producă fructe decât după cincisprezece ani, dar pot trăi sute de ani.

Uleiul de măsline (ca și cel de avocado) este extras din pulpa fructului. După ce fructul a fost presat, uleiul rezultat este filtrat; ceea ce rezultă din presare este cunoscut ca ulei „virgin”, iar cel obținut la începutul presării este cunoscut ca „extravirgin”. Conține acid oleic și acizi grași nesaturați, inclusiv acid linoleic.

Uleiul de măsline este de culoare verde pal, datorită cantității mici de clorofilă din pulpă. De calitate superioară și potrivit pentru aromaterapie, acesta ar trebui să aibă o aromă puțin distinctă. Este bine cunoscut faptul că uleiul de măsline este folosit în diete pentru a reduce presiunea sângelui și pentru a proteja împotriva bolilor de inimă. De asemenea, este benefic atât pentru ficat, cât și pentru stomac, deoarece are un efect laxativ.

întrebuințări:

- folositor pentru pielea uscată și pentru pielea capului;
- înlătură mâncărimile pielii;
- combate și reduce inflamațiile;
- tratează părul uscat, deteriorat sau fragil;
- folosit în regimurile de detoxifiere;
- calmează durerile musculare;
- ajută la reducerea vânătăilor;
- poate preveni ridurile;
- oferă protecție împotriva soarelui și este câteodată amestecat cu susan sau avocado în acest scop.

De obicei, uleiul de măsline nu este folosit în procent de 100%, deoarece este mult prea greu pentru masaj, fiind adăugat 10% într-o soluție diluată.

Precauții speciale:

Uleiul de măsline este un ulei vegetal foarte sănătos, dar numai cu condiția să fie de calitate superioară.

Uleiul de migdale (dulci)

Denumirea latină: Prunus amygdalis var. dulcis **Familie:** Rosaceae

Uleiul de migdale dulci este unul dintre cele mai folosite uleiuri în aromaterapie, deoarece nu are un miros puternic și nu este prea consistent, lipicios sau greu. Este absorbit cu ușurință de piele și este recomandat pentru masajul aromaterapeutic (vezi capitolul 7).

Migdalul este un copac cunoscut încă din antichitate, cultivat de mii de ani și foarte prețuit de greci, care au adus migdalele în Europa de Sud. Fructele migdalului seamănă cu niște caise verzi mici, iar uleiul este de culoare galben pal, de cea mai bună calitate, dacă este extras prin presarea la rece a sâmburilor. Are un miros mai degrabă delicat decât dulce și este bogat în vitamine și acizi grași nesaturați. Dacă uleiul este rafinat și extras printr-un procedeu chimic, este mai ieftin, datorită cantității mari în care este produs, dar un asemenea ulei nu este potrivit pentru aromaterapie.

întrebuințări:

- benefic pentru toate tipurile de piele;
- un emolient excelent pentru hidratarea pielii;
- ajută la calmarea mâncărimilor provocate de eczeme și psoriazis; " reduce inflamațiile;
- hidratează pielea uscată și îmbătrânită prematur;
- potrivit mai ales pentru pielea sensibilă;
- calmează arsurile provocate de expunerea la soare;
- excelent pentru părul uscat care a fost tratat chimic sau expus prea mult la soare.

Uleiul de migdale dulci poate fi folosit ca ulei de bază în procent de până la 100%.

Precauții speciale:

Uleiul de migdale dulci este considerat un ulei vegetal foarte sănătos. Există și un ulei esențial de migdale amare, care este toxic și nu se folosește niciodată în aromaterapie, din cauza riscului de formare a acidului prusic rezultat în timpul extracției.

Uleiul de morcovi/Uleiul de morcovi sălbatici

Denumirea latină: Daucus carota **Familie:** Apiaceae (sau Umbelliferae)

Uleiul de morcovi este un ulei obținut prin macerare. Procesul de preparare constă în tăierea fină a morcovului și lăsarea acestuia la macerat într-un ulei vegetal. Uleiul vegetal ales este de obicei de floarea-soarelui, iar amestecul este lăsat la macerat timp de aproximativ trei săptămâni și apoi filtrat pentru a rezulta uleiul de morcovi. Este bogat în betacaroten, precum și în vitaminele A, B, C, D, E și F și este un lichid limpede de culoare portocalie.

Uleiul de morcovi nu ar trebui confundat cu uleiul esențial de morcovi, care nu ar trebui folosit niciodată nediluat, ca ulei de bază.

întrebuințări:

- calmează mâncărimile pielii;
- indicat pentru a combate psoriazisul și eczemele;
- recomandat pentru pielea matură;
- ajută la prevenirea ridurilor;
- stimulează procesul de vindecare a pielii;
- benefic pentru pielea uscată.

De obicei, uleiul de morcovi nu se folosește în procent de 100%, ci este adăugat în procent de până la 10% într-o soluție diluată.

Precauții speciale:

Uleiul de morcovi nu are contraindicații.

Uleiul de primură/luminiță de seară

Denumirea latină: Oenothera biennis **Familie:** Onagraceae

Planta este originară din America de Nord și a fost adusă în Europa în secolul al XVII-lea. Uleiul este obținut prin presarea la rece a semințelor și este bogat în acid linoleic (aproximativ 70%), un acid gras polinesaturat, care conține, de asemenea, AGL (acid gama-linoleic), prezent și în uleiul de limba-mielului. Cunoscut mai ales ca „miracol al timpurilor moderne”, treptat a devenit un obicei la modă să iei capsule din ulei de primură, care ajută la:

- prevenirea bolilor de inimă;
- reducerea nivelului de colesterol din sânge și a presiunii sângelui;
- combaterea sindromului premenstrual (SPM), menopauză și alte dereglări menstruale;
- boli ale pielii, cum ar fi eczemele și psoriazisul;
- alergii;
- astm și rinită alergică;
- boli mentale, cum ar fi hiperactivitatea la copii și schizofrenia;
- scleroză multiplă;
- diabet;
- boala Raynaud⁶.

Întrebuințări:

- excelent remediu pentru pielea uscată;
- ideal pentru pielea sensibilă și alergică;
- calmează roșeața și arsurile;
- combate îmbătrânirea prematură a pielii și ridurile;
- poate remedia bolile de piele agravate de dereglări hormonale, cum ar fi acneea, de pubertate sau din timpul menopauzei, și ajută la combaterea sindromului premenstrual;
- poate ameliora starea venelor varicoase;
- benefic pentru tratarea părului uscat și afectat de mătreață.

Uleiul de primură este de obicei adăugat într-o soluție diluată, în procent de până la 10%.

Precauții speciale:

Uleiul de primură este foarte sănătos când este folosit pe cale externă.

Uleiul din sâmburi de caise

Denumirea latină: Prunus armenica **Familie:** Rosaceae

Uleiul din sâmburi de caise este foarte asemănător cu cel de migdale dulci, deși este mult mai scump și se produce în cantități mult mai mici.

Copacul este originar din China (sâmburii de caise sunt folosiți în medicina tradițională chinezească) și a fost adus mai întâi în Orientul Mijlociu, iar apoi a fost cultivat de romani în Europa de Sud. Uleiul este obținut prin presarea la rece a sâmburilor și conține vitamine și acizi grași nesaturați. Uleiul de sâmburi de caise este folosit în multe produse cosmetice, cum ar fi măștile și gelurile abrazive faciale, pentru a îndepărta celulele moarte, precum și în săpunuri, șampoane și creme.

Are o culoare galben pal și un miros mai puternic decât cel de migdale, asemănător mai degrabă marțipanului. Uleiul din sâmburi de caise are o textură deosebit de mătăsoasă și este absorbit cu ușurință de piele. Este un ulei vegetal excelent pentru masajul aromaterapeutic.

Întrebuințări:

- excelent pentru toate tipurile de piele; " hidratează pielea uscată;

⁶ Boala Raynaud se caracterizează prin accese paroxistice (debut brusc) de paloare și cianoză (culoare violetă a tegumentelor), localizate simetric bilateral la nivelul degetelor, urmate de eritem (înroșire a pielii), (n. trad.)

- reduce senzația de mâncărime și deci ajută în tratarea unor afecțiuni precum eczemele;

- benefic pentru pielea sensibilă și îmbătrânită prematur.

Uleiul din sâmburi de caise poate fi folosit ca ulei de bază 100%, deși este de obicei adăugat unui amestec, datorită proprietăților sale hidratante. Este o alegere excelentă pentru un ulei facial.

Precauții speciale:

Uleiul din sâmburi de caise este complet sănătos, nefiind raportat niciun fel de efect toxic. Totuși, este interesant de știut că ingerarea sâmburilor de caise este cea mai comună formă de otrăvire cu cianură - așa că evitați să îi mâncați!

Uleiul din sâmburi de piersici

Denumirea latină: Prunus persica **Familie:** Rosaceae

Piersicul este originar din China. Romanii sunt cei care l-au adus în Europa. În America a fost cultivat începând cu secolul al XVII-lea, iar California și Texas sunt acum cei mai mari producători de piersici din lume.

Acest ulei este asemănător cu cel din sâmburi de caise și cu cel de migdale dulci. Dacă este un ulei de calitate superioară, este extras prin presarea la rece a sâmburilor și conține acizi grași nesaturați, incluzând acidul linoleic. Este de culoare galben pal și nu are miros, cu o textură ușoară, ce îl face un ulei excelent pentru aromaterapie.

întrebuințări:

- eficient pentru pielea uscată, deshidratată;
- calmează mâncărimile, cum ar fi eczemele și psoriazisul;
- benefic pentru pielea matură;
- potrivit pentru părul uscat, deteriorat sau vopsit;
- bun pentru pielea sensibilă.

Uleiul din sâmburi de piersici poate fi folosit ca ulei de bază în procent de 100%, deși de obicei este adăugat unui amestec într-o soluție diluată, aproximativ 10%.

Precauții speciale:

Uleiul din sâmburi de piersici este perfect sănătos, fără efecte secundare cunoscute.

Uleiul din sâmburi de struguri

Denumirea latină: Vitis vinifera **Familie:** Vitaceae

Uleiul din sâmburi de struguri a fost produs pentru prima dată în Franța, iar acum este produs îndeosebi în Italia, Spania și California.

Este produs prin extracție la o temperatură ridicată, având în vedere că în semințe nu există decât 12% ulei. Uleiul astfel extras poate fi apoi rafinat. Din păcate, nu este disponibil presat la rece (iar uleiurile nerafinate presate la rece sunt cele mai bune uleiuri pentru aromaterapie). Oricum, este un ulei frecvent folosit pentru masaj și aromaterapie, foarte calmant, fără să fie gras. Uleiul din sâmburi de struguri este incolor și inodor, lucru care contribuie, de asemenea, la popularitatea sa. Conține un procent ridicat de acid linoleic și de vitamina E.

întrebuințări:

- poate fi folosit pentru toate tipurile de piele;
- este ușor absorbit de piele.

Uleiul din sâmburi de struguri poate fi folosit ca ulei de bază în procent de 100%.

Precauții speciale:

Este un ulei foarte sănătos, fără contraindicații.

Uleiul de susan

Denumirea latină: Sesamum iudicum **Familie:** Pedaliaceae

Planta de susan este originară din regiunile tropicale ale Indiei de Est, dar acum este cultivată în toată lumea. Timp de mii de ani a fost cultivată și extrem de prețuită de către antici - a fost una dintre plantele puse în mormântul lui Tutankhamon.

În Egiptul Antic, semințele erau plantate pentru a se face din ele făină, iar astăzi sunt întâlnite în bine-cunoscutele paste „tahini”. Dacă amestecăm susan și miere, rezultatul este delicioasa halva, despre care femeile din Babilonul antic credeau că le ajută să-și păstreze atât frumusețea, cât și tinerețea.

Uleiul este obținut prin presarea la rece a semințelor, care conțin până la 55% ulei. Ar trebui să fie de culoare galben pal, deoarece uleiul de susan decolorat nu este recomandat pentru aromaterapie. Uleiul de susan este aproape inodor, fapt care, din nou, îl recomandă ca ulei vegetal. Este bogat în vitaminele A, B și E și în minerale, cum ar fi calciul și fosforul - iar vitamina E îi conferă acestuia calități excelente de păstrare.

Uleiul de susan este popular în India și este foarte mult folosit în medicina ayurvedică. Se spune că previne albirea părului.

Întrebuințări:

- benefic pentru toate tipurile de piele;
- recomandat pentru pielea uscată, deshidratată; ° previne îmbătrânirea;
- combate durerile musculare;
- reduce inflamațiile;
- bun pentru bolile de piele, cum ar fi eczemele și psoriazisul;
- ameliorează aspectul de vene sparte;
- previne albirea părului și îi redă culoarea;
- oferă protecție solară și poate fi amestecat cu ulei de măsline sau de avocado.

Uleiul de susan poate fi folosit în proporție de 100%, dar, de obicei, este adăugat unui alt ulei vegetal.

Precauții speciale:

Foarte puțin probabil să apară reacții, dar trebuie o atenție sporită în cazul în care pielea este extrem de sensibilă.

Alte uleiuri vegetale

Uleiurile pe care le-am descris mai sus sunt printre cele mai populare care se folosesc astăzi în aromaterapie.

Dar, în funcție de preferințele personale, pot fi folosite nenumărate alte uleiuri vegetale, prezentate pe scurt în cele ce urmează.

Uleiul de alune

Denumirea latină: Corylus avellana **Familie:** Corylaceae

Un ulei de culoarea chihlimbarului, obținut prin presare la rece și apoi prin filtrare, cu o aromă distinctă.

Întrebuințări:

- catifelează și netezește pielea;
- benefic pentru pielea grasă, acneică și pentru cea mixtă;
- indicat pentru persoanele cu tulburări circulatorii;
- oferă protecție împotriva soarelui.

Precauții speciale:

Persoanele alergice trebuie să fie foarte precaute.

Uleiul de floarea-soarelui

Denumirea latină: Helianthus annus **Familie:** Asteraceae (sau Compositae)

Din păcate, majoritatea uleiurilor din floarea-soarelui sunt obținute prin extracție cu solvenți, deși un mic procent este obținut și prin presarea la rece. Uleiul este în principiu inodor, cu o textură ușoară.

întrebuințări:

- pentru toate tipurile de piele;
- eficient pentru tratarea bolilor de piele, cum ar fi eczemele;
- reduce acneea;
- bun pentru pielea grasă;
- benefic pentru vânătași.

Precauții speciale:

Nu există, dacă este folosit un ulei nerafinat.

Uleiul de măceșe

Denumirea latină: Rosa cănim **Familie:** Rosaceae

Uleiul de măceșe este obținut de obicei prin extracția cu solvenți și este un ulei de culoare roșu-auriu, cu o aromă asemănătoare uleiului de ricin.

întrebuințări:

- contribuie la regenerarea pielii, așadar este excelent pentru pielea matură;
- vindecă cicatricile și rănilor;
- calmează arsurile;
- este folosit în tratarea eczemelor și psoriazisului.

Precauții speciale:

Niciuna.

Uleiul de Neem

Denumirea latină: Azadirachta indica **Familie:** Meliaceae

Uleiul de Neem este extrem de folosit în India, iar scrierile medicale sanscrite amintesc de beneficiile acestuia. Cercetări moderne indică faptul că, în viitor, Neem va fi mult mai folosit în tratamentul multor boli. Uleiul de Neem este extras din semințe și are o aromă foarte puternică, dar neagreată de toată lumea. Nu va fi folosit niciodată în procent de 100%, ci într-unui foarte mic (nu mai mult de 10%), adăugat uleiului dumneavoastră vegetal, devenind astfel extrem de benefic pentru unele boli.

întrebuințări:

- excelent pentru calmarea mâncărimilor sau iritațiilor;
- adăugați o cantitate mică dintr-un ulei vegetal pentru a scăpa de păduchi;
- tratează infecțiile virale, bacteriene sau pe cele provocate de ciuperci.

Precauții speciale:

În general, acest ulei este considerat sănătos.

Uleiul de nuci de Macadamia

Denumirea latină: Macadamia integrifolia /tetraphylla **Familie:** Proteaceae

Copacul de Macadamia este originar din Australia, iar uleiul obținut prin presarea la rece a nucilor sale este de culoare aurie și are o aromă ușor picantă.

întrebuințări:

- hidratant pentru toate tipurile de piele;
- excelent pentru pielea matură;
- potrivit pentru părul uscat, vopsit sau permanent;
- calmează arsurile solare;
- oferă protecție împotriva soarelui.

Precauții speciale:

Niciuna.

Uleiul de nuci kukui

Denumirea latină: Aleurites moluccana **Familie:** Euphorbaceae

Planta crește pe suprafețe extinse în Hawaii și este foarte prețuită, deși de-abia de curând a devenit cunoscută în restul lumii. Pentru a extrage uleiul, nucile sunt decojite, prăjite puțin și apoi presate, pentru a produce un ulei ușor, de culoare gălbuie. „Kukui” înseamnă „iluminare” în limba hawaiiană, iar nou-născuții erau unși în mod tradițional cu acest ulei, pentru a le proteja pielea. Uleiul de nuci kukui are o textură frumoasă, fină, netedă și catifelată.

întrebuințări:

- benefic pentru pielea matură și ridată;
- hidratant pentru toate tipurile de piele;
- excelent pentru pielea uscată și deshidratată;
- ajută în tratamentul eczemelor și psoriazisului;
- calmează arsurile de soare;
- benefic pentru tenul acneic;
- folositor pentru cicatrice;
- hidratează părul și pielea uscată.

Precauții speciale:

Niciuna.

Uleiul de șofrănaș

Denumirea latină: Carthamus tinctorius **Familie:** Astcraceae (sau Compositae)

Acest ulei este extras prin presarea la rece a semințelor de șofrănaș, are culoarea galben pal și o aromă fină, similară cu cea a uleiului de floarea-soarelui. Șofrănașul este o plantă cu o istorie lungă și, în mod interesant, semințele de șofrănaș au fost descoperite în mormintele egiptene.

întrebuințări:

- folositor pentru pielea uscată;
- benefic pentru tratarea eczemelor și psoriazisului;
- eficient în remedierea tulburărilor circulatorii;
- reduce inflamațiile articulațiilor; " reduce vânătăile.

Precauții speciale:

Niciuna.

Ulei de Tamanu

Denumirea latină: Calophyllum inophyllum **Familia:** Clusiaceae

Uleiul de Tamanu este obținut prin presarea la rece a fructelor și a semințelor arborelui de Tamanu (originar din sud-estul Asiei), acesta fiind gros și de o culoare care variază de la gri-verzui închis până la negru.

întrebuințări:

- folositor pentru toate tipurile de piele;
- calmează arsurile;
- calmează mâncărimile pielii și boli cum ar fi eczemele sau psoriazisul;
- este un bun remediu pentru mameloanele și pielea crăpate;
- stimulează sistemul imunitar;

Uleiul de Tamanu și uleiul esențial de ravensara (despre care se discută în această carte) sunt tratamente efective pentru zona zoster.

Precauții speciale:

Niciuna.

Capitolul 5

Uleiurile esențiale de la A la Z

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **efectele fizice, emoționale și spirituale a mai mult de 50 de uleiuri esențiale.**

Există sute de uleiuri esențiale folosite în industria parfumului, deși nu toate sunt indicate pentru aromaterapie. În acest capitol veți găsi informații despre mai mult de cincizeci de uleiuri esențiale folosite de obicei în aromaterapia de bază. De asemenea, veți observa cum fiecare ulei esențial lucrează atât asupra corpului și a minții, cât și asupra spiritului. Am lucrat mult cu uleiurile esențiale, tratând zeci de mii de pacienți și folosindu-le pentru toate bolile pe care le-am indicat și, prin urmare, vi le pot recomanda. Dacă folosiți aromaterapia acasă, pentru familie și prieteni, începeți prin a cumpăra doar câteva uleiuri esențiale, după care puteți adăuga și altele. Dacă nu sunteți aromaterapeut de profesie, nu este necesar să cumpărați o varietate largă de uleiuri esențiale deodată, pentru că puteți obține rezultate bune cu doar câteva uleiuri esențiale.

Pentru a face mai simplă descrierea fiecărui ulei esențial, am apelat la „cuvinte-cheie”, pentru a indica efectele principale ale fiecăruia. La finalul descrierii fiecărui ulei esențial sunt enumerate toate precauțiile necesare de care trebuie să țineți cont atunci când le folosiți.

Arborele de ceai

Denumirea latină:	<i>Melaleuca alternifolia</i>
Familie:	<i>Myrtaceae</i>
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor.
Constituenți principali:	terpinen-4-ol, cineol, terpinen.
Origine:	originar și cultivat în Australia.
Aromă:	tăioasă, puternică, medicinală.
Culoare:	galben pal spre incolor.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Antifungic
- Antiseptic
- Prim ajutor
- Stimulator

Sistemul circulator

- Tonic pentru inimă, stimulează circulația și reface venele varicoase.
- Recomandat datorită proprietății de a întări imunitatea, așadar ajută la combaterea infecțiilor recidivante, a febrei glandulare și a sindromului postviral de encefalomielită mialgică (EM).

Sistemul urogenital

- Excelent remediu pentru cistită, mâncărimi, afte, boli și infecții vaginale.

Sistemul nervos

- După o criză emoțională, uleiul de arbore de ceai poate fi folosit pentru a atenua șocul.

Sistemul respirator

- Benefic pentru vindecarea de astm, bronșită, rinită, răceală, gripă, sinuzită și tuse convulsivă.
- Ideal ca gargară pentru infecții ale gâtului.

Piele

- Este necesar în orice casă!
- Eficient în combaterea unor afecțiuni precum acneea, micoza piciorului, abcesele, arsurile, tăieturile, herpesul, mâncărimile, petele și în cazul picioarelor urât mirositoare sau transpirate.
- Poate fi aplicat în stare pură pe negi.
- Recomandat pentru remedierea unor probleme ale unghiilor de la picioare.
- Eficient pentru tratarea ulcerului bucal și a inconfortului provocat de răceală.

Efecte asupra spiritului

- Revigorează spiritul.
- Atenuază traumele.

Precauții speciale

- Niciuna. Arborele de ceai este folosit de obicei în acordarea primului ajutor.

Benzoina

Denumirea latină:	<i>Styrax benzoin</i>
Familie:	<i>Styraceae</i>
Metodă de extracție:	<i>cu solvenți.</i>
Constituenți principali:	acid benzoic, vanilină, benzoat de coniferil.
Origine:	Benzoină Sumatra - Java și Malaezia. Benzoină Siam - Cambodgia, China, Laos, Tailanda și Vietnam
Aromă:	asemănătoare vaniliei.
Culoare:	maronie și cleioasă, deoarece este produsă prin extracție cu solvenți.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- ° Calmant
- Energizant
- Curativ
- Relaxant
- Cald

Sistemul circulator

- Stimulează circulația.
- Reglează bătăile inimii.

Sistemul urogenital

- Combate toate infecțiile vaginale, secrețiile și iritațiile, precum cistita.
- Reduce retenția de lichide.

Mușchi / Articulații

- Combate artrita, guta, reumatismul și fibrozita.

Sistemul nervos

- Un ulei cald ce aduce confort persoanelor afectate de o despărțire recentă, celor triști, singuri și deprimați.

Sistemul respirator

- Benzoină este o componentă Friar's Balsam⁷ și este eficientă pentru problemele respiratorii, cum ar fi: astmul, bronșita, răceala, tușea, gripa, laringita și infecții ale gâtului.

Piele

- Excelent remediu pentru pielea crăpată, benzoină este un constituent necesar în orice cremă de picioare sau de mâini.
- Calmează roșeața, iritația și dermatita și grăbește vindecarea durerilor și a rănilor.

Efecte asupra spiritului

- Protejează spiritul.
- Benefic pentru inimă și pentru plexul solar.

Precauții speciale

- Nu îl folosiți pe cale internă (nu este un ulei distilat).

⁷ Amestec complex de substanțe naturale, (n. red.)

Bergamota

Denumirea latină:	<i>Citrus bergamia</i>
Familie:	<i>Rutaceae</i>
Metodă de extracție:	presarea la rece a cojii.
Constituenți principali:	acetat de linalil, linalol, limonen.
Origine:	Asia tropicala; cultivată în Corsica, Italia și Coasta de Fildeș.
Aromă:	ușoară, proaspăta, de citrice.
Culoare:	verde.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Antidepresiv
- Antiseptic
- Relaxant
- Revigorant

Sistemul digestiv

- Tonic pentru digestie, stimulează un apetit slab și combate gazele, colica și indigestia.
- Folosit ca gargară, reduce halitoza (respirația urât mirositoare).
- Eficient în special în tratarea problemelor digestive cauzate de stresul emoțional.
- Recomandat pentru remedierea dereglărilor de alimentație, cum ar fi anorexia și bulimia.

Sistemul urogenital

- Tratament foarte bun pentru cistită, boli vaginale, afte și prurit (mâncărimi). Pentru un efect maxim, se folosește în fazele incipiente ale bolilor.

Sistemul nervos

- Sedativ, dar revigorant.
- Ideal pentru toate stadiile anxietății, pentru combaterea depresiei și a stărilor de stres.

Sistemul respirator

- Calmează durerile de gât, amigdalita, răceala, gripa și toate infecțiile respiratorii.

Piele

- Ameliorează toate bolile de piele provocate de stres, cum ar fi eczemele și psoriazisul.
- Eficient în tratarea bolilor contagioase, cum ar fi scabia, vărsatul de vânt și păduchii.
- Combate îngrășarea tenului, acneea, petele, abcesul și herpesul.
- Eficient pentru durerile specifice răcelii, în cazul varicelei (vărsatul de vânt) și zonei zoster.

Efecte asupra spiritului

- Revigorează spiritul, oferind o viziune optimistă asupra vieții.

Precauții speciale

- Nu aplicați uleiul înainte de expunerea la soare, deoarece crește fotosensibilitatea pielii dată de conținutul de bergapten, care accelerează bronzarea pielii.

Busuiocul (franțuzesc) / Busuioc dulce / Busuiocul obișnuit

Denumirea latină:	<i>Ocimum basilicum</i>
Familie:	<i>Lamiaceae</i> (sau <i>Labiatae</i>)
Metodă de extracție:	distilare cu aburi a vârfurilor înflorite ale plantei.
Constituenți principali:	linalol, cineol, metil-chavicol.
Origine:	Asia tropicală și Orientul Mijlociu. Cultivat în Europa, în special în Franța, Italia, Bulgaria, Ungaria, dar și Egipt.
Aromă:	simplă, picantă, dulce, proaspătă.
Culoare:	de la incolor la galben pal.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Revigorant
- Dezinfectant
- Decongestiv
- Stimulator
- Tonic

Sistemul digestiv

- Recomandat pentru tratamentul bolilor digestive.
- Extrem de benefic pentru ușurarea digestiei dificile și dureroase.
- Eficient în diminuarea flatulenței, a spasmelor gastrice, a senzației de greață și a stării de vomă.

Sistemul urogenital

- ° Recomandat în caz de menstruație întârziată, de scurtă durată și pentru crampe menstruale.

Mușchi/Articulații

- Ameliorează spasmele musculare, guta, artrita și reumatismul.
- Recomandat după exercițiile pentru mușchi oboseți.

Sistemul nervos

- Probabil unul din cele mai bune tonice pentru nervi, deoarece busuiocul dezinfectează, fortifică și reface.
- Recomandat pentru oboseala mentală și pentru dificultatea de a vă concentra, deoarece se spune că limpezește mintea.
- Reduce tensiunea nervoasă, depresia și epuizarea nervoasă.

Sistemul respirator

- Eficient în toate problemele respiratorii, inclusiv astmul, bronșita, tușea, răceala și tușea convulsivă (măgărească).
- Utilizat ca adjuvant în durerile de urechi, de cap, migrene, rinite, sinuzite, polipi nazali.

Piele

- Eficient împotriva înțepăturii de insecte, mai ales a viespilor și a țânțarilor.

Efecte asupra psihicului

- Revigorează spiritul, stimulând dezvoltarea intuiției.

Precauții speciale

- Folosiți-l cu precauție în timpul sarcinii (deși nu i s-a dovedit toxicitatea).
- Pe pielea sensibilă, folosiți-l în soluție diluată (deși sensibilitatea pielii după utilizarea acestui ulei s-a manifestat rar).
- Nu folosiți busuioc exotic, cunoscut și ca busuioc Comoran sau Reunion, care conține o cantitate mai mare de metil-chavicol, fapt ce nu-l face potrivit pentru aromaterapie. Busuiocul exotic are o culoare de la galben pal până la verde pal, cu o aromă de iarbă, asemănătoare camforului sau semințelor de anason.

Cajeputul⁸

Denumirea latină:	<i>Melaleuca leucodendron /cajeputi</i>
Familie:	<i>Myrtaceae</i>
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a ramurilor și a frunzelor copacului.
Constituenți principali:	cineol, limonen, pinen, terpineol.
Origine:	Malaezia și Indonezia; cultivat în Indonezia, Malaezia, Filipine, Vietnam, Java și Asia de Sud.
Aromă:	pătrunzătoare, medicinală, asemănătoare camforului, miros de piper.
Culoare:	de la galben pal până la verde.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Antiseptic
- Decongestiv
- Stimulator
- Cald
- Pătrunzător

Sistemul digestiv

- Reduce spasmele gastrice, durerile de stomac și diareea.
- Calmează intestinele inflamate.

Sistemul urogenital

- Combate toate infecțiile urinare, cum ar fi cistita și uretrita.

Mușchi/Articulații

- Excelent remediu pentru dureri.
- Recomandat pentru calmarea durerilor, a articulațiilor dureroase, artritei, reumatismului, gutei, sciaticii, luxațiilor și încordării musculare.
- Recomandat pentru vindecarea rănilor sportivilor.

Sistemul nervos

- Stimulează memoria și ajută la concentrare.
- Reduce senzația de oboseală și de somnolență.

Sistemul respirator

- Eficient pentru sistemul respirator; folosit ca inhalant și frecție pentru zona pieptului.
- Reduce febra.
- Stimulează eliminarea mucusului.
- Recomandat ca gargară pentru laringită și infecții ale gâtului.
- Excelent pentru inhalații, în caz de sinuzită și răceli.

⁸ Nume folosit pentru plante din familia *Melaleuca*, originare din Australia. (n. trad.)

Chimenul (dulce)

Denumirea latină:	<i>Foeniculum vulgare</i>
Familie:	<i>Umbelliferae</i> (sau <i>Apiaceae</i>)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a semințelor strivite.
Constituenți principali:	trans-anethol, metil-chavicol, fenchone.
Origine:	Marea Mediterană; cultivat mai ales în Bulgaria, Germania, Franța, Italia și Grecia.
Aromă:	asemănătoare anasonului, puternică, dulce, picantă.
Culoare:	incolor până la galben pal.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Detoxifiant
- Digestiv
- Expectorant
- Energizant
- Reduce retenția de lichide
- Cald

Sistemul circulator

- Excelent pentru desconggestionarea limfatică.

Sistemul digestiv

- Un remediu miraculos pentru detoxifierea sistemului digestiv (precum și pentru celelalte sisteme).
- Remediază probleme precum constipația, flatulența și greața.
- Adjuvant în procesul de slăbire, ponderând apetitul, dar crescând resursele energetice ale organismului.

Sistemul urogenital

- Excelent pentru mame, deoarece stimulează producerea laptelui mamar.
- Foarte eficient în menopauză, având în vedere faptul că ajută organismul să producă propriul estrogen.
- Reglează ciclul menstrual.
- Reduce retenția de lichide.
- Eficient în tratamentul infecțiilor localizate la nivelul tractului urinar.

Sistemul nervos

- Dezvoltă capacitatea de a vedea o situație în mod clar.
- Induce curaj, putere și optimism în fața situațiilor aparent imposibile.
- Recomandat pentru dependențe de orice fel.

Sistemul respirator

- Recomandat ca remediu pentru bronșită, gripă și dificultatea de a respira.

Piele

- Indicat pentru pielea afectată de substanțe toxice, obosită, congestionată.
- Recomandat pentru diminuarea și combaterea celulitei.

Efecte asupra spiritului

- Previne apariția diverselor crize psihice.

Precauții speciale

- Nu folosiți chimen amar.
- Nu-l folosiți în mod excesiv la copiii de vârstă mică și epileptici.
- Evitați-l în timpul sarcinii.

Chiparosul

Denumirea latină:	<i>Cupressus sempervirens</i>
Familie:	<i>Cupressaceae</i>
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a acelor și a rămurelelor.
Constituenți principali:	pinen, caren, terpinolen, camfen.
Origine:	zona estică a Mediteranei. Majoritatea uleiului este obținut prin distilare în Spania, Franța și Maroc.
Aromă:	lemnoasă, balsamică, proaspătă; amintește de acele de brad sau pin.
Culoare:	galben pal.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Astringent
- Cald
- Reduce retenția de lichide
- Tonic

Sistemul circulator

- Recunoscut pentru calitatea de a vindeca venele cu varice și hemoroizii.
- S-a constatat că are un efect tonic asupra venelor.

Sistemul urogenital

- Ajută la combaterea retenției de lichide.
- Recomandat pentru diminuarea manifestărilor sindromului premenstrual și în menopauză (ideal pentru diminuarea transpirațiilor fierbinți).
- Reglează ciclul menstrual.

Sistemul nervos

- Un ulei indicat pentru atenuarea unor suferințe mari, cum ar fi de exemplu, cea provocată de pierderea unei persoane apropiate.
- Alungă supărarea, iritabilitatea și toate bolile provocate de stres.
- Readuce calmul, echilibrul și seninătatea.

Sistemul respirator

- Indicat pentru combaterea tusei spasmodice sau convulsive (măgărească).
- Adjuvant în tratamentul astmului și al bronșitei.

Piele

- Excelent pentru îngrijirea pielii grase și pentru reducerea transpirației excesive.
- Combate celulita.

Efecte asupra spiritului

- Ajută la acomodare în cazul schimbărilor și la găsirea echilibrului spiritual.

Precauții speciale

- Niciuna.

Citronella

Denumirea latină:	<i>Cymbopogon nardus</i>
Familie:	<i>Poaceae</i> (sau <i>Gramineae</i>)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a ierbii(uscată, parțial uscată sau proaspătă).
Constituenți principali:	geraniol, citronellol, citronellal, limonen, camfen.
Origine:	cultivată în Sri Lanka.
Aromă:	proaspătă, puternică, de iarbă, asemănătoare cu a lămâiei.
Culoare:	galben către galben-marونیu.

Principalele proprietăți si indicații - cuvinte-cheie

- Dezinfectant
- Recomandat împotriva insectelor
- Revigorant
- Stimulator

Sistemul digestiv

- Ajută digestia leneșă.
- Stimulează apetitul.
- Combate candida.

Sistemul urogenital

- Eficient în reducerea retenției de lichide.

Mușchi/Articulații

- Calmează durerile și crampele musculare.

Sistemul nervos

- Diminuează oboseala cronică, letargia și epuizarea.
- Eliberează mintea.

Sistemul respirator

- Recomandat ca tratament împotriva răcelii și gripei.

Piele

- Reîmprospătează picioarele transpirate și obosite.
- Reduce transpirația excesivă și îngrășarea pielii.
- Folosit intens împotriva insectelor - de obicei, este folosit în spray-uri. De asemenea, pentru a îndepărta molii, puteți adăuga o picătură de ulei pe un disc demachiant pe care să îl așezați în dulapurile și sertarele cu haine.

Efecte asupra spiritului

- Revigorează spiritul.

Precauții speciale

- Evitați folosirea pe pielea sensibilă, deoarece poate cauza iritații.

Coadă-soricelului

Denumirea latină:	Achillea millefolium
Familie:	Asteraceae (sau Compositae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor și a florilor.
Constituenți principali:	chamazulen, germacren D, pinen, cineol, sabinen.
Origine:	cultivată îndeosebi în Germania, Bulgaria, Ungaria și Belgia
Aromă:	puternică, medicinală
Culoare:	închisă, spre verde-albăstrui.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Antiinflamator
- Calmant
- Sedativ
- Relaxant

Sistemul circulator

- Scade presiunea sângelui și are efect tonifiant pentru circulație.
- Combate arterioscleroza și varicele.

Sistemul urogenital

- Excelent pentru sistemul reproducător feminin.
- Benefic pentru a trata menstruația neregulată sau insuficientă, dureroasă, fibromul uterin și prolapsul uterului.
- Se recomandă administrarea în perioada menopauzei.
- Combate enurezisul nocturn, retenția de lichide și cistita.

Mușchi/Articulații

- Excelent pentru reducerea inflamațiilor.
- Bun remediu pentru artrita reumatoidă, luxații și mușchi încordați.

Sistemul nervos

- Exerciță un efect calmant asupra intelectului.
- Eficient împotriva furiei, a stărilor de agitare și de iritare.

Piele

- Recomandat ca remediu pentru îngrășarea excesivă a pielii capului și a pielii în general, precum și pentru acnee.
- Excelent remediu pentru bolile infecțioase ale pielii și pentru arsuri.
- Eficient în tratarea eczemelor și a psoriazisului.

Efecte asupra spiritului

- Protector.

Precauții speciale

- În cazul utilizării în perioada sarcinii, este nevoie de o atenție sporită.
- Nu îl folosiți pentru bebeluși sau copii de vârstă mică.

Coriandrul

Denumirea latină:	<i>Coriandrum sativum</i>
Familie:	<i>Apiaceae</i> (sau <i>Umberiliferaeae</i>)
Metodă de extracție:	<i>distilarea cu aburi a semințelor presate.</i>
Constituenți principali:	linalol, terpinen.
Origine:	Europa și Asia de Vest. Uleiul este produs acum mai ales în Rusia, Polonia, Ungaria, Olanda, Franța și Anglia
Aromă:	dulce, picantă, lemnoasă și piperată
Culoare:	incolor până la galben pal.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Stimulator
- Tonic
- Cald
- Revigorant

Sistemul circulator

- Excelent remediu pentru tulburări circulatorii.
- Ajută la eliminarea toxinelor.

Sistemul digestiv

- Stimulează apetitul și este recomandat în tratarea anorexiei nervoase.
- Folosit ca gargară pentru combaterea halitozei (respirație urât mirositoare).
- Diminuează spasmele abdominale, indigestia, flatulența, greața, constipația și diareea, precum și alte probleme digestive.

Sistemul urogenital

- Recomandat ca tonic pentru uter.
- Reglează ciclul menstrual.

Mușchi / Articulații

- Benefic pentru combaterea artritei, gutei și reumatismului.
- Calmează durerile musculare și reduce rigiditatea articulațiilor.

Sistemul nervos

- Eficient în tratarea debilității nervoase și oboseții.
- Crește capacitatea de concentrare.
- Benefic pentru înlăturarea stărilor de tristețe, singurătate și depresie.
- Stimulează optimismul, creativitatea și încrederea.
- Combate nevralgia.

Sistemul respirator

- Combate virușii, tușea, răceala și gripa.

Efecte asupra spiritului

- Revigorează spiritul.

Precauții speciale

- Niciuna.

Eucaliptul

Denumirea latină:	<i>Eucalyptus globulus</i>
Familie:	<i>Myrtaceae</i>
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor și a ramurilor,
Constituenți principali:	chineol, pinen, chimen.
Origine:	Australia și Tazmania; este cultivat în Portugalia, Spania și China,
Aromă:	proaspătă, asemănătoare camforului, pătrunzătoare,
Culoare:	incolor.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Antiseptic
- Expectorant
- Analgezic
- Stimulator

Sistemul circulator

- Recomandat pentru tulburări de circulație.

Sistemul urogenital

• Excelent pentru tratarea oricărui tip de infecție urinară, pentru cistită sau pentru afte.

- Reduce retenția de lichide.

Mușchi/Articulații

• Excelent pentru toate durerile, artrită și reumatism, datorită proprietăților sale analgezice.

Sistemul nervos

- Reduce oboseala mentală și stimulează capacitatea de concentrare.
- Induce o stare de încredere și optimism.

Sistemul respirator

• Eficient ca inhalant pentru toate bolile respiratorii.
• Decongestionează nasul și căile respiratorii și ajută la eliminarea mucusului.
• Îmbunătățește funcția respiratorie.
• Recomandat pentru a combate astmul, bronșita, tușea, răceala, gripa, sinuzita și diverse infecții ale gâtului.
• Reduce febra, previne răspândirea infecțiilor și întărește sistemul imunitar.

Piele

• Recomandat pentru a combate bolile infecțioase ale pielii, cum ar fi varicela (vărsatul de vânt) și rujeola (pojarul).
• Recomandat pentru a vindeca herpesul, tăieturile și arsurile.
• Excelent împotriva insectelor.

Efecte asupra spiritului

- Revigorează spiritul și alungă traumele trecutului.

Precauții speciale

• Un ulei puternic, care nu trebuie folosit pentru bebeluși sau copiii de vârstă foarte mică.

- Depozitați-l departe de medicamentele homeopatice.

Geraniul

Denumirea latină:	<i>Pelargonium graveolens</i>
Familie:	<i>Geraniaceae</i>
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor, a tulpinilor și a florilor.
Constituenți principali:	citronelol, geraniol, linalol.
Origine:	Africa de Sud, dar cultivată mai ales în Reunion (Bourbon) și Egipt
Aromă:	dulce, trandafirie, vegetală.
Culoare:	verzuie.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Antidepresiv
- Echilibrant
- Reduce retenția de lichide
- Curativ
- Revigorant

Sistemul circulator

- Recomandat ca tratament pentru varice și hemoroizi.
- Eficient pentru oprirea sângerării.
- Stimulează sistemul limfatic.

Sistemul urogenital

- Excelent pentru perioada menopauzei și sindromul premenstrual.
- Asigură echilibrul hormonal și combate transpirațiile fierbinți.
- Reduce retenția de lichide.
- Ajută la vindecarea cistitei.
- Ajută la remedierea problemelor de fertilitate.

Sistemul nervos

- Excelent echilibrant pentru sistemul nervos.
- Eficient pentru tratarea afecțiunilor legate de anxietate, depresie și tensiune nervoasă.

Piele

- Echilibrant pentru toate tipurile de piele - inflamată, grasă, uscată, mixtă și matură.
- Recomandat pentru tratarea eczemelor, dermatitelor, arsurilor, bolilor infecțioase ale pielii și celulitei.
- Excelent pentru înlăturarea păduchilor, fiind eficient împotriva insectelor.

Efecte asupra spiritului

- Are un efect euforic.

Precauții speciale

- Niciuna.

Ghimbirul

Denumirea latină:	<i>Zingiber officinale</i>
Familie:	<i>Zingerberaceae</i>
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a rizomilor uscați.
Constituenți principali:	zingiberen, sesquifelandren, arcurcumen
Origine:	Asia de Sud; cultivat în India, China, Australia, Asia de Sud și Africa.
Aromă:	condimentată, picantă,
Culoare:	galben pal, spre culoarea chihlimbarului.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Digestiv
- Calmant
- Stimulator
- Cald

Sistemul circulator

- Foarte eficient pentru stimularea tulburărilor de circulație.
- Recomandat ca remediu pentru varice și pentru nivelul ridicat al colesterolului.

Sistemul digestiv

- Excelent pentru tratarea tuturor problemelor digestive, în special pentru greață (în timpul călătoriilor, al ședințelor de chimioterapie).
- Eficient în caz de diaree, constipație, mahmureală, indigestie, flatulență, tensiune abdominală, pierderea apetitului și crampe stomacale.

Mușchi / Articulații

- Indicat pentru dureri musculare.
- Adjuvant în tratarea artritei, contracțiilor musculare, reumatismului, luxațiilor și mușchilor încordați. Ghimbirul este foarte eficient când aceste simptome sunt agravate de sentimentul de descurajare.

Sistemul nervos

- Un ulei cald, revigorant, eficient pentru răceală și apatie, letargie și epuizare nervoasă.
- Recomandat pentru persoanele cu debilitate mintală.
- Ajută la recăpătarea puterii de concentrare și a memoriei și crește încrederea de sine.

Sistemul respirator

- Excelent remediu pentru tuse și răceală.
- Recomandat pentru tratarea răcelii, bronșitei, sinuzitei și durerilor de gât.

Efecte asupra spiritului

- Un ulei puternic, echilibrant, care stimulează forța spirituală și voința.

Precauții speciale

- Folosiți-l în soluții diluate dacă pielea este foarte sensibilă. La o doză normală nu va apărea niciun fel de iritație.

Grepfrutul

Denumirea latină:	<i>Citrus paradisi</i>
Familie:	<i>Rutaceae</i>
Metodă de extracție:	presarea la rece a cojii fructului.
Constituenți principali:	limonen.
Origine:	Asia tropicală; cultivat în Statele Unite ale Americii, Israel, Brazilia și Nigeria.
Aromă:	proaspătă, dulce, revigorantă.
Culoare:	galben până la galben-verzui.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Antidepresiv
- Detoxifiant
- Revigorant
- Euforic

Sistemul circulator

- Excelent pentru detoxifierea sângelui.
- Recomandat pentru reglarea sistemului limfatic.

Sistemul digestiv

- Un excelent adjuvant în digestie și în dietele detoxifiante.

Folositor pentru reducerea greutateii corporale și problemele ficatului și ale vezicii biliare.

- Recomandat persoanelor care suferă de bulimie.

Mușchi/Articulații

- Folositor în tratarea artritei, gutei, reumatismului.
- S-a dovedit benefic înainte și după exerciții fizice, pentru a preveni rigiditatea mușchilor și articulațiilor.

Sistemul nervos

Relaxează mintea, ajutând atât la depășirea perioadelor de depresie, cât și a celor de euforie.

- Alungă dezamăgirea și negativismul.
- Benefic pentru combaterea epuizării nervoase și stresului.
- Stimulează încrederea în sine.

Sistemul respirator

- Recomandat în tratarea tusei, răcelii, gripei și febrei glandulare.

Piele

Recomandat pentru tenul gras și congestionat, precum și pentru a combate acneea și celulita.

- Exerciți un efect tonic asupra scalpului.

Efecte asupra spiritului

- Are un efect euforic.

Precauții speciale

- Niciuna.

Iarba lămâioasă (India de Vest)

Denumirea latină:	<i>Cymbopogon citratus</i>
Familie:	<i>Gramineae</i> (sau <i>Poaceae</i>)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor proaspete, parțial uscate.
Constituenți principali:	citral, geranial, geraniol, neral, nerol.
Origine:	India; cultivată îndeosebi în India și Guatemala.
Aromă:	lămâioasă, dulce, puternică, asemănătoare șerbetului, grasă, de citrice.
Culoare:	de la galben spre culoarea chihlimbarului.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Astringent
- Revitalizant
- Revigorant
- Tonic

Sistemul circulator

- Excelent pentru stimularea circulației,
- Important pentru sistemul imunitar, grăbind procesul de recuperare după bolile epuizante, cum ar fi febra glandulară și encefalomielita mialgică.

Sistemul digestiv

- Stimulează apetitul și este eficient în tratarea colitei, flatulenței și digestiei dificile.

Sistemul urogenital

- Foarte folositor după naștere, ajutând la recuperarea postnatală și stimulând producerea laptelui mamar.

- Reduce retenția de lichide.

Mușchi/Articulații

- Excelent pentru îmbunătățirea tonusului muscular.
- Excelent pentru picioarele oboseite, dureroase; elimină acidul lactic.
- Recomandat pentru rănilor sportivilor, luxații și vânătăi.

Sistemul nervos

- Revigorează intelectul.
- Diminuează apatia, letargia și depresia.
- Indicat pentru depășirea stării de epuizare nervoasă.

Piele

- Tonic pentru piele.
- Recomandat pentru a trata probleme precum porii deschiși, transpirația excesivă, acneea, pielea lăsată după dietă și celulita.
- Recomandat pentru a trata bolile infecțioase ale pielii, cum ar fi scabia sau rujeola (pojarul).

- Excelent pentru combaterea infecțiilor cu ciuperci, cum ar fi micoza piciorului.

- Foarte eficient împotriva insectelor.

Efecte asupra spiritului

- Revigorant pentru spirit, încurajând dorința de schimbare.

Precauții speciale

- Nu îl folosiți pentru bebeluși sau copii de vârstă mică.
- Aveți grijă cu pielea hipersensibilă.

Iasomia

Denumirea latină:	Jasminum officinale
Familie:	Oleaceae
Metodă de extracție:	extracția cu solvenți, din flori.
Constituenți principali:	acetat de benzii, benzoat de benzii ș. a.
Origine:	China, India de Nord și Orientul Mijlociu; cultivată îndeosebi în Egipt și Franța.
Aromă:	exotică, florală, amețitoare, senzuală, bogată, caldă.
Culoare:	maro-portocalie.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Antidepresiv
- Afrodisiac.
- Revigorant
- Curativ
- Euforic

Sistemul urogenital

- Recomandată la naștere, deoarece calmează durerile travaliului și stimulează eliminarea placentei.
- Folositoare după naștere, deoarece stimulează producerea laptelui și previne depresia postnatală.
- Un afrodisiac cunoscut, uleiul de iasomie poate diminua frigiditatea, impotența și ejacularea precoce.
- Ajută la creșterea cantității de spermă.
- Excelent pentru calmarea durerilor menstruale, precum și pentru tratarea sindromului premenstrual și a problemelor provocate de menopauză.

Sistemul nervos

- Un ulei excelent pentru remedierea problemelor sistemului nervos, pentru combaterea anxietății, tristeții și depresiei, inducând optimismul, încrederea și buna dispoziție.
- Diminuează apatia și indiferența.

Piele

- Excelent pentru toate tipurile de piele, uleiul de iasomie crește elasticitatea pielii și reduce semnele și cicatricile.
- Benefică pentru pielea uscată și sensibilă.

Efecte asupra spiritului

- Eliberează spiritul.

Precauții speciale

- Nu îl folosiți pe cale internă (este un absolut).

Ienupărul (boabe)

Denumirea latină:	Juniperus communis
Familie:	Cupressaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a boabelor uscate și strivite.
Constituenți principali:	pinen, limonen, sabinen, mircen, cimen, terpinen, terpinen-4-ol.
Origine:	cultivat îndeosebi în Europa de Est, Franța, Italia, Austria și Germania.
Aromă:	proaspătă, lemnoasă, asemănătoare cu a acelor de brad.
Culoare:	de la incolor la galben foarte pal.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Antiseptic
- Detoxifiant
- Diuretic
- Tonic

Sistemul circulator

- Cunoscut ca excelent detoxifiant.
- Combate arterioscleroza.
- Decongestionează sistemul limfatic.
- Stimulează circulația.

Sistemul digestiv

- Stimulează eliminarea toxinelor, ceea ce îl face eficient pentru combaterea obezității, constipației și problemelor stomacului, în urma exceselor alimentare și a consumului de alcool.

Sistemul urogenital

- Excelent pentru reducerea retenției de lichide.
- Unul dintre cele mai bune uleiuri pentru tratarea infecțiilor urinare, cum ar fi cistita.
- Adjuvant în remedierea problemelor legate de prostată și pietre la rinichi.
- Remediul pentru dureri și dereglări menstruale.

Mușchi / Articulații

- Ajută la combaterea artritei, gutei și bolilor reumatice, stimulând eliminarea acidului uric și a altor toxine și înlăturând durerea și rigiditatea.

Sistemul nervos

- Ideal pentru reducerea stării de epuizare emoțională.
- Eliberează mintea și detoxifică organismul.

Piele

- Recomandat pentru toate bolile de piele provocate de acumularea de toxine.
- Adjuvant în tratamentul pielii afectate de celulită, acnee, închiderea porilor, îngrășare excesivă.
- Ajută la combaterea dermatitei, eczemelor și psoriazisului.
- Având în vedere faptul că ienupărul are rol eliminativ, există riscul ca bolile de piele, în loc să se vindece, să se agraveze.

Efecte asupra spiritului

- Un remediu recunoscut pentru purificarea și eliberarea spiritului și pentru combaterea pesimismului.
- Uleiul de ienupăr ajută la diminuarea traumelor trecutului.

Precauții speciale

- Evitați-l în timpul sarcinii.
- Nu îl folosiți în mod excesiv dacă aveți rinichii inflamați.

Isopul

Denumirea latină:	Hyssopus officinalis
Familie:	Lamiaceae (sau Labiatae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor și a florilor.
Constituenți principali:	pinocamfor, izopinocamfor, pinen.
Origine:	zona mediteraneană. Cultivat îndeosebi în Ungaria și Franța și, de asemenea, în Albania și Iugoslavia
Aromă:	caldă, dulce, de iarbă, picantă.
Culoare:	de la galben pal la galben-verzui.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Digestiv
- Detoxifiant
- Echilibrant
- Stimulator

Sistemul circulator

- Reglează presiunea sanguină.
- Îmbunătățește circulația sângelui.

Sistemul digestiv

- Tonic pentru sistemul digestiv.
- Combate balonarea, constipația și flatulența.
- Stimulează apetitul, combate indigestia și ajută la digestie în general.

Sistemul urogenital

- Benefic pentru menstruația absentă sau insuficientă.
- Reduce retenția de lichide.

Mușchi/Articulații

- Benefic în tratarea artritei, reumatismului și gutei.
- Reduce inflamațiile și vânătăile.

Sistemul nervos

- Combate anxietatea și stresul, epuizarea și oboseala.
- Relaxează mintea și remediază dificultățile de concentrare și problemele de memorie.

Sistemul respirator

- Excelent pentru toate problemele sistemului respirator, cum ar fi bronșita, astmul și tușea.

- Combate sinuzita și febra.

- Calmează durerile de gât și combate amigdalita.

Piele

- Ajută la eliminarea toxinelor.
- Eficient în remedierea problemelor pielii: îngrășarea, congestionarea și acneea.
- Vindecă eczemele și dermatitele.

Efecte asupra spiritului

- Eliberează și protejează spiritul.

Precauții speciale

- Nerecomandat persoanelor epileptice.
- Evitați-l în timpul sarcinii.
- Nu îl folosiți pentru bebeluși și copii de vârstă mică.

Lămâia

Denumirea latină:	Citrus limonum
Familie:	Rutaceae
Metodă de extracție:	presarea la rece a cojii fructului.
Constituenți principali:	Limonen, pinen, terpinen.
Origine:	Asia; cultivată în Europa de Sud, California și Florida.
Aromă:	curată, răcoroasă, fructată, proaspătă, ușoară.
Culoare:	galben pal spre galben-verzui.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Alcalin
- Antiseptic
- Detoxifiant
- Diuretic
- Tonic

Sistemul circulator

- Excelent tonic pentru circulație.
- Stimulează și detoxifică sistemul circulator.
- Stimulează sistemul imunitar, accelerând timpul de refacere.
- Reglează presiunea sanguină.
- Combate arterioscleroza.
- Ajută la oprirea sângerării, la vindecarea varicelor și a hemoroizilor.

Sistemul digestiv

- Foarte eficient pentru digestie (deoarece reduce hiperaciditatea), ulcer stomacal, detoxifierea ficatului și decongestionarea vezicii biliare.
- Ideal pentru combaterea obezității și pentru detoxifiere.

Sistemul urogenital

- Un diuretic excelent care ajută la reducerea retenției de lichide.
- Combate infecțiile rinichilor și ale vezicii, precum și aftele.

Mușchi/Articulații

- Bun remediu pentru artrită, gută și reumatism.

Sistemul nervos

- Stimulează mintea obosită și epuizată, redă gândirea limpede și crește capacitatea de concentrare.
- Dezvoltă capacitatea de a lua decizii.
- Redă încrederea în sine.

Sistemul respirator

- Combate astmul, bronșita, răceala, gripa, laringita, infecții ale gâtului și sinuzita.

Piele

- Eficient pentru tăieturi și răni.
- Reduce capilarele sparte.
- Folositor pentru adolescenții cu probleme ale pielii (acnee).
- Recomandat pentru combaterea celulitei.
- Benefic pentru pielea matură, pentru cea afectată de pete maronii, abces, herpes, scabie, precum și pentru pielea grasă.
- Aplicat în stare pură, ajută la înlăturarea negilor.

Efecte asupra spiritului

- Redă puterea, vitalitatea și optimismul unui spirit epuizat.
- Eliberează spiritul.

Precauții speciale

- Evitați expunerea la soare puternic imediat după tratament.

Lămâița

Denumirea latină:	Thymus vulgaris
Familie:	Lamiaceae (sau La biata e)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor și a florilor.
Constituenți principali:	timol, cimen, linalol.
Origine:	zona mediteraneană; cultivat îndeosebi în Europa, Israel și Africa de Nord.
Aromă:	puternică, antiseptică, de iarbă.
Culoare:	galben pal.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Antiseptic
- Energizant
- Stimulator

Sistemul circulator

- Stimulează circulația sângelui și poate fi folosit pentru a crește presiunea sanguină.
- Excelent pentru creșterea imunității.
- Ajută la remedierea stării de oboseală cronică.
- Folositor pentru a depăși perioadele de convalescență.
- Combate anemia.

Sistemul digestiv

- Detoxifică sistemul digestiv.
- Reduce tensiunea abdominală, combate candida și flatulența.
- Redă apetitul.

Sistemul urogenital

- Diminuează retenția de lichide, adjuvant în tratarea infecțiilor urinare și a bolilor vaginale.

Mușchi/Articulații

- Recomandat ca remediu pentru rănilor sportivilor.
- Combate guta, reumatismul și artrita.

Sistemul nervos

- Ulei revitalizant și energizant care stimulează gândirea și ajută la îmbunătățirea memoriei și a capacității de concentrare.
- Benefic pentru a depăși perioadele de depresie.

Sistemul respirator

- Bun remediu pentru astm, bronșită, răceli, tuse, sinuzită.
- Excelent (ca gargară) pentru gât, gură și infecții ale gingiilor.

Piele

- Eficient în combaterea păduchilor și a scabiei.
- Ajută la vindecarea infecțiilor pielii.

Efecte asupra spiritului

- Revitalizează spiritul și ajută la depășirea blocajelor cauzate de diverse traume.

Precauții speciale

- Evitați-l în timpul sarcinii.
- Aveți grijă în cazul pielii sensibile.
- Nu îl folosiți în exces în caz de presiune ridicată a sângelui.
- Nu îl folosiți pentru bebeluși și copii de vârstă mică.

Lemnul de cedru (Atlas)

Denumirea latină:	Cedrus atlantica
Familie:	Pinaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a lemnului, a buștenilor și a rumegușului.
Constituenți principali:	cedren, atlantone, atlantol, himachalene.
Origine:	Munții Atlas din Algeria și Maroc; cultivat în mare parte în Maroc.
Aromă:	caldă, lemnoasă, îmbătătoare, dulce.
Culoare:	galben-portocaliu, apropiat de culoarea chihlimbarului

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Calmant
- Detoxifiant
- Relaxant
- Cald

Sistemul circulator

- Remediul excelent pentru tulburările de circulație.
- Recomandat pentru a combate arterioscleroza și a stimula arderea grăsimilor acumulate.
- Decongestionează sistemul limfatic.

Sistemul urogenital

- Adjuvant în tratarea bolilor și a infecțiilor vaginale.
- Recomandat ca remediul pentru retenția de lichide, durerile provocate de arsuri și pentru mâncărimi.

Sistemul nervos

- Benefic pentru toate stările tensionate, inducând liniște și calm.
- Benefic pentru persoanele anxioase.
- Ajută la meditație.
- Combate stările de letargie și debilitatea nervoasă.
- Crește siguranța de sine.
- Ajută la combaterea stresului și este eficient pentru mușchii încordați.

Sistemul respirator

- Excelent pentru combaterea răcelilor și pentru eliminarea mucusului.
- Piele
- Adjuvant în combaterea celulitei, îngrășării excesive a pielii și a acneei.
- Echilibrează secreția de sebum.
- Cunoscut pentru faptul că stimulează creșterea părului.

Efecte asupra spiritului

- Stimulează spiritualitatea și are un efect stabilizator asupra energiei noastre, când aceasta este dezechilibrată.

- Ajută la dobândirea unei puternice forțe psihice.

Precauții speciale

- Evitați-l în timpul sarcinii.
- Nu îl folosiți pentru bebeluși și copii de vârstă mică.

Lemnul de santal

Denumirea latină:	Santalum album
Familie:	Santalaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a lemnului obținut din miezul bușteanului și din rădăcinile principale ale copacului.
Constituenți principali:	santalen, santalol.
Origine:	Asia tropicală, în special din India de Est. Guvernul indian a pus restricții asupra recoltării lemnului de santal, fapt ce a dus la creșterea prețurilor într-un mod forțat. Lemnul de santal se mai poate achiziționa și din Indonezia și Noua Caledonie.
Aromă:	dulce, caldă, grea, lemnoasă.
Culoare:	galben pal spre galben intens.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Afrodisiac
- Curativ
- Calmant
- Revigorant

Sistemul circulator

- Tonifiant pentru inimă, cu efect sedativ, dar care reglează totuși ritmul cardiac.

Sistemul urogenital

- Remediu foarte eficient pentru cistită și pentru infecțiile vaginale de toate tipurile.
- Reduce retenția de lichide.

Sistemul nervos

- Cunoscut pentru efectul echilibrant asupra sistemului nervos, combate stările de anxietate și de tensiune.
- Combate insomnia.
- Recomandat ca afrodisiac, ideal pentru remedierea unor probleme precum impotența și frigiditatea.

Sistemul respirator

- Benefic pentru tratarea infecțiilor pectorale, a tusei, bronșitei și a durerilor de gât.

Piele

- Folosit frecvent pentru toate problemele pielii, în special pentru cea uscată, crăpată sau deshidratată.
- Eficient pentru vindecarea pielii afectate de eczeme sau psoriazis.
- Recomandat ca loțiune după bărbierit în combinație cu un ulei vegetal.

Efecte asupra spiritului

- Destinde și ajută persoanele demoralizate să-și găsească liniștea sufletească.

Precauții speciale

- Niciuna.

Lemnul de trandafir (Bois de Rose)

Denumirea latină:	Aniba rosaeodora/ Ocotea caudata
Familie:	Lauraceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a lemnului,
Constituenți principali:	linalol.
Origine:	cultivat în Brazilia și Peru. Numeroase articole greșite au încurajat folosirea plantei Ho Wood în loc de lemn de trandafir, din simplul motiv că sună mai bine. Oricum, specia este bine protejată, iar fermierii sunt încurajați să-și extindă plantațiile. Nu este în pericol de dispariție, așadar nu este necesar să se folosească ulei de Ho Wood în loc de ulei de lemn de trandafir. De asemenea, cele două uleiuri sunt diferite din punct de vedere terapeutic
Aromă:	dulce, florală, lemnoasă.
Culoare:	de la incolor la galben pal.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Echilibrant
- Cald
- Regenerator

Sistemul nervos

- Antidepresiv excelent, ulei calmant cu efect echilibrant asupra sistemului nervos central.
- Eficient împotriva stresului și a anxietății.
- Înlătură stările de neliniște.
- Cunoscut ca afrodisiac, este eficient în combaterea frigidității, a impotenței și a altor probleme sexuale.

Sistemul respirator

- Benefic pentru răceală, gripă, virusuri și probleme ale gâtului. Lemnul de trandafir liniștește tușea ușoară. De asemenea, fortifică sistemul imunitar.

Piele

- Potrivit pentru toate tipurile de piele - uscată, grasă, mixtă sau sensibilă.
- Benefic pentru tratarea acneei.
- Întinerește pielea, îmbunătățește starea pielii mature și reduce ridurile.

Efecte asupra spiritului

- Recomandat pentru ședințele de meditație, pentru a elibera conștiința.

Precauții speciale

- Niciuna.

Levănțica

Denumirea latină:	Lavandula augustifolia/ officinalis/vera
Familie:	Lamiaceae (sau Labiatae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a florilor
Constituenți principali:	acetat de linalil, linalol, acetat de lavandulil.
Origine:	zona mediteraneană; cultivată îndeosebi în Bulgaria și Franța
Aromă:	dulce, florală, de iarbă,
Culoare:	incoloră până la galben pal.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Antidepresiv
- Antiseptic
- Echilibrant
- Calmant
- Curativ

Sistemul circulator

• Excelent pentru a reduce presiunea sanguină, palpitațiile și toate celelalte boli cardiace provocate de stres.

Sistemul digestiv

• Bun remediu pentru toate bolile digestive, în special cele ale copiilor, cum ar fi colicile și diareea.

• Folositor pentru remedierea digestiei dificile și dureroase, diminuarea flatulenței, indigestiei, stării de greață și a senzației de vomă.

Sistemul urogenital

- Adjuvant în tratamentul cistitei, supurărilor și retenției de lichide.
- Uleiul de levănțică grăbește nașterea, având rolul de a calma pacienta, dar și de a purifica aerul.
- Reduce manifestările sindromului premenstrual, durerea menstruală și problemele specifice menopauzei.

Mușchi/Articulații

• Reduce durerile musculare, deoarece această plantă calmează durerea și spasmele și reduce inflamațiile.

• Recomandată pentru a combate artrita, reumatismul, contracțiile și tensiunea musculară, precum și luxațiile.

Sistemul nervos

- Echilibrează sistemul nervos.
- Reduce manifestările stresului la nivel emoțional și anxietatea.
- Combate depresia.
- Un remediu excelent pentru migrene, dureri de cap și insomnie.

Sistemul respirator

• Revigorează sistemul imunitar și este recomandat pentru protecția pe care o oferă împotriva infecțiilor.

• Eficient în combaterea virusurilor, răcelilor, tusei, gripei, bronșitei, astmului și infecțiilor gâtului.

Piele

• Recomandat pentru îngrijirea tuturor tipurilor de piele, datorită puterii de reîntinerire și proprietăților sale antiseptice, antifungice, calmante, curative și echilibrante.

• Adjuvant în vindecarea vânătăilor, arsurilor (și a celor din cauza soarelui), acneei, abcesului, eczemei, micozelor și psoriazisului.

• Eficientă în tratamentul bolilor infecțioase ale pielii, cum ar fi scabia și varicela (vărsatul de vânt).

- Vindecă rănilor și ameliorează durerile.

- Tratează înțepăturile de insecte (aplicat în stare pură).

Efecte asupra spiritului

- Calmează și liniștește spiritul.
- Ajută la regăsirea echilibrului existențial.

Precauții speciale

- Niciuna. Levănțica este folosită frecvent pentru bebeluși și copii.

Limeta

Denumirea latină:	Citrus aurantifolia
Familie:	Rutaceae
Metodă de extracție:	presarea la rece a cojii fructului. Există, de asemenea, un ulei de limeta distilat, dar aroma acestuia este mai slabă.
Constituenți principali:	limonen, pinen, sabinen, linalol
Origine:	Asia; cultivată îndeosebi în Statele Unite ale Americii, Italia, Peru, Mexic și Indiile de Vest.
Aromă:	revigoratoare, astringentă, fructată, de citrice,
Culoare:	verde-gălbui spre verde oliv

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Revitalizant
- Revigorant

Sistemul circulator

- Excelent pentru îmbunătățirea circulației.
- Stimulează sistemul limfatic.
- Crește imunitatea.
- Combate anemia.

Sistemul digestiv

- Tonic pentru sistemul digestiv.
- Stimulează un apetit redus.
- Calmează arsurile gastrice și indigestia.

Mușchi/Articulații

- Bun remediu în tratarea artritei, gutei și reumatismului.

Sistemul nervos

- Revigorant pentru cei depresivi sau epuizați mental.
- Recomandat pentru diminuarea stărilor de apatie și letargie.

Sistemul respirator

- Cea mai apreciată gargară pentru durerile de gât.
- Eficient în caz de astm, bronșită, răceală, tuse și gripă.

Piele

- Recomandat ca remediu împotriva acneei, abcesului, degeraturilor, celulitei, tăieturilor și rănilor, îngrășării pielii, rănilor cavității bucale și negilor.

Efecte asupra spiritului

- Revigorează și animă spiritul.

Precauții speciale

- Evitați expunerea la soare puternic imediat după tratament.

Mandarina

Denumirea latină:	Citrus reticulata
Familie:	Rutaceae
Metodă de extracție:	presarea la rece a cojii fructului.
Constituenți principali:	limonen, terpenen, mircen, cimen.
Origine:	China; cultivată îndeosebi în Europa de Sud, Africa de Nord și în America.
Aromă:	dulce, florală, astringentă.
Culoare:	galben-orange.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Echilibrant
- Euforic
- Revitalizant
- Revigorant
- Tonic

Sistemul circulator

- Tonic pentru circulație.
- Fortifică sistemul imunitar.

Sistemul digestiv

- Tonic delicat, calmant pentru sistemul digestiv, diminuând flatulența și diareea.
- Eficient pentru stimularea apetitului redus după o perioadă de boală.
- Eficient pentru ficat și vezica biliară.

Sistemul nervos

- Excelent pentru tratarea bolilor provocate de stres.
- Revigorant, înlătură depresia și anxietatea.

Piele

- Recomandat pentru prevenirea vergeturilor și pentru reducerea cicatricelor.
- Tonic pentru piele.
- Bun remediu pentru combaterea acneei și îngrășării excesive a pielii.

Efecte asupra spiritului

- Redă buna dispoziție și pofta de viață.

Precauții speciale

- Evitați expunerea la soare puternic imediat după tratament.

Melisa (roinița)

Denumirea latină:	Melissa officinalis
Familie:	Lamiaceae (sau Labiatae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor și a florilor
Constituenți principali:	geranial, neral, cariofilen
Origine:	cultivată în Franța, Germania, Italia, Spania și Zambia.
Aromă:	dulce, proaspătă, asemănătoare cu a lămâii.
Culoare:	galben pal spre culoarea chihlimbarului.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Antidepresiv
- Sedativ
- Calmant
- Revigorant

Sistemul circulator

- Benefic pentru scăderea presiunii sângelui și pentru diminuarea palpitațiilor.
- Reglează ritmul cardiac.
- Tonic pentru inimă.

Sistemul digestiv

- Tonic pentru sistemul digestiv, remediu pentru indigestie, greață, crampe și probleme ale ficatului.
- Stimulează funcționarea ficatului și a vezicii biliare.

Sistemul urogenital

- Reglează ciclul menstrual.
- Remediază problemele de infertilitate ale femeilor.
- Benefic pentru calmarea durerilor.

Sistemul nervos

- Are un extraordinar efect relaxant asupra nervilor, fiind benefic pentru depășirea unor stări de depresie, frică, melancolie și insomnie.
- Recomandat pentru relaxarea organismului după șocuri.
- Diminuează atacurile de panică și crizele de isterie.

Sistemul respirator

- Adjuvant în remedierea astmului, bronșitei și tusei, mai ales dacă acestea apar în perioade de stres sau alergii.

Piele

- Excelent pentru vindecarea herpesului. Există o cremă cu roinița despre care se spune că reduce timpul de vindecare și prelungeste timpul dintre atacuri.
- Eficient ca remediu pentru alergii și pentru înțepăturile de viespi și de albine.

Efecte asupra spiritului

- Are un efect revigorant asupra spiritului și stimulează intuiția.

Precauții speciale

- Melisa este de obicei combinată cu lămâia, iarba lămâioasă sau citronella, așadar aveți grijă cei cu pielea foarte sensibilă.

Menta

Denumirea latină:	Mentha piperita
Familie:	Lamiaceae (sau Labiatae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor și a florilor,
Constituenți principali:	mentol, menton.
Origine:	zona mediteraneană și Asia de Vest; cultivată îndeosebi în Statele Unite ale Americii.
Aromă:	rece, puternică, mentolată.
Culoare:	galben pal.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Răcoritor
- Digestiv
- Calmant
- Stimulator
- Tonifiant

Sistemul digestiv

- Recomandat pentru toate problemele digestive, antispastic, diminuând greața și râul de mașină.
- Eficient în combaterea diareei, constipației, indigestiei și flatulenței.
- Excelent pentru calmarea durerii. Mușchi/Articulații
- Eficient pentru calmarea durerilor musculare, precum și pentru artrită, nevralgie și reumatism. O picătură de ulei de mentă într-un pahar cu apă se poate lua în loc de aspirină.
- Răcoritoare și analgezică, este folosită la comprese pentru dureri de cap și migrene.

Sistemul nervos

- Stimulează activitatea cerebrală, diminuând oboseala psihică și îmbunătățind capacitatea de concentrare.
- Recomandat pentru prevenirea și tratarea crizelor, deoarece ajută la calmarea nervilor.

Sistemul respirator

- Benefic pentru bolnavii de astm, bronșită, răceală, tuse sau gripă. Piele
- Calmează arsurile solare, mâncărimile și inflamațiile.
- Bun remediu pentru pielea intoxicată, congestionată și acneică.
- Adjuvant în vindecarea bolilor infecțioase ale pielii, cum ar fi impetigoul⁹ și scabia.

Efecte asupra spiritului

- Ajută la stimularea, activarea și menținerea spiritului de acțiune.

Precauții speciale

- Depozitați-l departe de medicamentele homeopate și nu îl folosiți în combinație cu acestea.
- Evitați folosirea uleiului de mentă dacă alăptați, deoarece oprește lactația.
- Aveți grijă cu pielea sensibilă (deși iritația este rar întâlnită).
- Nu îl folosiți pentru bebeluși și pentru copii de vârstă mică.

⁹ Boală de piele contagioasă cunoscută popular sub denumirea de bube dulci (n. reci.)

Mirtul

Denumirea latină:	Myrtus communis
Familie:	Myrtaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor și a ramurilor mici și, ocazional, a florilor plăcut mirositoare
Constituenți principali:	cineol, pinen, acetat de mirtenil, limonen
Origine:	regiunea mediteraneană și Asia de Vest. Cultivat în Europa, mai ales în Tunisia, Corsica, Spania, Maroc, Italia, Iugoslavia și Franța.
Aromă:	proaspătă, dulce, florală, de iarbă.
Culoare:	galben pal spre galben-orange.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Echilibrant • Sedativ, dar revigorant

- Ușor

Sistemul circulator

- Stimulează sistemul circulator și sistemul imunitar.

Sistemul digestiv

- Calmant pentru sistemul digestiv, combătând diareea și flatulența.

Sistemul urogenital

- Eficient pentru tratarea cistitei și a altor infecții.
- Tonic pentru uter.

Sistemul nervos

- Diminuează stresul și stările de tensiune.
- Reduce furia și frustrarea.
- Recomandat pentru persoanele cu comportament dependent sau autodistrugător.

Sistemul respirator

- Excelent pentru sistemul respirator, deci ideal pentru copii.
- Combate infecțiile respiratorii, tușea și răceala.
- Adjuvant în tratamentul sinuzitei și al rinitei.

Piele

- Adjuvant în tratamentul acneei, combătând îngrășarea excesivă a pielii.
- Bun remediu împotriva eczemelor și psoriazisului.
- Excelent tonic pentru piele.
- Recomandat împotriva păduchilor.
- Regenerează pielea matură.

Efecte asupra spiritului

- Revigorează spiritul și deschide sufletul.
- Redă credința în divinitate.

Precauții speciale

- Niciuna.

Mușețelul albastru sau german

Denumirea latină:	Matricaria Chamomilla/recutita
Familie:	Asteraceae (sau Compositae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a florilor.
Constituenți principali:	chamazulen, oxid de bisaboli.
Origine:	mușețelul albastru sau german este originar din Europa și este cultivat în Ungaria și Europa de Est. Ungaria este producătorul principal.
Aromă:	intensă, picantă (anumite persoane preferă aroma mai dulce a mușețelului roman).
Culoare:	albastru închis, prin care se distinge ușor de mușețelul roman

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Antialergic
- Antiinflamator
- Echilibrant
- Calmant
- Sedativ
- Recomandat pentru copii

Sistemul circulator

• Excelent pentru stimularea globulelor albe din sânge și întărirea sistemului imunitar.

- Reduce febra.

Sistemul digestiv

• Potrivit pentru problemele copiilor, cum ar fi colicile și diareea.
• Recomandat pentru remediarea unor probleme, cum ar fi apetitul redus, ulcerul și digestia ușor dureroasă.

- Combate greața și crampele stomacale.
- Stimulează funcționarea ficatului și a vezicii biliare.

Sistemul urogenital

• Benefic pentru infecțiile urinare, cum ar fi cistita.
• Reglează ciclul menstrual.
• Calmează durerile menstruale.
• Recomandat pentru ameliorarea problemelor legate de sindromul premenstrual și menopauză.

Mușchi/Articulații

- Eficient pentru toate durerile.
- Excelent remediu pentru articulațiile inflamate.
- Benefic pentru luxații, mușchi încordați și tendoane inflamate.
- Calmează durerile de cap și migrena.

Sistemul nervos

• Relaxează nervii.
• Excelent pentru a combate anxietatea și stresul.
• Combate insomnia. • Eliberează furia și frustrarea.
• Oferă confort și sprijin în timpul unor stări de supărare. Piele
• Indispensabil pentru pielea inflamată sau predispusă la alergii. Reduce reacțiile țesuturilor ce produc histamină.

- Foarte util pentru vindecarea eczemelor și a psoriazisului.
- Calmează arsurile și acneea. • Benefic pentru pielea sensibilă.
- Reduce roșeața pielii.

Efecte asupra spiritului

- Reface aura și ajută în caz de depresie.

Precauții speciale

- Niciuna. Nici măcar pentru bebeluși sau copii mici.

Mușețelul roman sau nobil

Denumirea latină:	Anthemis nobllis/Chamaemelum nobile
Familie:	Asteraceae (sau Compositae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a florilor.
Constituenți principali:	75-80% esteri, printre care și angelatul. De asemenea, chamazulen, cineol, pinen și cariofilen.
Origine:	Europa de Sud și de Vest; cultivat în Anglia, Belgia, Franța și Ungaria.
Aromă:	caldă, dulce, proaspătă, asemănătoare cu a mălului.
Culoare:	albastru pal.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Antiinflamator
- Recomandat pentru copii

- Calmant, sedativ

Sistemul circulator

• Recomandat pentru întărirea sistemului imunitar și pentru reducerea susceptibilității la infecții.

- Indicat pentru anemie.

Sistemul digestiv

• Calmează sistemul digestiv, reducând gazele și durerile abdominale.
• Ușurează simptomele indigestiei și ale diareei.
• Excelent pentru remediarea problemelor digestive ale copiilor.
• Reduce inflamația intestinelor și este, așadar, important în Sil (sindromul intestinului iritabil).

- Ajută în cazul unui apetit redus.
- Stimulează funcționarea ficatului și a vezicii biliare.

Sistemul urogenital

• Ideal pentru perioada menopauzei și pentru combaterea sindromului premenstrual.

- Reglează ciclul menstrual.
- Adjuvant în rezolvarea unor probleme, cum ar fi menstruația dureroasă sau insuficientă.

- Excelent pentru atenuarea nervozității specifice perioadei de menstruație.

Mușchi/Articulații

- Recomandat pentru articulațiile și tendoanele inflamate.
- Calmează durerea.
- Benefic pentru gută.
- Combate durerile de cap, migrenele și nevralgiile.
- Relaxează mușchii, în special pe aceia asociați cu tensiunea nervoasă.

Sistemul nervos

• Are un pronunțat efect calmant asupra sistemului nervos. Indicat pentru calmarea stărilor de tensiune nervoasă.

- Ideal pentru persoanele foarte sensibile și pentru cele predispuse la isterie.
- Combate iritabilitatea, agitația și nervozitatea.
- Ajută la atenuarea anxietății și a stresului.
- Eficient în combaterea insomniei.

Sistemul respirator

- Recomandat pentru tratamentul astmului nervos, datorită efectelor sale calmante.

Piele

• Benefic pentru toate tipurile de piele, inclusiv cea sensibilă, ușor iritabilă sau uscată.

- Folositor în cazul eczemelor și psoriazisului.
- Calmează pielea iritată și inflamată.
- Bun remediu pentru mameloanele crăpate.
- Recomandat după bărbierire.

Efecte asupra spiritului

- Stimulează dezvoltarea unui spirit armonios, liniștit.

Precauții speciale

- Niciuna.
- Un ulei recomandat pentru bebeluși, copii de vârstă mică și persoane foarte sensibile.

Neroli (flori de portocal)

Denumirea latină:	Citrus aurantium var. amara
Familie:	Rutaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi/extracția solvenților din florile proaspăt culese.
Constituenți principali:	linalol, acetat de linalil, limonen, geraniol, nerol.
Origine:	Asia; cultivat în Italia, Maroc, Tunisia și Franța.
Aromă:	proaspătă, florală, seducătoare, ușoară.
Culoare:	galben pal.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Antidepresiv
- Sedativ
- Afrodisiac
- Relaxant

Sistemul circulator

- Excelent pentru reducerea presiunii ridicate a sângelui, palpitații, angină și afecțiuni cardiace,
- Ajută la vindecarea varicelor.

Sistemul digestiv

- Foarte eficient pentru colită, diaree cronică și indigestie pe sistem nervos.

Sistemul urogenital

- Bun remediu pentru perioada menopauzei și pentru combaterea sindromului premenstrual.

Sistemul nervos

- Eficient pentru toate problemele nervoase, anxietate cronică sau temporară și pentru atacurile de panică.
- Combate depresia, stresul și favorizează stările de euforie.
- Înlătură insomnia.
- Proprietățile sale afrodisiace îl fac ideal pentru combaterea problemelor sexuale, cum ar fi impotența și frigiditatea, cauzate de tensiune și aprehensiune.

Piele

- Un ulei minunat pentru toate tipurile de piele.
- Stimulează regenerarea celulelor pielii, făcând adevărate minuni pentru pielea matură.
- Recomandat pentru reducerea cicatricelor.
- Ideal pentru pielea sensibilă.

Efecte asupra spiritului

- Consolidează relația cu șinele.
- Relaxează spiritul, fiind un sprijin pentru cei care persistă în greșeli.

Precauții speciale

- Niciuna.

Niaouli

Denumirea latină:	Melaleuca vlriflora/quinquenervia
Familie:	Myrtaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor și a ramurilor tinere.
Constituenți principali:	cineol, limolen, pinen, terpineol.
Origine:	Australia. Uleiul este produs în Australia, Noua Caledonie și Madagascar.
Aromă:	dulce, proaspătă, puternică, pătrunzătoare.
Culoare:	incolor spre galben pal.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Detoxifiant
- Calmant
- Imunogen
- Stimulator

Sistemul circulator

- Stimulează circulația sanguină.
- Fortifică sistemul imunitar.

Sistemul digestiv

- Reduce durerea și spasmele sistemului digestiv și ajută la combaterea diareei.

Sistemul urogenital

- Bun remediu pentru cistită, precum și pentru alte infecții urinare sau secreții.
- Eficient pentru calmarea durerilor menstruale, precum și pentru diverse alte dereglări hormonale.

Mușchi/Articulații

- Benefic pentru durerile musculare.
- Eficient pentru reumatism și artrită.

Sistemul nervos

- Stimulează capacitatea de concentrare și eliberează mintea. Sistemul respirator
- Excelent pentru toate problemele respiratorii, inclusiv astmul, bronșita, rinita, tușea, răceala și gripa,
- Recomandat ca gargară pentru durerile de gât.

Piele

- Curăță tenul acneic, pătat și gras.
- Calmează arsurile.
- Vindecă tăieturile și rănilor.

Efecte asupra spiritului

- Are rol purificator asupra spiritului.

Precauții speciale

- Niciuna.

Nucșoara

Denumirea latină:	Elettaria cardomomum
Familie:	Zingiberaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a fructului uscat (semințe),
Constituenți principali:	cineol, acetat de terpinil, precum și limonen, sabinen, pinen, zingiberene, acetat de linalil.
Origine:	Asia și Orientul Mijlociu. Produsă îndeosebi în India, Europa, Sri Lanka și Guatemala.
Aromă:	dulce, picantă, caldă.
Culoare:	incolor spre galben pal.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Digestiv
- Stimulator
- Tonic
- Cald

Sistemul circulator

- Benefic pentru tulburările de circulație.
- Detoxifică limfa.

Sistemul digestiv

- Stimulează apetitul redus.
- Adjuvant în remedierea dereglărilor digestive, cum ar fi indigestia, durerile spasmodice, greața, flatulența și constipația.

Sistemul urogenital

- Reduce retenția de lichide.

Mușchi/Articulații

- Calmează durerile musculare.
- Atenuază contracțiile musculare.
- Recomandat în tratarea sciaticii, datorită proprietăților sale de combatere a durerii.

Sistemul nervos

- Excelent tonic pentru nervi.
- Recomandat pentru atenuarea depresiei.
- Reduce oboseala mentală.
- Remediază dificultățile de concentrare și pierderea memoriei.
- Reduce încordarea nervoasă.
- Induce încredere, curaj și putere.

Sistemul respirator

- Calmează tușea.
- Combate rinitele, răcelile și gripa.

Efecte asupra spiritului

- Vă ajută în găsirea echilibrului și a forței de a vă atinge scopul propus.
- Stimulează inspirația.

Precauții speciale

- Niciuna.

Oregano

Denumirea latină:	Origanum marjorana
Familie:	Lamiaceae (sau Labiatae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor și a florilor.
Constituenți principali:	terpinen, terpineol, mircen, linalol, sabinen, cimen, acetat de geranil.
Origine:	zona mediteraneană; cultivat mai ales în Franța, Germania, Egipt și Europa de Est.
Aromă:	dulce, caldă, lemnoasă, asemănătoare camforului,
Culoare:	galben pal spre culoarea deschisă a chihlimbarului.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Calmant
- Digestiv
- Sedativ
- Cald

Sistemul circulator

- Un ulei excelent pentru îmbunătățirea circulației și pentru degerături.
- Reglează ritmul cardiac și reduce presiunea ridicată a sângelui.

Sistemul digestiv

- Recomandat pentru combaterea unor probleme digestive, precum constipația, diareea, flatulența, indigestia, crampele și ulcerul.

Sistemul urogenital

- Eficient pentru calmarea durerilor menstruale, precum și pentru dereglări hormonale.
- Ajută la reprimarea impulsurilor sexuale excesive.

Mușchi / Articulații

- Foarte eficient în înlăturarea durerilor provocate de artrită, reumatism, luxații și mușchi încordați.
- Reduce durerea și rigiditatea articulațiilor.

Sistemul nervos

- Induce un confort emoțional, înlăturând sentimentele de tristețe, supărare și deprimare.
- Bun remediu pentru toate stadiile anxietății.
- Eficient în diminuarea stărilor de agitație.

Sistemul respirator

- Eficient ca inhalator în combaterea răcelilor și gripei.
- Eficient pentru tuse.
- Combate răceala și sinuzita.

Efecte asupra spiritului

- Excelent pentru persoanele timorate, foarte agitate, cărora le este greu să-și găsească echilibrul emoțional și starea de optimism.
- Recomandat pentru persoanele detașate de lumea reală.

Precauții speciale

- Evitați-l în timpul sarcinii (deși efectele adverse sunt extrem de puțin probabile).

Paciuli

Denumirea latină:	Pogostemon paichouli/cablin
Familie:	Lamiaceae (sau Labiatae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor uscate și fermentate,
Constituenți principali:	paciulol, pogostol, paciulen
Origine:	Malaezia; cultivat în Indonezia, India și China.
Aromă:	dulce, pământoasă, de mosc.
Culoare:	culoarea închisă a chihlimbarului, spre maroniu

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Antidepresiv
- Curativ
- Hipnotizant
- Revitalizant
- Calmant

Sistemul digestiv

- Diminuarea apetitului, folositor pentru persoanele care încearcă să slăbească.
- Combate constipația, diareea și sindromul intestinului iritabil.
- Detoxifierea colonului și diminuarea balonării.

Sistemul nervos

- Popular în anii 1960, probabil datorită capacității sale de a instaura liniștea, calmul și iubirea, ajutând în același timp la clarificarea problemelor.
- Bun remediu pentru toate problemele provocate de stres și pentru problemele sexuale.
- Eficient pentru combaterea depresiei.

Piele

- Stimulează regenerarea celulelor pielii și este recomandat pentru pielea matură și țesuturile cicatrizate.
- Ajută la refacerea pielii iritate și crăpate, prin efectul său calmant și răcoritor.
- Tonifică pielea după dietă.
- Remediu pentru infecțiile cu ciuperci, de exemplu micoza piciorului, și alergii, cum ar fi eczema.

Efecte asupra spiritului

- Are un efect puternic asupra persoanelor care se simt detașate de sine.

Precauții speciale

- Niciuna.

Palmarosa

Denumirea latină:	Cymbopogon martini
Familie:	Gramineae (sau Poaceae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a ierbii proaspete și uscate.
Constituenți principali:	geraniol, linalol, acetat de geranil
Origine:	India. Cultivată în Madagascar, Brazilia, Insulele Comoro și Indonezia.
Aromă:	dulce, florală, de trandafir
Culoare:	de la galben pal la verde-gălbui.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Revitalizant
- Revigorant

- Tonic

Sistemul digestiv

- Stimulează apetitul și tonifică organismul în perioadele de convalescență.
- Bun remediu pentru anorexie.

Sistemul urogenital

- Recomandat ca tonic uterin și pentru naștere.
- Bun remediu pentru cistită.

Mușchi/Articulații

- Excelent pentru relaxarea mușchilor și a articulațiilor rigide, în special după exercițiile fizice.

Sistemul nervos

- Înlătură stresul și stările de tensiune.
- Calmează și revigorează.
- Crește încrederea în sine.
- Excelent remediu pentru perioadele de epuizare nervoasă datorită efectului său tonifiant.

Piele

- Cunoscut pentru efectele benefice asupra pielii.
- Recomandat pentru pielea uscată și crăpată, precum și pentru acnee, având în vedere faptul că reglează producția de sebum în exces.
- Benefic pentru pielea matură și ridată, deoarece facilitează regenerarea celulelor.
- Vindecă atât eczemele uscate, cât și pe cele umede.

Efecte asupra spiritului

- Excelent pentru persoanele care au nevoie de liniște spirituală.

Precauții speciale

- Niciuna.

Petitgrain

Denumirea latină:	Citrus aurantium var. amara
Familie:	Rutaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor și a ramurilor
Constituenți principali:	acetat de linalil, linalol.
Origine:	China de Sud și India de Nord. Cultivat îndeosebi în Franța, Paraguay, Italia și Tunisia.
Aromă:	proaspătă, florală, dulce-amăruie, asemănătoare cu cea de neroli.
Culoare:	galben pal.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Antidepresiv
- Calmant
- Antistres
- Tonifiant

Sistemul circulator

- Eficient în cazul problemelor provocate de stres; va încetini și va regla un ritm cardiac prea mare și va elimina palpitațiile.
- Stimulează buna funcționare a sistemului imunitar.

Sistemul digestiv

- Adjuvant în calmarea sistemului digestiv.
- Recomandat pentru a combate indigestia pe sistem nervos, diareea și sindromul colonului iritabil.

Sistemul nervos

- Benefic pentru toate stările de stres și tensiune.
- Exerciță un efect calmant și echilibrant asupra sistemului nervos.
- Benefic în perioadele de convalescență.
- Eficient în combaterea insomniei.

Piele

- Potrivit în mod special pentru pielea grasă și acneică, deoarece exerciță o acțiune detoxifiantă și tonifiantă.

Efecte asupra spiritului

- Regenerează spiritul.

Precauții speciale

- Niciuna.

Pinul

Denumirea latină:	Pinus sylvestris
Familie:	Pinaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a acelor de pin.
Constituenți principali:	pinen, limonen, mircen, sabinen.
Origine:	Rusia, Scandinavia, Finlanda și statele baltice; cultivat în toată Europa și în statele baltice (în special în Europa Centrală și de Sud).
Aromă:	proaspătă, de pădure.
Culoare:	incolor spre galben pal.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Detoxifiant
- Decongestiv
- Revigorant
- Stimulator

Sistemul circulator

• Recomandat pentru tulburări de circulație și pentru decongestionarea sistemului limfatic.

- Combate sindromul de oboseală cronică.

Sistemul urogenital

• Recomandat pentru tratamentul unor boli cum ar fi cistita, deoarece pinul are proprietăți antiseptice.

- Eficient pentru combaterea retenției de lichide.

Mușchi/Articulații

- Combate toate durerile musculare.
- Calmează durerea provocată de artrită și reumatism.
- Bun remediu pentru articulațiile inflamate.
- Recomandat în perioadele în care organismul este supus la eforturi mari.

Sistemul nervos

- Foarte eficient împotriva oboselii și a epuizării nervoase.
- Recomandat în perioadele de convalescență, deoarece pinul grăbește procesele de recuperare.
- Benefic în cazul altor boli provocate de oboseală.

Sistemul respirator

- Excelent remediu pentru toate bolile respiratorii.
- Detoxifierea plămânilor.
- Eficient pentru decongestionarea sinusurilor.
- Ajută la combaterea astmului.

Efecte asupra spiritului

• Pinul revigorează spiritul și induce încredere, curaj, putere și răbdare. Vă ajută să perseverați în fața adversităților și alungă sentimentul de vinovăție.

Precauții speciale

• Folosiți numai uleiul din pin de pădure și nu pe cel din pin pitic siberian, care poate irita pielea.

Piperul negru

Denumirea latină:	Piper nigrum
Familie:	Piperaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a boabelor de piper uscate și sfărâmate
Constituenți principali:	în mare parte terpen, cu cariofilen, pinen, sabinen, limonen
Origine:	India de Sud; cultivat în India, Indonezia, Malaezia, China și Madagascar.
Aromă:	caldă, înțepătoare, picantă, puternică.
Culoare:	transparent, până la galben- verzui pal.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Detoxifiant
- Energizant
- Tonic
- Restabilizator
- Cald

Sistemul circulator

- Un ulei excelent pentru stimularea circulației defectuoase.
- Recomandat pentru combaterea anemiei și după sângerările abundente.
- Adjuvant în vindecarea degeraturilor.

Sistemul digestiv

• Elimină toxinele din sistemul digestiv, fiind un bun remediu pentru constipație, colici și intoxicațiile alimentare.

- Stimulează apetitul.
- Restabilește tonusul colonului.

Mușchi/Articulații

• Reface tonusul sistemului osos.

• Calmează durerile musculare și nevralgiile, rigiditatea, artrita, reumatismul, încordarea musculară și luxațiile.

• Recomandat înainte de antrenamente, pentru a îmbunătăți performanța, și după aceea, pentru a preveni durerea și rigiditatea.

Sistemul nervos

• Stimulează memoria, ajutând la creșterea puterii de concentrare și la fortificarea nervilor.

- Adjuvant în combaterea răcelii, pasivității și apatiei.
- Recomandat pentru tratarea impotenței.

Sistemul respirator

- Remediu pentru tuse, răceală, frisoane și rinite.

Efecte asupra spiritului

• Un ulei fundamental, care stimulează dorința de schimbare și insuflă gânduri și acțiuni pozitive.

- Încurajează manifestarea dragostei și a compasiunii.

Precauții speciale

- Nu prezintă.

Ravensara

Denumirea latină:	Ravensara aromatica
Familie:	Lauraceae
Metodă de extracție:	distilarea frunzelor
Constituenți principali:	cineol, sabinen, terpineol
Origine:	Madagascar; cultivată în Reunion și Mauritius.
Aromă:	proaspătă, limpede, profundă
Culoare:	incolor

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Detoxifiant
- Imunogen
- Stimulator
- Cald

Sistemul circulator

- Recomandat pentru îmbunătățirea sistemului circulator și, în special, a celui imunitar.
- Uleiul de ravensara se poate folosi ca adjuvant în tratamentul febrei glandulare și al encefalomielitei mialgice.

Mușchi/Articulații

- Calmează durerile musculare.
- Eficient pentru refacerea mușchilor suprasolicitați.

Sistemul nervos

- Acționează ca tonic pentru sistemul nervos, fiind un remediu ideal pentru epuizarea nervoasă.
- Revigorează intelectul.
- Stimulează creierul, ajutând la eliminarea stresului și a tensiunii nervoase.

Sistemul respirator

- Excelent atât pentru masaj, cât și pentru inhalații, datorită proprietăților sale antiseptice și antivirale.
- Combate tușea, răceala și gripa.
- Eficient pentru sinuzită și pentru toate problemele nazale.
- Ideal ca gargară pentru durerile de gât.

Piele

- Recomandat ca remediu pentru toate bolile infecțioase de piele.
- Eficient în tratamentul varicelei (vărsatul de vânt) și herpesu.

Efecte asupra spiritului

- Insuflă optimism.
- Facilitează regăsirea echilibrului afectiv.

Precauții speciale

- Niciuna.

Rozmarinul

Denumirea latină:	Rosmarinus officinalis
Familie:	Lamiaceae (sau Labiatae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a florilor.
Constituenți principali:	cineol, pinen, borneol, camfor.
Origine:	Mediterraneană. Cultivat în Franța, Spania și Tunisia.
Aromă:	curată, puternică, vegetală.
Culoare:	incolor spre galben pal.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Diuretic
- Calmant
- Fortifiant
- Stimulator

Sistemul circulator

- Excelent pentru remedierea problemelor de circulație și pentru decongestionarea sistemului limfatic.
- Tonifiant pentru inimă, reglează nivelul de colesterol din sânge, dar este recomandat și pentru combaterea arteriosclerozei.

Sistemul digestiv

- Eficient în cazul multor probleme digestive, mai ales dacă este necesară o detoxifiere.
- Folositor ca remediu pentru constipație, flatulență, congestia ficatului, detoxifierea sângelui și obezitate.

Sistemul urogenital

- Recomandat pentru combaterea retenției de lichide, a secrețiilor, a cistitei și a menstruației dureroase sau insuficiente.

Mușchi / Articulații

- Recomandat pentru calmarea durerii musculare sau articulare, tratarea artritei, a reumatismului și a rigidității musculare.
- Eficient în refacerea tonusului scăzut al mușchilor.

Sistemul nervos

- Activează și revigorează creierul, eliberând mintea și diminuând starea de oboseală mentală.
- Folositor în perioadele de pierdere a memoriei și pentru recuperarea simțului olfactiv, al vorbirii și al auzului.

Sistemul respirator

Benefic pentru rezolvarea unor probleme respiratorii precum astmul, bronșita, răceala, gripa și tusea convulsivă (măgărească).

Piele

- Folosiți-l pe pielea intoxicată, congestionată și afectată de boli infecțioase precum scabia.
- Ajută la vindecarea abceselor.
- Combate celulita.
- Un ingredient tradițional pentru formulele de îngrijire a părului, stimulând creșterea acestuia, combătând mătreța și păduchii.

Efecte asupra spiritului

- Excelent împotriva sentimentului de alienare.

Precauții speciale

- Nu îl folosiți în exces în primele etape ale sarcinii (deși nu au fost descoperite efecte adverse).
- Nu este recomandat epilepticilor.

Salvia

Denumirea latină:	Salvia sdarea
Familie:	Lamiaceae (sau Labiatae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a florilor și a frunzelor.
Constituenți principali:	acetat de linalil, linalol.
Origine:	Mediterraneană; cultivată în Europa, în special în Rusia Marea Britanie și Maroc (în nord-vestul Africii).
Aromă:	dulce, amețitoare, florală.
Culoare:	de la incolor până la galben pal.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Revigorant
- Amețitor
- Relaxant
- Tonic

Sistemul circulator

- Excelent pentru reducerea presiunii arteriale și împotriva palpitațiilor.

Sistemul urogenital

- Recomandat la naștere, având în vedere faptul că stimulează contracțiile, ajutând în același timp la relaxare.
- Tonic pentru uter.
- Reglează cantitatea de hormoni, reducând manifestările sindromului premenstrual.

- Atenuază crampele menstruale.

- Benefic pentru diminuarea simptomelor menopauzei.

Sistemul nervos

- Are un efect revigorant, sedativ, indicat pentru mintea în stare de panică și pentru cea foarte activă.
- Induce bună dispoziție și optimism, precum și senzație de siguranță.
- Potrivită pentru a combate toate bolile provocate de stres și debilitate fizică, mentală, nervoasă sau sexuală.
- Util persoanelor care încearcă să renunțe la consumul de droguri.

Piele

- Benefic pentru calmarea pielii inflamate, oferind o senzație răcoritoare.
- Ajută la echilibrarea pielii grase, eliminarea mătreții și stimulează creșterea părului.
- Previne apariția ridurilor.

Efecte asupra spiritului

- Valoros pentru inducerea liniștii interioare; revigorează spiritul.

Precauții speciale

- Nu ar trebui asociate doze mari cu consumul de alcool, care induce un efect narcotic.
- Există și păreri potrivit cărora trebuie evitată folosirea acestui ulei pe durata sarcinii, deși nu există studii care să sprijine sau să respingă acest lucru.

Scorțișoara

Denumirea latină:	Cinnamomum zeylanicum/verum
Familie:	Lauraceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor (frunzele de scorțișoară) și a cojii
Constituenți principali:	frunza de scorțișoară - eugenol, acetat de eugenol, aldehydă cinamică, benzoat de benzii; coaja de scorțișoară - aldehydă cinamică, eugenol, benzoat de benzii, pinen, cineol, linalol (nu folosiți coajă de scorțișoară).
Origine:	Sri Lanka, India și Madagascar; cultivată și în Jamaica și Africa.
Aromă:	frunza de scorțișoară - picantă și caldă. coaja de scorțișoară - caldă, condimentată, puternică.
Culoare:	frunza de scorțișoară - galbenă și galben-maronie. coaja de scorțișoară - culoarea chihlimbarului, deschisă.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Digestiv
- Tonic
- Stimulator
- Cald

Sistemul circulator

- Stimulează circulația.
- Fortifică sistemul imunitar.

Sistemul digestiv

- Ajută digestia leneșă.
- Stimulează apetitul.
- Reduce simptomele indigestiei, greața și flatulența și asigură buna funcționare a stomacului.
- Ajută la combaterea diareei, a spasmelor și a constipației.
- Recomandată pentru combaterea candidozei.

Sistemul urogenital

- Adjuvant în tratamentul împotriva bolilor vaginale.
- Benefic ca remediu pentru menstruația insuficientă (limitată).
- Stimulează contracțiile la naștere.

Mușchi / Articulații

- Calmează durerile musculare și simptomele reumatismului.

Sistemul nervos

- Combate oboseala mentală.
- Eficient în tratarea bolilor provocate de stres și de epuizare nervoasă.

Sistemul respirator

- Remediu eficient pentru tuse, răceală, gripă și frisoane.

Efecte asupra spiritului

- Revigorează spiritul.

Precauții speciale

• Coaja de scorțișoară este foarte iritantă pentru piele și pentru membranele mucoase, așadar uleiul esențial preferat pentru aromaterapie este cel din frunză de scorțișoară. Folosiți frunza de scorțișoară cu grijă, într-o concentrație mică.

- Evitați-o în perioada sarcinii.
- Nu o folosiți pentru copii de vârstă mică.

Semințele de angelică

Denumirea latină:	Angelica archangelica
Familie:	Umbelleferae (sau Apiaceae)
Metodă de extracție:	distilare cu aburi din semințe și, de asemenea, din rădăcini și rizomi.
Constituenți principali:	felandren, pinen, limonen, linalol, borneol
Origine:	din Europa și Siberia. Cultivată în Belgia, Ungaria, Germania, Olanda, Franța și Anglia
Aromă:	semințe - curată, picantă, dulce, proaspătă rădăcină - pământie, bogată, lemnoasă, de iarbă
Culoare:	semințe - aproape fără culoare rădăcină - galben pal spre portocaliu-marونیu.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Imunogen • Antistres
- Stimulează fertilitatea • Tonic

Sistemul circulator

- Un ulei excelent pentru detoxifierea sângelui și pentru stimularea circulației, precum și a sistemului imunitar.
- Protejează mușchiul cardiac.
- Reduce febra.

Sistemul digestiv

- Stimulează apetitul, așadar este recomandat în perioadele de convalescență sau pentru probleme cum ar fi anorexia.
- Reduce acumularea de gaze în stomac sau intestin și combate indigestia.

Sistemul urogenital

- Combate infecțiile urinare și cistita.
- Bun remediu pentru crampele și durerile menstruale. Reduce retenția de lichide.
- Ajută la creșterea fertilității (chinezii folosesc angelica pentru a trata infertilitatea și bolile feminine).

Mușchi/Articulații

- Benefic pentru artrită, reumatism și gută.

Sistemul nervos

- Excelent în cazurile de oboseală foarte mare și în perioadele de convalescență.
- Ajută la tratarea encefalomielitei mialgice și a febrei glandulare.
- Adjuvant în tratarea tuturor bolilor cauzate de stres.
- Adjuvant pentru persoanele slăbite, nervoase.
- Folositor în combaterea migrenelor.

Sistemul respirator

- Recunoscut pentru efectele sale benefice în problemele respiratorii.
- Adjuvant în tratarea tusei, răcelii și gripei. Piele
- Excelent pentru tratarea bolilor de piele.
- Adjuvant în tratarea eczemelor și psoriazisului.
- Curăță perfect pielea congestionată și sensibilă.
- Adjuvant în combaterea celulitei.

Efecte asupra spiritului

- Uleiul de angelică ajută la dezvoltarea intuiției și, de asemenea, pe cei care sunt fricoși sau slabi.

Precauții speciale:

- Rădăcina de angelică este extrem de fototoxică, așadar trebuie evitată expunerea la soare puternic, imediat după tratament.
- Uleiul din semințe de angelică nu este fototoxic și este uleiul esențial preferat în aromaterapie.

Semințele de morcov

Denumirea latină:	Daucus carota
Familie:	Umbelliferae (sau Apiaceae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a semințelor uscate.
Constituenți principali:	carotol, pinen, limonen.
Origine:	Europa.
Aromă:	proaspătă, pământoasă, ușor picantă.
Culoare:	culoarea chihlimbarului, spre maro-portocaliu.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Detoxifiant
- Revitalizant
- Stimulator
- Tonic

Sistemul circulator

- Stimulează circulația periferică slabă, detoxifică sângele și limfa.
- Combate anemia.
- Sprijină sistemul imunitar.

Sistemul digestiv

- Înlătură constipația, sindromul de intestin iritabil, flatulența și problemele ficatului.
- Ajută la digestie.
- Adjuvant în tratarea bolilor de alimentație, cum ar fi anorexia.

Sistemul urogenital

- Combate reținerea de lichide și cistita.
- Reglează menstruația și instaurează echilibrul hormonal.

Sistemul nervos

- Recomandat în perioadele de incertitudine și indecizie - ne ajută să vedem situațiile mai clar.
- Stimulează și revitalizează.

Piele

- Folositor pentru remedierea problemelor pielii, fiind un excelent tonic pentru elasticitatea acesteia.
- Ideal pentru pielea matură.
- Reduce cicatricile, cum ar fi cele provocate de acnee.
- Îmbunătățește calitatea tenului.
- Revitalizează pielea obosită, fără vlagă.

Efecte asupra spiritului

- Stimulează capacitatea de introspecție.
- Determină o viziune existențială optimistă.

Precauții speciale

- Niciuna.

Smirna

Denumirea latină:	Commiphora myrrha
Familie:	Burseraceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a plantei crude.
Constituenți principali:	curzeren, elemen, alcoolii de smirnă
Origine:	Africa de Nord și Orientul Mijlociu cultivată în Africa de Nord (în special Somalia), Asia, Yemen și Etiopia,
Aromă:	caldă, calmantă, medicinală
Culoare:	galben pal spre culoarea chihlimbarului

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Antiseptic
- Anticataral
- Curativ
- Revitalizant

Sistemul digestiv

- Combate flatulența, indigestia, diareea, sindromul intestinului iritabil și hemoroizii.

Sistemul urogenital

- Curăță uterul, eficient pentru afte și boli vaginale de toate felurile.
- Recomandat pentru menstruația dureroasă sau insuficientă.

Sistemul nervos

- Ajută persoanele slabe, apatice, letargice și foarte pasive.
- Calmează și relaxează.
- Înlătură stările de îngrijorare excesivă.

Sistemul respirator

- Foarte eficient pentru remedierea problemelor respiratorii, cum ar fi astmul, bronșita, răceala și tușea.
- Usucă mucusul.
- Eficient ca gargară pentru durerile de gât și pierderea vocii, ajută la vindecarea ulcerului bucal, combate infecțiile și bolile gingiilor, cum ar fi gingivita.

Piele

- Reîntinerește pielea matură și ridată.
- Vindecă pielea crăpată și plină de răni.
- Combate infecțiile cu ciuperci, cum ar fi micoza piciorului.
- Benefic pentru rănilor care se vindecă greu.

Efecte asupra spiritului

- Benefic pentru persoanele „prinse în rutină”, pasive și comode.
- Este extrem de benefic pentru depășirea momentelor de pesimism.

Precauții speciale

- Evitați-l în timpul sarcinii (deși nu există studii care să susțină sau să respingă această afirmație).

Tămâia

Denumirea latină:	Boswellia carter
Familie:	Burseraceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a rășinii uleioase a copacilor, obținută prin metoda picurării
Constituenți principali:	pinen, limonen, acetat de octil
Origine:	Africa de Nord și regiunea Mării Roșii; este cultivată îndeosebi în Somalia și Etiopia,
Aromă:	lemnoasă, picantă, caldă, balsamică.
Culoare:	Incolor spre galben pal

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Confortabil
- Decongestiv
- Expectorant
- Revigorant
- Curativ

Sistemul urogenital

- Combate cistita.
- Adjuvant în tratamentul bolilor vaginale.
- Benefic în timpul menopauzei.

Sistemul nervos

- Efect euforic, dar relaxant.
- Eliberează psihicul de traumele trecutului și de anxietate.
- Instalează pacea și calmul și este un excelent ajutor pentru meditație.
- Are un efect benefic asupra persoanelor care se tem de schimbare.
- Ajută la combaterea bolilor provocate de stres.

Sistemul respirator

- Remediul ideal pentru astm și alte boli respiratorii. Prezintă beneficii atât fizice, cât și emoționale.
- Încetinește respirația rapidă și o face mai profundă.

Piele

- Remediul excelent pentru toate tipurile de piele,
- Reîntinerește și revitalizează pielea matură și ridată și previne îmbătrânirea.
- Reduce cicatricile și semnele.

Efecte asupra spiritului

- Ajută la dobândirea stării de bine a conștiinței spirituale și vă apropie de divinitate.

Precauții speciale

- Niciuna.

Trandafirul

Denumirea latină:	Rosa damascena (trandafir de Damasc/trandafir bulgăresc / trandafir turcesc) Rosa centifolia (trandafir marocan)
Familie:	Rosaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a petalelor proaspete (otto)/extracția cu solvenți (absolut),
Constituenți principali:	steropten, geraniol, nerol, neral, alcool feniletic, citronelol.
Origine:	Rosa damascena este în mare parte cultivată în Bulgaria Turcia și Franța. Specia Rosa centifolia este cultivată îndeosebi în Maroc, Tunisia, Italia, Franța și China,
Aromă:	dulce, amețitoare, toxică, divină, bogată
Culoare:	uleiul de trandafir otto este incolor și devine semisolid la temperatura camerei. Odată încălzit în palme, uleiul se topește. uleiul absolut de trandafir este galben spre portocaliu-marونی

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Antidepresiv
- Afrodisiac
- Echilibrant
- Revitalizant
- Revigorant

Sistemul circulator

- Detoxifică sângele și este un excelent tonic pentru inimă.
- Reduce palpitațiile.

Sistemul digestiv

- Adjuvant în combaterea constipației și problemelor ficatului, ca detoxifiant și tonic.

Sistemul urogenital

- Acest „rege” al uleiurilor are un efect remarcabil asupra bolilor sistemului reproductiv feminin.
- Curăță, reglează și tonifică uterul.
- Recomandat pentru sindromul premenstrual și pentru menopauză.
- Cunoscut ca afrodisiac și recomandat pentru combaterea impotenței și a frigidității.
- Eficient în procesul de concepție și pentru creșterea cantității de spermă.

Sistemul nervos

- Aroma fermecătoare, senzuală are un efect profund asupra sentimentelor, diminuând stările de tristețe, furie, gelozie, regret, stres și tensiune.
- Stimulează dezvoltarea încrederii femeilor în propria feminitate.
- Recomandat pentru toate stadiile depresiei.
- Diminuează suferința psihică.

Piele

- Excelent pentru toate tipurile de piele, în special pentru pielea uscată, matură sau sensibilă.
- Calmează inflamabile și reface venele sparte.

Efecte asupra spiritului

- Benefic în mod special pentru persoanele introvertite, stimulând exprimarea afecțiunii și a compasiunii.
- Vindecă traumele psihice.

Precauții speciale

- Poate fi folosit cu încredere la copii. Absolutul de trandafir nu trebuie administrat pe cale internă.

Vetivertul

Denumirea latină:	Andropogon muricatus/etiveria zizaniodes
Familie:	Gramineae (sau Poaceae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a rădăcinilor.
Constituenți principali:	vetiverol, vetiveron, vetiven.
Origine:	India. Cultivat în India, Indonezia, Insulele Comoro Java și Reunion.
Aromă:	pământoasă, de fum, lemnoasă, asemănătoare cu a rădăcinilor și a pământului umed.
Culoare:	culoarea chihlimbarului, spre maroniu.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Calmant
- Protector
- Tranchilizant

Sistemul circulator

- Stimulează circulația.
- Tonic pentru sistemul imunitar.

Sistemul digestiv

- Eficient în combaterea lipsei poftei de mâncare.
- Bun remediu pentru sindromul intestinului iritabil (SII)

Sistemul urogenital

- Eficient în tratamentul pentru diminuarea sindromului premenstrual.
- Recomandat în perioada menopauzei.

Mușchi/Articulații

- Relaxant pentru mușchi.
- Adjuvant în combaterea artritei, reumatismului, contracțiilor, luxațiilor și încordării musculare.

Sistemul nervos

- Acest „ulei al liniștii” are un profund efect sedativ și poate fi util persoanelor care încearcă să renunțe la administrarea de calmante sau de alte substanțe care provoacă dependență.
- Adjuvant în remedierea problemelor psihologice profunde și a ipohondriei.
- Combate insomnia.

Efecte asupra spiritului

- Excelent pentru persoanele care se simt dezechilibrate sau marginalizate.
- Are rol protector pentru persoanele hipersensibile.

Precauții speciale

- Niciuna.

Ylang-ylang

Denumirea latină:	Conanga odorata var. genuina
Familie:	Annonaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a florilor. Există patru specii de ylang- ylang. Specia de top (prima distilare) este ylang-ylang extra care are o aromă superioară speciilor 1, 2 sau 3.
Constituenți principali:	linalol, cariofilen, germacren D, acetat de geraniol, acetat de benzil, benzoat de benzil.
Origine:	Asia tropicală. Cultivat îndeosebi în Madagascar, Indonezia, Insulele Comoro, Reunion și Filipine.
Aromă:	exotică, amețitoare, dulce, florală seducătoare
Culoare:	galben pal.

Principalele proprietăți și indicații - cuvinte-cheie

- Antidepresiv
- Afrodisiac
- Euforic
- Calmant

Sistemul circulator

- Reduce presiunea ridicată a sângelui și reglează ritmul cardiac.
- Diminuează palpitațiile, bătăile rapide ale inimii (tahicardie) și respirația rapidă (hiperapnee).

Sistemul nervos

- Foarte relaxant, înlătură stările de anxietate, de tensiune, de furie și de frică.
- Combate depresia și induce un sentiment de euforie.
- Redă încrederea în sine.
- Înlătură insomnia și gândurile negative.
- Puternic afrodisiac.
- Recomandat ca remediu pentru epilepsie. Piele
- Folosit intensiv pentru îngrijirea tuturor tipurilor de piele - atât cea grasă, cât și cea uscată.

Efecte asupra spiritului

- Induce liniște sufletească.

Precauții speciale

- Niciuna.

Capitolul 6

Remediile florale ale lui Bach

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **cele 38 de remedii florale; metode de preparare și de folosire a Florilor lui Bach**

Scopul acestor remedii este de a stimula vibrația emoțională și de a ne deschide o cale de comunicare cu substratul nostru spiritual, de a ne umple de virtutea de care avem nevoie și de a ne elibera de vina care ne face rău... nu există vindecare adevărată dacă nu există schimbare de perspectivă, fericire și liniște interioară.

Dr. Edward Bach

Florile lui Bach constituie o metodă simplă, sigură și naturală de vindecare. Acestea devin din ce în ce mai populare, iar acum „remediul salvator” este publicat aproape în fiecare revistă, fiindcă propune o cale naturală de combatere a stresului și a tensiunii.

Există 38 de astfel de remedii din Florile lui Bach, toate fiind deja testate. Acestea au rolul de a ne reda echilibrul și de a ne ajuta să facem față sentimentelor negative cu care ne confruntăm, precum și problemelor din viața de zi cu zi. Remediile sunt o metodă excelentă de a depăși traumele care intervin în diferite momente ale existenței noastre.

Acestea au fost create de medicul terapeut Edward Bach, care nu era deloc mulțumit de ideea tradițională de a trata simptomele cu medicamente, care au dovedit adesea că au efecte adverse dăunătoare. Acesta a căutat plante despre care instinctul îi spunea că vor fi utile în diverse stadii psihologice. Dr. Bach a fost o persoană extrem de sensibilă și cu o intuiție bună, lucru care-i permitea „să simtă” remediul care va vindeca starea psihologică. Strategia sa de vindecare are ca scop mai degrabă tratarea persoanei și depistarea cauzei bolii, decât boala ca atare. El credea cu fermitate în ideea că o minte sănătoasă ajută la menținerea unui corp sănătos: „Nu observați boala; gândiți-vă numai ce perspectivă de viață are cineva în suferință.”

Bach a început să caute remediile care „ar trata pacientul, nu boala” și a descoperit 38 de flori care acoperă cele mai multe stări negative ale minții, cu care ne putem confrunta. Este bine știut faptul că o îngrijorare permanentă scade vitalitatea organismului și rezistența naturală la boală, astfel încât boala fizică, cum ar fi răceala, problemele digestive sau alte boli mult mai grave au un teren propice pentru a se dezvolta. Dacă atitudinea negativă a unui pacient este tratată (frica, depresia, ura, gelozia, sentimentul de vinovăție și așa mai departe), atunci redarea echilibrului minții va ajuta și corpul să-și găsească echilibrul.

Florile lui Bach sunt valoroase pentru arta aromaterapiei. Cred cu convingere că fiecare aromaterapeut ar trebui să știe cum să le folosească și că din nicio casă nu ar trebui să lipsească un set complet! Intre uleiurile esențiale și remediile bazate pe Florile lui Bach pot fi trasate multe conexiuni: este ca și cum ar fi fost făcute unele pentru altele. Uleiurile esențiale sunt incredibil de puternice la nivel emoțional, de obicei aducând la suprafață sentimente vechi, nedorite, de mult îngropate. Remediile florale ale lui Bach sunt absolut ideale pentru a face față unor astfel de probleme. Pe parcursul capitolelor care se referă la diferite boli, veți descoperi diverse remedii ce pot fi folosite în combinație cu tratamentele aromaterapeutice.

În cele ce urmează am întocmit o descriere a celor 38 de remedii florale. De departe, cea mai bună cale de a afla și de a vă aminti rolul acestora este să le folosiți. În cazul în care doriți să aprofundați aceste cunoștințe, puteți face acest lucru consultând și alte lucrări de acest gen existente pe piață.

Cele 38 de remedii curative - de la A la Z

Agrimonia sau turița mare - Agrimonia eupatoriq

Ascunderea durerii psihice în spatele unei înfățișări zâmbitoare

Indicații de folosire a remediului

Recomandat unei persoane care își ascunde îngrijorarea, nefericirea și temerile în spatele unei măști vesede și zâmbitoare. O persoană care are nevoie de acest remediu este abătută, frământată și neliniștită fizic și psihic, deoarece suferința vine din interior. De obicei, acestea sunt persoane sociabile, cu simțul umorului, de care se folosesc pentru a crea impresia că nu este nimic în neregulă cu ei. De obicei, recurg la consumul de alcool sau de droguri pentru a-și suporta durerea.

Scopul acestui remediu este de a-i oferi acestei persoane posibilitatea de a experimenta o fericire veritabilă, deci de a fi fericită fără a avea nevoie de vreun pretext. Acest remediu ajută la eliminarea sentimentelor negative, aducând pacea și liniștea.

Dr. Bach spune că agrimonia aduce „pacea adevărată de dincolo de înțelegere”.

Apa de izvor - Aqua petra Autoreprimarea sau negarea de sine

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu, singurul care nu se prepară din flori, este recomandat celor care sunt foarte duri cu ei înșiși. Aceștia au idealuri înalte, dar sunt fanatici în îndeplinirea acestora. Sunt foarte stricți prin faptul că duc o viață de sacrificiu, autoreprimare, refuzând bucuriile simple și plăcerile vieții. Astfel de indivizi încearcă să fie exemplul perfect de urmat pentru ceilalți.

Scopul acestui remediu este de a ne ajuta să adoptăm o manieră mult mai relaxată în a ne organiza viața și să avem o minte deschisă. Ar trebui să avem o viață caracterizată prin moralitate, dar pentru asta nu trebuie să ne suprimăm sau să ne reprimăm bucuriile.

Balușca sau Steaua din Bethlehem - Ornithogalum umbellatum Starea de șoc

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu ne ajută să facem față efectelor unui șoc, de orice natură, fie că sunt imediate, fie întârziate. Poate am primit niște vești grave, am pierdut pe cineva drag sau suntem stăpâniți de o teamă provocată de un accident.

Scopul acestui remediu este de a induce o stare de liniște, astfel încât trauma și durerea să fie diminuate.

Caprifoiul - Lonicera caprifolium Orientarea spre trecut

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat acelor care trăiesc prea mult în trecut și sunt prea legați de amintirile lor, încât le este imposibil să găsească bucurie în prezent. Este important să învățăm din trecut, dar nu ar trebui să ne mai întoarcem acolo. Putem fi însă nostalgici sau putem regreta trecutul și ne putem teme de ceea ce ne așteaptă.

Scopul acestui remediu este de a ne ajuta să ne bucurăm de amintiri și să reflectăm asupra lor, astfel încât să ne folosim experiența și cunoștințele dobândite și să fim capabili să ne concentrăm asupra prezentului. Putem descoperi bucuria și împlinirea în prezent și putem evolua din punct de vedere spiritual.

Carpenu - Carpinus betulus Sentimentul de „luni dimineața”

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat acelor care se simt epuizați numai când se gândesc la ce va urma. Atunci când ne simțim oboseți și letargici suntem incapabili să ne concentrăm asupra îndeplinirii obiectivelor primordiale. „Sentimentul de luni dimineața” ne împiedică să ne simțim entuziasmați de activitățile pe care le avem de făcut. Totul pare o sarcină grea!

Scopul carpenului este de a ne transmite ambiție, bucurie și vitalitate, astfel încât să facem față tuturor sarcinilor. Simțim o poftă mai mare de viață și putem vedea fiecare zi mai degrabă ca pe o experiență îmbucurătoare decât ca pe o serie de probleme insurmontabile.

Castanul alb - Aesculus hippocastanum

Gânduri și argumente mentale nedorite

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat acelor care nu pot împiedica gândurile nedorite să li se instaleze constant în minte. Grijele vor asalta mintea tot timpul și vor cauza o adevărată tortură psihică. Aceste argumente mentale pun stăpânire și domină, tulburând liniștea interioară.

Suferindului îi scade capacitatea de concentrare, devine apatic, ajungând până acolo încât nu răspunde când se vorbește cu el. Alte simptome sunt: insomnia, confuzia, depresia, oboseala și durerile de cap.

Scopul acestui remediu este de a calma, de a liniști și de a echilibra mintea, astfel încât să fim capabili să ne folosim puterea gândului într-un mod constructiv și să rezolvăm problemele.

Castanul dulce (comestibil) - Castanea sativa

Suferință/Disperare profundă

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat pentru perioadele de suferință sau de disperare. Este eficient în acele momente când tortura care ne afectează psihicul este atât de puternică, încât pare de neîndurat. Ne-am atins limitele anduranței și nu mai putem suferi. Viitorul pare sumbru și nu ne oferă niciun fel de speranță.

Scopul acestui remediu este de a ne elibera de durerea emoțională profundă și de a ne oferi din nou siguranța că totul poate fi mai bine. Devenim încrezători că există o lumină la capătul tunelului.

Castanul roșu - Aesculus carnea

Îngrijorarea pentru ceilalți

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat acelor care se simt deseori îngrijorați pentru ce li se întâmplă altora. Sunt preocupați constant de binele și siguranța celorlalți și se tem mereu că se va întâmpla ce e mai rău. Dacă anticipăm răul, atunci vom facilita crearea unui tipar care va deveni faptă. Castanul roșu este indicat atunci când grija noastră naturală pentru ce li se întâmplă celorlalți crește foarte mult și se transformă în frică și neliniște.

Scopul acestui remediu este de a ne relaxa psihicul, astfel încât teama excesivă de ceea ce li se poate întâmpla celor apropiați să fie transformată în ceva rațional. De asemenea, ne ajută să rămânem echilibrați și calmi în orice situație.

Cerato - Ceratostigma willmottiana **Neîncrederea în propriile forțe**

Indicații de folosire a remediei

Acest remediu este recomandat celor cărora le lipsește încrederea în sine și nu pot lua decizii singuri. Îndoindu-se de abilitățile lor, aceștia caută în mod constant sfaturi și asistență din partea altora, ceea ce creează riscul de a fi îndrumați greșit. Sunt incapabili să facă diferența dintre bine și rău și nu pot discerne între ceea ce este important și ceea ce este superficial. De obicei, astfel de persoane îi vor asalta constant pe ceilalți cu întrebări prin care încearcă să ajungă la o decizie pe care oricum nu o vor respecta.

Rolul acestui remediu este de a ne oferi încrederea în propria intuiție și de a ne determina să ne ascultăm sufletul, în loc să căutăm sfaturi și sprijin din partea altora, care ne pot îndruma greșit. Devenim intuitivi și înțelepți și luăm decizii singuri, pe care le vom și urma.

Cicoarea - Chicorum intybus **Posesivitate, egoism, manipulare**

Indicații de folosire a remediei

Acest remediu este recomandat persoanelor a căror iubire posesivă orientată spre binele copiilor, al rudelor și al prietenilor este motivată de egoism. Aceasta se transformă în posesivitate și în dorința de a manipula și de a controla viețile celor din jurul lor. O astfel de persoană va interveni și va cere constant atenție în mod egoist, amintindu-le celorlalți de „datoria” pe care o au față de ea. Dragostea nu vine în mod liber și necondiționat de la o astfel de persoană care devine obsedată de ea însăși, plină de importanță și de autocompătimire. Aceștia cer simpatie constantă și, dacă nu primesc atenția pe care cred că o merită, pot deveni manipulatori și extrem de falși.

Scopul acestui remediu este de a dezvolta altruismul și dragostea față de cei din jur fără a aștepta nimic în schimb. Dr. Bach spune că „avem tendința să deschidem brațele și să-i binecuvântăm pe cei din jurul nostru”. Ne cultivăm uitarea de sine și renunțarea la propriile interese pentru binele umanității.

Corcodușul - Prunus cerasifera **Frica de a — ți pierde mințile**

Indicații de folosire a remediei

Acest remediu este recomandat unei persoane atât de sperate încât se află pe punctul de a avea o cădere nervoasă. Minte ei este atât de tulburată și de tensionată, încât se teme că își va pierde controlul și simțul rațiunii. Se teme că va acționa impulsiv și ciudat sau chiar prin manifestări violente și acte criminale sau că se va sinucide.

Scopul acestui remediu este de a transforma o minte disperată într-una calmă, echilibrată și controlabilă. Devenim raționali și vom fi astfel capabili să ne păstrăm calmul și să controlăm toate situațiile.

Curpenul de pădure - Clematis vitalba **Visatul cu ochii deschiși/lipsa de interes față de prezent**

Indicații de folosire a remediei

Acest remediu este recomandat celor visători și somnolenți, pe care prezentul pare că nu-i interesează. Aceștia nu găsesc niciun fel de plăcere în prezent, trăind de aceea în viitor, cu speranța unor timpuri mai bune. La o astfel de persoană puteți remarca frecvent o privire absentă și neatentă, indiferentă și distrată. De obicei, vor părea nepăsători și doar pe jumătate treji, existând riscul să adoarmă oricând, deoarece se gândesc la vremurile mai fericite ce vor veni probabil mai târziu.

Scopul acestui remediu este de a ne aduce „cu picioarele pe pământ”, astfel încât să ne crească interesul pentru toate lucrurile. În loc să evadăm în fantezii, ne dezvoltăm dorința puternică de a duce la bun sfârșit ceea ce ne este destinat să facem în această viață.

Fagul - Fagus sylvatica **Intoleranța față de defectele altor oameni**

Indicații de folosire a remedului

Acest remediu este recomandat celor cu toleranță scăzută la defectele celor din jur. Această situație duce la un criticism exagerat și o astfel de persoană va fi ușor iritabilă la obiceiurile și manierele celorlalți, care îl vor călca permanent pe nervi. Ordinea, disciplina, perfecțiunea și precizia vor fi importante pentru cineva care are nevoie de acest remediu. Lipsa de toleranță față de ceilalți și criticismul exagerat reflectă nevoia de siguranță și reprezintă o cale de a se proteja.

Scopul acestui remediu este de a vă face să-i înțelegeți pe ceilalți și de a vă ajuta să vedeți frumusețea și bunătatea în toți și în toate. Apoi veți fi capabil să acceptați viața exact așa cum este, în ciuda imperfecțiunilor.

Gentiana - Centiana amareila **Descurajare/deznădejde**

Indicații de folosire a remedului

În viață, ne confruntăm inevitabil cu o mulțime de dificultăți și probleme. Gentiana este un bun remediu pentru aceia care au tendința de a se descuraja ușor și devin depresivi atunci când ceva nu merge bine. Cea mai mică problemă sau întârziere provoacă îndoieli care îi demoralizează, iar aceștia riscă să cadă într-o depresie de durată.

Scopul acestui remediu este de a ne consolida credința și speranța într-un final pozitiv. Ne ajută să depășim obstacolele și ne încurajează să încercăm din nou și să ne eliberăm de îndoieli, conștienți că nu există riscul unui eșec atunci când facem tot ce e mai bine. Nicio sarcină nu este prea mare pentru noi ca să o putem aborda și, în loc să fim descurajați și deprimați din cauza propriilor probleme, putem vedea totul într-o lumină pozitivă.

Iarba neagră - Caïluna vulgaris **Egocentrism/grijă de sine**

Indicații de folosire a remedului

O persoană care are nevoie de această plantă este complet obsedată de ea însăși. În mod constant, aceasta caută compania oricui este disponibil, ca să poată vorbi despre ce boli are, despre ce probleme are și despre alte fleacuri. O astfel de persoană este de obicei evitată de ceilalți, care se simt „storși” de energie în prezența ei. Iar singurătatea și dorința de a se agăța de oricine este disponibil să o asculte o face să devină și mai singură și preocupată de ea însăși.

Scopul acestei plante este de a ne ajuta să devenim altruști și înțelegători, astfel încât să fim capabili să ascultăm și să apreciem faptul că nu doar noi suntem importanți!

Nu mai suntem obsedați de propriile noastre probleme neînsemnate și reușim să ne găsim liniștea interioară.

Ilicele - Ilex aquifolium **Ură/invidie**

Indicații de folosire a remediuului

Acest remediu este recomandat aceluia pe care invidia, gelozia, ura, suspiciunea, furia, dușmănia și răzbunarea îi consumă și îi „stoarce” de energie. Dacă suntem dominați de acest negativism, vom fi acaparați de remușcări și vom avea mult de suferit.

Scopul acestui remediu este de a ne elibera de orice gând negativ și de a ne umple de vibrațiile vindecătoare ale dragostei și ale iertării.

Măceșul - Rosa canina **Resemnare/apatie**

Indicații de folosire a remediuului

Măceșul este un bun remediu pentru cei care s-au resemnat în fața unei situații și care nu fac niciun fel de efort pentru a o îmbunătăți. Astfel de oameni își acceptă soarta, fie că este vorba de o existență nefericită în familie, de o slujbă monotonă sau chiar de o boală cronică. Nu fac niciun fel de efort pentru a face schimbări pozitive în viață. Aceste persoane sunt lipsite de vitalitate, fără energie și sunt întotdeauna obosite, apatice, ca niște legume.

Scopul acestui remediu este de a trezi interesul pentru schimbare. Motivația, creativitatea și entuziasmul sunt redobândite, iar această revenire a vitalității ne permite să ducem o viață fericită și bogată.

Mărul sălbatic sau pădureț - Malus sylvestris **Depurativ / Detoxifiant**

Indicații de folosire a remediuului

Mărul sălbatic este un remediu depurativ recomandat persoanelor obsedate de curățenie. O astfel de persoană se simte permanent murdară, și are un puternic dezgust față de sine. Se poate simți complexată de fizicul ei, motivul fiind lipsit de importanță, cum ar fi un nas „mare” sau celulita! Acest dezgust pe care îl simte poate fi cauzat de ceva ce au spus sau au făcut. Oamenii de acest tip pot deveni obsedați de curățenie și de micile detalii, iar aceste obsesii și ura față de sine își vor pune amprenta asupra vieții lor.

Scopul acestui remediu este de a îndepărta otrava fizică, precum și pe cea mentală, emoțională sau chiar toxinele fizice. Vom fi capabili să scăpăm de negativism, să ne dezvoltăm capacitatea de toleranță și aprecierea de sine și să vedem lucrurile dintr-o perspectivă corectă.

Măslinul - Olea europaea **Epuizare accentuată**

Indicații de folosire a remediuului

Florile de măslin sunt recomandate celor complet epuizați ca urmare a unei lupte intense sau de durată. Aceasta poate fi din cauza bolilor, grijilor, durerii, muncii epuizante sau unei serii de probleme dificile. Este remediu pentru aceia care sunt „epuizați”, ale căror rezerve de energie au fost atât de solicitate încât pur și simplu nu le-a mai rămas niciun fel de putere. Obosesc foarte ușor și nu mai au niciun fel de energie pentru a se bucura de plăcerile vieții.

Rolul florilor de măslin este acela de a ne reda vitalitatea, puterea și de a ne reumple de energie, astfel încât să redevenim fericiți și sănătoși.

Mimulus - Mimulus guttatus **Frica de unele lucruri**

Indicații de folosire a remediei

Mimulus este un bun remediu pentru nervozitate și temerile ale căror cauze sunt cunoscute. În fiecare dintre noi există o formă de teamă - de moarte, de durere, de boală, de întuneric, de zbor, de înălțime, de stafii etc. Aceia care au nevoie de acest remediu își țin temerile ascunse, sunt timizi și nervoși, se înroșesc foarte ușor și se simt stânjeniți în compania altora.

Rolul acestui remediu este de a ne face să realizăm că nu există nimic de care să ne temem. Mimulus ne însuflă curajul și puterea de a face față temerilor noastre, de a trăi din plin și de a avea încredere în drumul ales.

Mugurii de castan sălbatic sau porcesc - Aesculus hippocastanum **Incapacitatea de a învăța din propriile greșeli**

Indicații de folosire a remediei

Mugurii de castan sălbatic sunt pentru cei incapabili să învețe din propriile experiențe și repetă aceleași greșeli încontinuu. Aceștia au nevoie de mult timp pentru a învăța lecțiile oferite de o zi normală, atât de necesare pentru propria dezvoltare. Orice li s-ar spune sau li s-ar demonstra, astfel de persoane nu sunt în stare să-și dea seama de un mesaj evident.

Scopul acestui remediu este de a ne ajuta să reflectăm asupra experiențelor trăite și de a învăța din propriile greșeli, evitându-le pe viitor. Ne va dezvolta conștiința locului și a timpului prezent, ajutându-ne să ne însușim lecțiile vieții.

Muștarul - Sinapis arvensis **Depresie accentuată**

Indicații de folosire a remediei

Acesta este remediu pentru depresia inexplicabilă - o mare încărcătură psihică apărută fără niciun motiv evident. Tristețea și depresia apar dintr-odată și pot fi foarte severe și debilitante, dar pot dispărea la fel de repede. Este ca și cum un nor întunecat ne-a acoperit cu umbra lui și a ascuns bucuriile vieții. Această stare poate fi determinată de o experiență din trecut, din istoria sufletului nostru.

Rolul folosirii muștarului este de a ne face din nou fericiți și bucuroși.

Nucul - Juglans regia **Protejarea de influențele din afară și de schimbările majore ale vieții**

Indicații de folosire a remediei

Nucul este asociat cu procesul schimbării și cu etapele de creștere. Dr. Bach a scris că floarea de nuc este „remediu pentru aceia care au decis să facă un pas mare în viață, să scape de vechile convenții, să uite de limite și de restricții și să ia totul de la capăt”. Ne ajută să depășim vechile tipare și influențele negative care ne pot afecta.

Scopul acestui remediu este de a ne face să evadăm și de a ne da dinamismul necesar pentru a merge mai departe. Este recomandat pentru orice modificare apărută în viață: schimbarea slujbei, mutarea într-o casă nouă, o relație nouă, divorț sau pensionare. Floarea de nuc este, de asemenea, excelentă atunci când au loc schimbări biologice, cum

ar fi durerile de dinți, pubertatea, sarcina, menopauza și în stadiile terminale ale unor afecțiuni.

Orzul sălbatic - Ulex europaeus **Lipsa speranței/disperare**

Indicații de folosire a remediei

Acest remediu este recomandat aceluia care trăiesc un sentiment de inutilitate și disperare și care au renunțat să mai creadă că mai poate fi salvat ceva. Nu mai au nicio speranță și se resemnează la ideea că orice alte tratamente nu le vor aduce nici cea mai mică îmbunătățire a stării lor. În cele mai multe cazuri, aceia care au nevoie de acest ulei au fost bolnavi un timp îndelungat, de o boală cronică, și simt că nu au nicio speranță de a se mai face bine vreodată. La acest nivel de pesimism niciun tratament nu va fi eficient.

Scopul acestui remediu este de „a aduce soarele în viața lor și de a face să dispară norii”, dându-le credința și speranța unei recuperări. Plini de încredere și cu convingerea că dificultățile pot fi depășite își vor găsi apoi drumul spre vindecare.

Ovăzul sălbatic - Bromus ramosus **Căutarea direcției/fericirii sufletești**

Indicații de folosire a remediei

Acest remediu este recomandat persoanelor incapabile să își găsească adevărata vocație. Un astfel de individ este de obicei talentat, înzestrat și ambițios, dar dorește să dobândească ceva cu adevărat special. Oricum, aceste persoane sunt nesigure în privința drumului pe care trebuie să-l urmeze, ceea ce duce la frustrare și lipsă de satisfacție în viață, dar și la plictiseală.

Ovăzul sălbatic ne ajută să devenim conștienți de propriul potențial și să-l exploatăm la maximum. Putem să descoperim calea pe care trebuie să o urmăm pentru a avea o viață împlinită și motivată.

Pinul - Pinus sylvestris **Autoînvățătură / reproș adus propriei persoane**

Indicații de folosire a remediei

Acest remediu este recomandat aceluia care se autoînvățătură, nu numai pentru propriile greșeli, dar și pentru greșelile altora și, de fapt, pentru tot ceea ce le merge rău! Chiar dacă au succes, își fac totuși reproșuri, deoarece cred că ar fi putut să facă lucrurile mai bine și reușita ar fi fost mai mare.

Pinul este, de asemenea, un bun remediu pentru alungarea sentimentului de vinovăție cauzat de faptul că modul de viață nu este conform cu așteptările.

Scopul acestui remediu este de a ne ajuta să ne dăm seama că nu suntem de vină pentru toate lucrurile care nu mai merg așa cum vrem noi. Realizăm că și ceilalți fac greșeli și nu este necesar să ne dovedim superioritatea, deoarece cu toții suntem perfecți exact așa cum suntem.

Plopul tremurător - Populus tremula **Temeri ascunse inexplicabile**

Indicații de folosire a remediei

Acest remediu este recomandat persoanelor stăpânite de teamă, neliniște și jenă, fără niciun motiv cunoscut. Persoana respectivă trăiește cu teama de a nu i se întâmpla ceva rău și este îngrozită mai ales pentru că nu poate spune ce anume o sperie.

Aceste temeri vagi pot deveni atât de pronunțate încât ajung să bântuie individul zi și noapte. Această stare se poate manifesta prin transpirație și tremurat de frică și de suferință, iar cel afectat va fi incapabil să-și exprime temerile în fața altora, ținându-le ascunse.

Scopul acestui remediu este de a ajuta individul să se elibereze de temeri și să le neutralizeze. Acesta își va dezvolta curajul, astfel încât să-și învingă starea de teamă și să se asigure că nu există niciun motiv pentru care să-i fie frică.

Porumbarul sălbatic - Sderanthus annus **Stare de indecizie**

Indicații de folosire a remedului

O persoană care are nevoie de porumbar sălbatic este schimbătoare din punct de vedere fizic, emoțional și mental. Astfel de oameni sunt veșnic nehotărâți. Li se pare imposibil să ia decizii - întotdeauna cântăresc o idee raportându-se la alta și, cu toate acestea, nu ajung niciodată la vreo concluzie. Această indecizie poate cauza probleme mentale, deoarece astfel de indivizi sunt de obicei tăcuți și nu vorbesc cu ceilalți despre problemele lor. Aceștia trec prin stări contradictorii, cum ar fi bucurie și tristețe, optimism și pesimism.

Scopul acestui remediu este de a ne face capabili să luăm decizii cu calm și responsabilitate.

Salcia galbenă - Salix vitellina **Resentiment / amărăciune sufletească**

Indicații de folosire a remedului

Acest remediu este recomandat persoanelor care au acumulat resentimente, care se simt tratate cu asprime, care se autocompățimesc și dau mereu vina pe altcineva pentru ce li se întâmplă lor. Acest tip de persoană va acumula multă ranchiună și va ajunge să se plângă tot timpul că nu are noroc, acționând într-un mod foarte imprevizibil, morocănos și îmbufnat.

Scopul acestui remediu este de a încuraja atitudinea pozitivă și optimismul. Ne transformă din victime în persoane responsabile și, astfel, devenim stăpânii propriului destin. Suntem capabili să iertăm și să uităm.

Sporul Casei - Impatiens glandulifera **Nerăbdare, iritabilitate**

Indicații de folosire a remedului

Sporul Casei este unul dintre primele remedii florale pe care le-a descoperit Bach. Este indicat pentru stări de iritabilitate, tensiune nervoasă și suferințe fizice. Sporul Casei este recomandat unei persoane energice care gândește și acționează repede și căreia îi place să se gândească la viitor și să facă totul rapid. Pentru o astfel de persoană va fi extrem de dificil să fie răbdătoare cu oamenii sau cu situațiile care au nevoie de timp, se va enerva și se va simți iritată. Se poate manifesta prin tendința de a-i întrerupe pe ceilalți când vorbesc.

Este o persoană energică și activă ce preferă să muncească singură, pentru că ceilalți sunt prea lenți.

Rolul acestei plante este de a ne ajuta să fim mai răbdători și să nu ne enervăm repede. Ne ajută să ne relaxăm și să devenim mai toleranți față de cei din jur.

Stejarul - Quercus robur **Lupta în ciuda adversităților**

Indicații de folosire a remediuului

Acesta este remediul pentru o persoană curajoasă, care vede viața ca pe o luptă și care, în ciuda oricărui obstacol, nu se va simți niciodată descurajată. O persoană de tip Stejar se va lupta cu o boală cronică sau cu o situație dificilă fără să accepte vreodată înfrângerea, indiferent cât de mult ar suferi. Sunt de nestăvilit în eforturile lor, dar vine o vreme când puterea lor începe să scadă și au nevoie de ajutor pentru a evita o cădere nervoasă.

Scopul acestui remediu este să ne ajute să ne acceptăm propriile limite și faptul că avem nevoie de odihnă și de comunicarea cu ceilalți.

Trandafirul sălbatic - Helianthemum nummularcum **Panică/teroare**

Indicații de folosire a remediuului

Trandafirul sălbatic este indicat pentru a alunga stările de teroare, panică și disperare, specifice ființei umane aflate în fața unei situații de urgență. Dr. Bach a descris trandafirul sălbatic ca remediul salvator ce poate fi folosit în accidente, boli și situații aparent fără rezolvare. Dacă o persoană este în stare de inconștiență, atunci remediul poate fi aplicat pe buze, tâmpile, articulații sau în spatele urechilor.

Scopul acestui remediu este de a induce liniștea și calmul celor care se află într-o situație de urgență. Acesta diminuează frica, panica și teroarea momentului. Trandafirul sălbatic poate fi folosit, de asemenea, după un coșmar groaznic.

Țintaura - Centaurium umbellatum **Voință slabă/apatie**

Indicații de folosire a remediuului

Acest remediu este recomandat persoanelor servile, dornice și chiar obsedate să îi mulțumească pe ceilalți. Acestea sunt incapabile să obțină reușite pentru ele însele și pur și simplu nu pot spune „nu”. Deoarece sunt persoane timide și amabile, câștigă mulți de pe urma lor, iar ele ajung să se epuizeze pentru că răspund întotdeauna solicitărilor celorlalți. Fiind tot timpul în slujba altora își neglijează de obicei propria persoană și viață.

Scopul acestui remediu este de a-i ajuta pe cei influențabili să devină puternici și să se afirme. Are capacitatea de a dezvolta forța interioară - așa vor fi capabili să țină la ceilalți cu compasiune și înțelepciune, dar fără să-și piardă individualitatea, dovedind luciditate atunci când își oferă ajutorul sau când îl refuză.

Ulmul - Ulmus procera **Copleșit de responsabilități**

Indicații de folosire a remediuului

Acest remediu este recomandat unei persoane care, de obicei, este capabilă, muncește mult și își asumă multe responsabilități, dar care, la un moment dat, copleșită, ajunge să se îndoiască de capacitățile sale și se simte deznădăjduită, având sentimentul că nu se mai descurcă.

Aceste persoane simt că au mai multe responsabilități decât pot face față și că vor eșua. Acest remediu este folositor celor care servesc prin munca lor umanitatea, cum ar fi medicii, profesorii sau vindecătorii.

Scopul acestui remediu este de a ne da putere, curaj și convingerea că suntem capabili să ducem o sarcină la bun sfârșit, în ciuda dificultăților care apar. Ne dezvoltăm siguranța de sine și credința în abilitatea de a face față responsabilităților, simțindu-ne competenți și încrezători în noi înșine.

Verbina - Verbana officinais **Tensiune/anxietate**

Indicații de folosire a remedului

Verbina este remediu pentru cei despre care Bach a spus că au nevoie „să conștientizeze că lucrurile importante în viață se fac încet, fără stres sau eforturi deosebite”. Cei care au nevoie de verbina cred cu tărie în ceea ce fac, sunt de o sensibilitate exagerată și se înfurie din cauza nedreptății și a situațiilor aparent incorecte. Aceștia încearcă să-i schimbe pe ceilalți, impunându-le propriile dorințe și idei, încercând să dirijeze oamenii spre ceea ce consideră că le face bine lor. Tind să muncească prea mult, asumându-și prea multe sarcini deodată, sunt incapabili să se relaxeze și suferă deseori de insomnie.

Rolul verbinei este de a ne elibera de stres și de tensiune, ajutându-ne să ne simțim liniștiți și relaxați și să le lăsăm celorlalți libertatea de a-și trăi viața și de a avea propria lor părere despre ceva.

Vioreaua de baltă - Hottonla palustris **Dețășare/renunțare cu mândrie**

Indicații de folosire a remedului

Acest remediu este recomandat celor cărora le place să fie singuri și tind să se izoleze, care sunt percepuți câteodată ca distanți, aroganți sau chiar superiori și condescendenți. Aceștia par „altfel” și nu îi lasă pe ceilalți să intervină în viața lor; când au probleme preferă să se descurce singuri; suferă de obicei în tăcere, fără să ceară ajutorul cuiva.

Scopul acestui remediu este de a ajuta ca astfel de oameni să fie mai ușor abordabili, să se bucure și să aprecieze compania celorlalți, dar și să se placă pe ei așa cum sunt. Indivizii de acest tip pot fi tăcuți, liniștiți și înțelepți, creând o atmosferă de pace și seninătate în jurul lor și trecând prin viață cu demnitate și responsabilitate.

Vița-de-vie - Vitis vinifera **Inflexibil/dominator**

Indicații de folosire a remedului

Acest remediu este recomandat celor care sunt persoane dominante, încăpățănate, inflexibile, care își doresc mai multă putere. Cei care au nevoie de vița-de-vie sunt foarte competenți, siguri pe ei și încrezători în succes. Sunt convinși că metoda lor este singura existentă, neavând niciun respect față de părerile celorlalți. O astfel de persoană este născută pentru a fi lider și se poate transforma ușor într-un tiran. Un părinte care conduce casa cu „o mână de fier” este tipul de om asociat cu Vița-de-vie.

Scopul acestui remediu este să determine o astfel de persoană să devină mai flexibilă ca să-și subordoneze cele mai eficiente calități binelui general, fără să simtă nevoia de a domina. Alții vor fi încurajați să-și dezvolte propriul potențial.

Zada sau laricele - Larix decidua **Lipsa încrederii în sine**

Indicații de folosire a remedului

Acest remediu este recomandat persoanelor care nu au încredere în sine și care nu se consideră la fel de capabile cum sunt cei din jurul lor, motiv pentru care au tendința să se așeze în plan secundar. Aceștia se așteaptă la eșec, se simt inferiori față de ceilalți și nu fac niciun fel de efort pentru a reuși.

Rolul zadei este de a îndepărta teama unui eșec și de a ne înarma cu ambiție și încredere atunci când ne asumăm un risc, făcându-ne să fim siguri de reușită.

De obicei, zada este folosită înaintea unui examen sau atunci când încercăm ceva nou.

Remediul Salvator

Binecunoscutul Remediu Salvator este compus din cinci remedii din (lori - și anume corcodușul, curpenul alb, Sporul Casei, trandafirul sălbatic și balușca. Este folosit în situații de criză și chiar se spune că a salvat vieți, deși, bineînțeles, nu poate înlocui tratamentul medical.

Remediul Salvator este folositor dacă am avut un șoc - de fiecare dată când primim vești proaste sau când este vorba despre o supărare în familie.

Este recomandat să-l folosim atunci când suntem nervoși sau tensionați din cauza unui eveniment ce urmează să se întâmple - un examen, o vizită la dentist, o operație, un interviu pentru o slujbă, un discurs etc. Dacă trebuie să trăim sau să muncim în condiții de stres, atunci Remediu Salvator poate fi folosit în situații de criză. Eu țin în permanență o sticlucă în geantă, pentru a-mi asigura o stare de calm.

Remediul Salvator nu este numai pentru oameni. Adăugați patru picături în mâncarea sau în apa animalului dumneavoastră de companie, dacă a suferit un șoc sau a fost rănit. Poate fi folosit și pentru plante. Dacă o plantă, un copac sau un arbust au fost replantate, transportate, transplantate sau expuse la ger sau dacă au avut paraziți, adăugați zece picături din Remediu Salvator în vasul cu apă și folosiți substanța timp de mai multe zile.

Prepararea și administrarea remediilor

Remediile florale ale lui Bach sunt în întregime naturale, extrem de sigure și nu au niciun efect secundar negativ. De asemenea, pot fi administrate în asociere cu alte medicamente, fără riscul unor reacții adverse. În schimb, nu este recomandată administrarea lor în doză mare, iar dacă este folosit un remediu nepotrivit, nu trebuie să ne impacientăm deoarece nu va cauza nicio boală. Remediile pot fi luate pe cale internă, de oameni de orice vârstă, de la bebeluși până la cei în vârstă. Chiar și animalele de casă și plantele pot beneficia de pe urma acestora.

Administrarea pe cale orală

Aceasta este forma tradițională de a folosi Florile lui Bach. Vă puteți trata cu un singur remediu sau cu o combinație de cel mult șase. Pentru a prepara remediu, umpleți aproape în totalitate o sticlucă de 30 ml cu apă pură de izvor, adăugați o linguriță de coniac pentru conservare și apoi două picături din oricare dintre remediile alese. (Nu este necesar să adăugați mai mult de două picături - cele în plus nu vor face ca remediu să fie mai eficient!) Apoi agitați încet sticlucă și amestecul este gata de a fi folosit. Luați patru picături de cel puțin patru ori pe zi, fie puse direct pe limbă, fie dizolvate în puțină apă. Puteți

adăuga picături și în biberonul bebelușului sau, dacă mama alăptează, ar trebui ca aceasta să ia remediile potrivite. Folosiți același număr de picături pentru toate vârstele. Oricum, atunci când folosiți remediile din flori, sfatul meu sincer este să fiți creativi.

Administrarea pe cale externă

Dacă o persoană nu poate lua picăturile pe cale orală, remediile pot fi aplicate pe buze, în spatele urechilor, pe tâmpile sau pe articulații.

Uleiuri și creme

De asemenea, Florile lui Bach pot fi adăugate în uleiuri, creme, loțiuni sau unguente. Adăugați câteva picături într-un ulei de masaj sau într-un amestec aromaterapeutic, pentru a îmbunătăți tratamentul. De exemplu, dacă o persoană suferă și nu se poate detașa de trecut, atunci poate fi folosit uleiul esențial de tămâie combinat cu remediul din flori de caprifoi. Pentru a combate efectele schimbărilor, cum ar fi cele din timpul menopauzei, uleiul esențial de chiparos și remediul din flori de nuc ar fi o combinație excelentă.

Băi

O altă modalitate de a folosi remediile lui Bach este să le adăugăm în baie, fie individual, fie împreună cu uleiurile esențiale. Adăugați câteva picături din remediul ales (până la maximum șapte picături în total) în baie și încercați rețeta personală. Alternativ, adăugați șase picături de ulei(uri) esențial(e) în baie, împreună cu câteva picături din remediul ales și bucurați-vă de beneficii. De exemplu, o baie de seară minunată pentru persoanele care au avut o zi stresantă și nu pot scăpa de gândurile negre poate fi obținută din câteva picături din remediul din flori de castan alb, combinat cu două picături de ulei esențial de lemn de santal, două picături de lavandă și două de ienupăr.

Spray-urile de cameră

O modalitate excelentă de a purifica și îmbrospăta aerul dintr-o încăpere este să pulverizați remediile din Florile lui Bach, fie în stare pură, fie combinate cu uleiuri esențiale. Pentru a purifica o cameră, adăugați șase picături de măr sălbatic la 250 ml de spray de plante, umplut cu apă de izvor. Dacă doriți, adăugați ulei esențial de ienupăr și de lămâie (maximum 15 picături). Dacă vreți să protejați o cameră de energii negative, folosiți remediul din flori de nuc, fie în stare pură, fie în combinație cu uleiuri esențiale de rozmarin, chimen, vetivert sau isop.

Una dintre întrebările frecvente este în cât timp își fac efectul aceste remedii, dar nu există un răspuns sigur. Vindecarea poate dura de la câteva zile la câteva săptămâni sau chiar la câteva luni. Sentimentele negative apărute recent vor trece destul de repede, pe când problemele adânc înrădăcinate vor avea nevoie de mai mult timp pentru a dispărea.

Capitolul 7

Masajul aromaterapeutic

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **pregătirea unui masaj aromaterapeutic; contraindicațiile unui tratament aromaterapeutic; masajul aromaterapeutic simplu.**

Masajul este un instrument terapeutic în adevăratul sens al cuvântului. Când este asociat cu proprietățile vindecătoare ale uleiurilor esențiale, masajul constituie o terapie eficientă, cu efecte la nivel fizic, emoțional și spiritual. În timpul unui masaj aromaterapeutic, pe măsură ce emoțiile sunt eliberate se elimină și blocajele acumulate până la nivel celular. Țesuturile și sistemul nervos sunt capabile să „își amintească” atât de trauma fizică, cât și de cea emoțională.

Pregătirea

Este extrem de important să fim atenți la mediul în care va avea loc ședința de masaj aromaterapeutic, pentru a beneficia la maximum de pe urma tratamentului. O pregătire amănunțită și potrivită va transforma un masaj bun într-unul și mai bun. Atât cel care face masajul, cât și cel care beneficiază de el ar trebui să se simtă imediat relaxați. Asigurați-vă întotdeauna că aveți la îndemână prosoape, pernuțe și uleiuri, ca să nu fiți obligați să vă întrerupeți din masaj. Un masaj aromaterapeutic nu ar trebui niciodată făcut în grabă.

Singurătatea și liniștea

Trebuie să țineți cont de două aspecte foarte importante. Asigurați-vă că alegeți un moment în care nu veți fi deranjat. Intrușii și perturbările sunt extrem de neplăcute, deoarece vă pot disturba și distruge cursul mișcărilor din timpul masajului. Închideți telefonul și spuneți prietenilor și familiei să nu intre în camera de tratament. Puteți alege o muzică liniștitoare, deși aceasta ține de preferințele personale, deoarece unele persoane preferă liniștea.

Curățenia

Aceasta este esențială. Spălați-vă întotdeauna mâinile înainte de tratament, deoarece orice fel de asperitate va fi sesizată imediat de cel care beneficiază de masaj. Asigurați-vă că unghiile sunt scurte - tăiați-le cât puteți de scurt. Nu purtați niciun fel de bijuterie pe mâini. Inelele, brățările și ceasurile pot zgâria.

Căldura

Camera ar trebui încălzită, dar și bine aerisită. Nimic nu va distruge mai ușor un masaj aromaterapeutic decât frigul: este imposibil să te relaxezi când ți-e frig.

Camera în care faceți masajul aromaterapeutic ar trebui încălzită în prealabil și, deoarece temperatura corpului celui care primește masajul va scădea, asigurați-vă că aveți la îndemână prosoape curate. Acoperiți toate zonele corpului persoanei pe care o masați, mai puțin cea pe care lucrați. Încălziți-vă mâinile dacă acestea sunt reci.

Lumina

Lumina slabă va crea o atmosferă ideală. Dacă pe fața persoanei căreia i se face masajul va cădea o lumină puternică, aceasta va induce cu greu relaxarea și îi va produce o tensiune în jurul ochilor. Flacăra lumânării oferă lumină perfectă, dar puteți folosi, dacă doriți, un bec colorat. Alegeți culoarea roz pal, albastru, verde, culoarea piersicii sau a lavandei.

Culoarea

Cele mai eficiente culori pe care trebuie să le aveți în camera de terapie sunt cele pastelate - roz pal, albastru, verde sau piersică, iar prosoapele în aceste culori sunt perfecte pentru un astfel de masaj. Culoarele puternice, cum ar fi roșul, vor crea sentimente nedorite, ca furia sau neliniștea.

Hainele

Purtați haine confortabile și largi, deoarece trebuie să vă mișcați ușor, iar camera în care lucrați este încălzită. Albul este cea mai bună culoare de purtat când faceți un masaj aromaterapeutic, fiindcă va respinge orice energie negativă eliberată de persoana căreia îi faceți tratamentul.

Purtați pantofi fără toc sau, mai bine, rămâneți în picioarele goale. Cel căruia i se face masajul ar trebui să se îmbrace în orice se simte confortabil. Sugerăți-le acestora să se dezbrace până la lenjeria intimă. Subliniați faptul că zonele pe care nu se lucrează vor fi acoperite, iar acest lucru va crea un sentiment de securitate și încredere.

Alte metode

Florile proaspete adaugă o aromă plăcută atmosferei în care are loc tratamentul, dar puteți arde înainte bețișoare parfumate sau puteți pune câteva picături de uleiuri esențiale într-o lampă de aromaterapie. De asemenea, după preferință, cristalele pot optimiza mediul înconjurător, Cuarțul roz relaxează și liniștește, iar ametistul este folositor pentru a absorbi energia negativă. Puteți pune o picătură de ulei esențial pe cristalele dumneavoastră.

Echipamentul

Suprafața necesară masajului aromaterapeutic

Lucrați pe podea, folosind o suprafață solidă, acoperită cu un prosop. Aceasta vă va permite să faceți un masaj aromaterapeutic oricând doriți. Așezați pe podea o bucată mare de material, groasă, două-trei pături sau o pilotă subțire. Folosiți multe pernuțe sau perne în timpul tratamentului. Dacă cel care beneficiază de masaj este întins pe spate, puneți-i o pernă sub ceafă și una sub genunchi, pentru a elibera presiunea din coloană. Dacă acesta este întins pe burtă, puneți-i o pernă sub picioare, una sub cap și umeri și una sub abdomen, dacă bineînțeles, persoana care beneficiază de masaj vrea acest lucru.

Asigurați-vă că aveți ceva pe care să stați în genunchi pentru ca aceștia să nu vă doară. Dacă aveți probleme cu spatele sau la genunchi, poate fi o idee bună să investiți într-o masă de masaj portabilă. Este mai puțin obositor, iar corpul celui căruia i se face masaj este mai la îndemână. Puteți încerca să improvizați folosind o masă de bucătărie, dacă înălțimea este confortabilă pentru dumneavoastră. Nu folosiți un pat, deoarece majoritatea sunt mult prea moi și mari pentru masaje și orice presiune aplicată este absorbită de saltea.

Atitudinea și starea psihică

Poziția corpului

Fie că lucrați pe podea, fie pe o masă, în timpul masajului aromaterapeutic trebuie să mențineți spatele relaxat, dar totuși drept. Când stați în picioare, îndoiți genunchii și șezutul astfel încât spatele să lucreze în siguranță (de exemplu, pelvisul). Lăsați coapsele să preia majoritatea efortului - nu spatele. Aduceți-vă aminte că trebuie să fie la fel de relaxant să faci masaj și să beneficiezi de acesta. Cu practică, veți învăța să evitați tensionarea mușchilor, astfel încât energia vindecătoare să curgă liber prin mâini și prin corp. Dacă nu sunteți atenți la poziția dumneavoastră, veți obosi repede. Obiceiurile sunt

greu de schimbat, așa că dacă vă controlați în mod conștient poziția, astfel încât aceasta să nu alunece, acest lucru va deveni mai târziu automatism. Umerii, brațele și partea inferioară a spatelui vor fi solicitate cât mai puțin posibil. Dacă folosiți o masă, stați aproape de ea, astfel încât acțiunea dumneavoastră să fie cât mai eficientă.

Starea psihică

Atunci când faceți cuiva un masaj terapeutic, starea minții dumneavoastră este vitală. Calitatea și succesul unui tratament depind de calmul psihic. Nu încercați să faceți vreun tratament când sunteți furioși, morocănoși, deprimați sau nu vă simțiți bine. Negativismul dumneavoastră va fi transmis. Întreaga atenție trebuie să fie asupra celui căruia îi faceți masaj. Dacă vă faceți griji pentru propriile probleme și vă gândiți la altceva în timpul masajului, acest lucru se va observa imediat. Fiți foarte atenți la respirația celui căruia îi faceți masaj și la reacțiile acestuia. Observați-i expresia feței și fiecare încordare a mușchilor.

Rezervați-vă timp pentru a vă relaxa înainte de tratament și, mult mai important, lăsați-vă ghidați de propria intuiție. Trageți de 154 câteva ori aer în piept înainte de masajul aromaterapeutic, lăsând toată tensiunea și anxietatea să iasă din corpul dumneavoastră. Inspirați pace și expirați iubire. Acordați-vă cu starea de spirit a persoanei pe care o masați. Vă poate fi de ajutor dacă lucrați cu ochii închiși. Dăruiți-vă masajului, fără să fiți egoiști.

Contraindicații

Majoritatea uleiurilor esențiale sunt folosite în mod corect și cu grijă.

Luați însă în considerare și următoarele aspecte:

Nu le folosiți pe cale internă.

Nu aplicați uleiuri esențiale nediluate pe piele (cu excepția lavandei și a arborelui de ceai, în caz de prim ajutor), deoarece sunt mult prea concentrate și pot cauza o reacție inflamatorie și alergică.

Țineți uleiurile departe de ochi.

Țineți uleiurile departe de copii.

Asigurați-vă că doza este cea potrivită, deoarece prea mult ulei esențial poate fi dăunător.

Cumpărați numai uleiuri esențiale pure.

Aveți grijă cu pielea sensibilă - dacă știți acest lucru, faceți un test pe o porțiune mică de piele.

Masajul este contraindicat atunci când aveți febră mare. Temperatura corpului este crescută deja pentru a lupta cu infecția, de aceea nu are nevoie de un plus de toxine cu care să se confrunte. Oricum, pentru a reduce temperatura în acest caz, uleiurile esențiale pot fi aplicate pe comprese.

În timpul sarcinii, evitați masajul puternic pe abdomen, mai ales în primele trei luni, când riscul este cel mai mare. Feriți-vă de anumite uleiuri și verificați dacă sunt menționate precauții speciale pentru vreunul dintre uleiurile alese.

Feriți-vă de bolile infecțioase de piele (cum ar fi scabia), pentru care sunt totuși recomandate băile aromaterapeutice și cremele.

Pentru zonele cu vene varicoase, folosiți numai o presiune ușoară.

Evitați țesuturile cicatrizate recent, rănilor deschise și zonele inflamate.

Evitați nodulii și loviturile a căror cauză nu este cunoscută - mergeți neapărat la un control medical.

Evitați zonele inflamate (de exemplu, inflamațiile de la genunchi).

Diluați întotdeauna uleiurile esențiale înainte de a le adăuga în apa de baie a unui bebeluș sau a unui copil.

Evitați expunerea la soare puternic sau băile de soare imediat după un masaj aromaterapeutic.

Așteptați câteva ore după ce ați ieșit din saună, deoarece porii sunt deschiși, iar corpul încă mai elimină toxine.

Tratamentul

Spațiul nu-mi permite să descriu complet un tratament profesional aromaterapeutic. Oricum, următoarea secțiune vă va ajuta să faceți câteva mișcări simple, astfel încât să vă tratați familia și prietenii. Evident, dacă intenționați să folosiți aromaterapia în mod profesional, atunci veți avea nevoie de lecții care să necesite studiul de tehnici specializate, prea complicate pentru a fi descrise aici.

Spatele

Masajul aromaterapeutic al spatelui poate fi folosit pentru relaxare, și pentru a combate constipația, problemele menstruale și pe cele respiratorii. Cel ce beneficiază de masaj ar trebui să stea întins pe burtă, cu o pernă sub picioare, alta sub cap și, opțional, una sub abdomen.

1. Începeți cu ambele mâini relaxate de la baza spatelui celui care este masat, cu câte o mână de fiecare parte a coloanei vertebrale. Mișcați ambele mâini în sus, folosindu-vă greutatea corpului pentru a aplica presiune, duceți mâinile până în dreptul umerilor și apoi lăsați-le să coboare ușor înapoi. Repetați mișcarea de câte ori doriți, pentru a oferi o relaxare profundă.



Masajul spatelui

2. Începând de la baza coloanei vertebrale, faceți cu degetele mari mișcări circulare, mici, până când ajungeți la ceafă (mișcări prin fricțiune). Nu apăsați direct pe șira spinării. Apoi repetați aceste mișcări în jurul fiecărui umăr, pentru a îndepărta nodulii și ganglionii.



Fricționarea spatelui pornind de la baza coloanei către ceafă

Repetăți pasul 1.

Pasul 4 se face pe părțile laterale ale corpului, având rolul de a elibera toxinele. Puneți ambele mâini la baza coloanei pe partea opusă celei pe care vă aflați

dumneavoastră. Lucrați o parte a spatelui, împingând toxinele în direcția în care se află masa sau podeaua. Repetați mișcarea și pe partea cealaltă.



Eliberarea toxinelor

5. Pentru a elibera tensiunea din umeri, lucrați asupra acestora alternativ, ridicând și strângând ușor mușchii tensionații. Această mișcare este denumită „strângere” și, dacă sunteți pricepuți la făcut aluatul de pâine, vi se va părea foarte simplă.



Strângerea părții de sus a umerilor

6. Pentru a încheia masajul spatelui, repetați mișcările de masaj de la pasul 1.

Picioarele (gambel și coapsele)

Masajul aromaterapeutic al picioarelor poate fi folosit pentru a îmbunătăți circulația sângelui și a limfei (pentru a elimina toxinele), pentru a detensiona mușchii încordați, pentru a combate retenția de lichide, dar și pentru a trata și preveni apariția venelor varicoase.

Poziționați-vă la picioarele persoanei căreia urmează să îi faceți masaj. Începând cu glezna, faceți mișcări către coapsă cu o mână înaintea celeilalte. Nu orientați presiunea în jos.

Pentru a reduce tensiunea din mușchi și pentru a stimula eliminarea toxinelor acumulate în țesuturile mai adânci, masați mușchii gambei și ai coapsei. Puneți ambele mâini, strângeți și ridicați mușchii cu mâinile, alternativ.

Repetăți pasul 1.

Strângerea coapsei și mușchilor gambei

Labele picioarelor

Masajul aromaterapeutic obișnuit al labei piciorului poate îmbunătăți în mod spectaculos circulația, diminua durerile și menține mobilitatea și suplețea. Este foarte relaxant și liniștitor.

Masați piciorul cu fermitate, acoperind partea de deasupra și talpa, lucrând de la vârfurile degetelor către gleznă. Masați zona din jurul oaselor gleznei și reveniți la poziția inițială.

Sprrijiniți piciorul cu o mână și, folosind articulațiile celeilalte mâini (cu degetele strânse ușor), efectuați mișcări circulare ferme pe toată talpa.

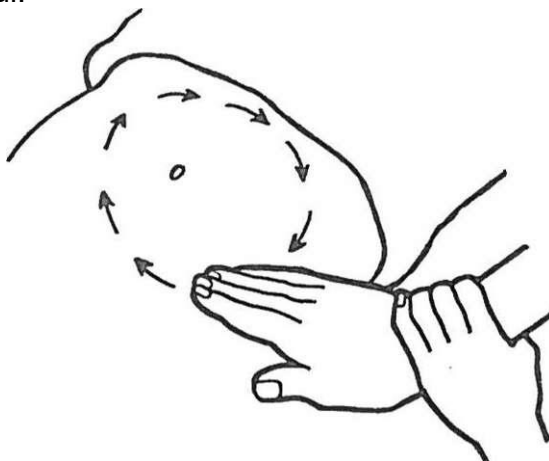
3. Repetați pasul 1 de câte ori doriți.



Masarea fermă a labei piciorului

Abdomenul

Masajul aromaterapeutic este excelent pentru remedierea problemelor digestive și menstruale. Acesta este ușor de realizat. Poziționați-vă pe partea dreaptă a persoanei supuse acestui tratament și masați în sensul acelor de ceasornic, făcând cu o mână cerculețe în jurul abdomenului.



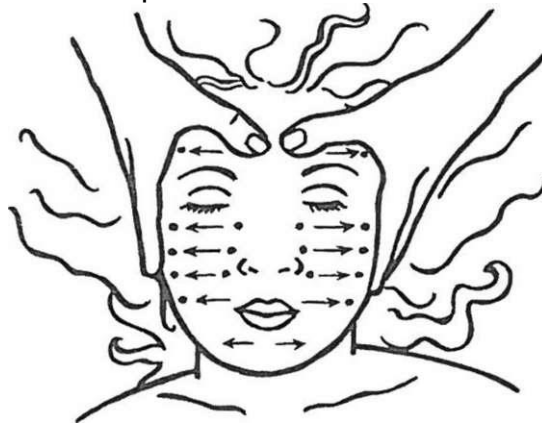
Masarea abdomenului, în direcția acelor de ceasornic

Fata

Masajul aromaterapeutic facial este extrem de relaxant și extraordinar de revigorant. Poate fi un bun remediu pentru problemele tenului, durerile de cap, probleme nazale precum sinuzita, contribuind la încetinirea procesului de îmbătrânire și la relaxarea psihicului.

Poziționați-vă la capul celui cărui urmărează să-i faceți masajul și începeți printr-o mișcare ușoară a mâinilor deasupra sprâncenelor. Masați obrajii dinspre interior spre exterior și apoi bărbia.

Poziționați-vă degetele mari în centrul frunții, chiar între sprâncene, apăsați și țineți așa câteva secunde. Ridicați degetele și puneți-le pe oasele sprâncenelor, apăsând cu aceeași presiune. Continuați până când ați ajuns la colțurile laterale ale feței. Lucrați întreaga frunte până la linia rădăcinilor părului.



Lucrați liniar pe față, folosind punctele de presiune

Repetăți pasul 2 pe obraji și pe bărbie.

Răsfirați degetele și așezați-le cu palmele orientate în jos, pe capul subiectului.

Masați cu mișcări circulare încet și ferm, lucrând în mod gradual pe întreaga zonă a pielii capului.

3. Repetați pasul 1.

Pentru a termina tratamentul, lăsați mâinile să se relaxeze încet pe tâmples.

Capitolul 8

Alimentația sănătoasă

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **regulile de bază pentru o alimentație sănătoasă; metoda încolțirii și prepararea sucurilor de fructe pentru sănătatea dumneavoastră**

Ce să faceți și ce să nu faceți

În viața de zi cu zi, uleiurile esențiale pot contribui enorm la îmbunătățirea sănătății dumneavoastră și pot remedia multe probleme de sănătate obișnuite. Oricum, așa cum am afirmat și în introducere, aromaterapia este o terapie holistică și sunt necesare schimbări în dietă dacă doriți să obțineți vindecarea totală. Spațiul nu îmi permite să expun în detaliu sfaturile legate de dietă.

Dieta ideală ar trebui să includă în proporție mare fructe, legume și salate. Alte mâncăruri, cum ar fi pâinea și alte alimente cu amidon, carnea, brânza, ouăle și tot așa, ar trebui să reprezinte doar 20 sau 30 la sută din dieta dumneavoastră, deoarece acestea sunt cele care creează probleme, cum ar fi producerea mucusului, tensiunea sistemului nervos, artrita, reumatismul, bolile digestive și cele respiratorii etc.

Pentru a vă descoperi dieta potrivită pentru sănătate și fitness, încercați să vă bazați pe aceste reguli ușor de urmat:

Ce să faceți

Mâncați multe fructe proaspete.

Mâncați multe legume proaspete.

Mâncați mai multe salate.

Mestecați mâncarea bine și încet, într-un mediu plăcut.

Pregătiți legumele la aburi — dacă fierbeți legumele, atunci multe elemente nutritive rămân în apă.

Folosiți uleiuri vegetale obținute prin presare la rece (cum ar fi uleiul de măsline virgin), în loc de grăsimi saturate ce duc la boli de inimă, cresc presiunea sângelui și nivelul colesterolului, precum și greutatea corporală.

Beți apă, care este necesară pentru a ajuta toate funcțiile organismului să lucreze, să îndepărteze reziduurile și să prevină constipația. Beți cel puțin șase-opt pahare cu apă pe zi.

Ce să nu faceți

Nu mâncați alimente din borcane sau recipiente ce conțin aditivi chimici, cum ar fi coloranții și conservanții. Aditivii dăunători pot duce la hiperactivitate și alergii și sunt asociați cu cancerul.

Nu folosiți prea multă sare, deoarece crește presiunea sângelui, riscul atacurilor de cord și volumul țesuturilor adipoase.

Nu folosiți prea mult zahăr, deoarece este în strânsă legătură cu bolile de inimă, întărirea arterelor, obezitate, schimbări de stare, căderea dinților și așa mai departe.

Nu mâncați prea multă carne, în special carne roșie, care predispune la boli de inimă, atacuri cerebrale și cancer. Materia putrefactă rămâne în intestinul gros un timp îndelungat, intoxicând corpul - o persoană normală are de la trei la cinci kilograme de materie putrefactă în colon. Toată carnea, mai puțin cea organică, este plină de chimicale, antibiotice și hormoni de creștere. Dacă este posibil, mâncați carne organică și măriți consumul de pește (preferabil să nu fie de crescătorie).

Nu consumați prea multe lactate, deoarece stimulează producerea de mucus și cauzează multe alte boli, cum ar fi artrita, răcelile, alergiile, astmul și bolile de piele. Nu vă

faceți griji că vă veți pierde dinții sau că oasele vi se vor sfărâma, deoarece legumele cu frunze verzi, nucile crude și semințele sunt surse excelente de calciu.

Nu beți prea multe căni de ceai și cafea și fiți atenți la cuvântul „decofeinizat”, care poate indica faptul că, deși cofeina a fost înlăturată, teofilina și teobromina rămân, iar acestea ne afectează într-un mod similar cafeinei. Încercați să reduceți consumul de ceai și cafea, înlocuindu-le cu apă, ceaiuri din plante și sucuri de fructe.

Nu beți prea mult alcool. Este în regulă să consumați moderat (în special vin roșu), dar în exces vă distruge organismul.

Nu fumați - țigările conțin chimicale dăunătoare și distrug inima și plămâni.

Încolțirea

Asociate cu un echilibru perfect între vitamine, minerale, proteine, carbohidrați și grăsimi, semințele unei plante sunt cea mai bună sursă de nutriție. Dar, pentru a le descoperi întregul potențial, trebuie să le punem să germineze, să ajungă plante tinere, înmuindu-le în apă timp de câteva zile. Acest proces se numește încolțire.

Beneficiile încolțirii

În epoca în care majoritatea fructelor și legumelor sunt cultivate pe soluri fertilizate artificial și tratate cu tot felul de chimicale, printre care hormoni, fungicide, insecticide și conservanți, semințele încolțite acasă, într-un borcan, sunt o sursă de nutriție ușoară, accesibilă, sigură pentru organismul nostru.

Nu numai că multe mâncăruri pe bază de semințe încolțite au un gust deosebit, dar sunt și foarte sănătoase. Începătorii trebuie să știe că, în momentul în care o sămânță încolțește, concentrația nutrienților crește în salturi spectaculoase - proteine până la 20 la sută, acizi nucleici până la 30 la sută și multe vitamine până la aproape 500 la sută!

În același timp, enzimele inactive din semințe prind viață, divizând amidonul în zaharuri simple, cum ar fi fructoza și glucoza, transformând proteinele în aminoacizi și grăsimile saturate în aminoacizi liberi. Se spune, de asemenea, că această activitate intensă a enzimelor stimulează activitatea propriilor enzime ale corpului. Interesant este că, atunci când sunt inactive, boabele de năut, linte și germenii de fasole sunt plini de enzime cu efect încetinitor care nu numai că le fac greu de digerat - chiar și atunci când sunt gătit - dar pot interacționa cu capacitatea organismului nostru de a absorbi mineralele din mâncare.

Ce punem la încolțit?

S-ar putea să fiți surprinși de faptul că se pune la încolțit cam orice tip de vegetație, adică boabele, leguminoasele, cerealele, nucile, semințele și chiar unele ierburi precum iarba de orz sau de grâu. Oricum, cele mai obișnuite produse pe care oamenii le obțin prin încolțire sunt germenii de fasole (de preferat adzuki și mung), boabele de soia, boabele de năut, ovăzul, linte, muștarul, ridichea, boabele de quinoa¹⁰, semințele de susan și de floarea-soarelui. Când sunt încolțite, acestea sunt niște gustări delicioase, în special când sunt adăugate la salate, alături de un sos bun.

Cum punem semințele la încolțit?

Cea mai bună cale este să cumpărați un încolțitor - un sistem cu compartimente pe trei niveluri. Procesul implică următoarele:

1. Alegeți semințele - cele organice sunt cele mai bune.
2. Puneți semințele într-un castron și clătiți-le cu apă.
3. Puneți semințele în încolțitor și acoperiți-le cu apă fiartă și răcită.

¹⁰ 1 Quinoa face parte din familia cerealelor, iar boabele acesteia conțin proteine mai sănătoase decât cele din carne, ba chiar o înlocuiesc cu succes; i se mai spune și „cereala care bate carnea”, (n. red.)

4. Lăsați-le peste noapte într-un loc întunecat și cald.
5. Dimineața, clătiți semințele cu apă proaspătă și puneți-le din nou într-un loc întunecat și cald.
6. Faceți același lucru seara.
7. Repetați pașii 5 și 6 până când semințele încep să încolțească.
8. Când acestea au început să încolțească, puneți-le pe un pervaz pentru a primi puțină căldură de la soare.
9. Semințele încolțite pot fi acum îndepărtate din încolțitor.
10. Presărați semințele pe o salată, căliți-le sau mâncați-le ca gustare așa cum sunt.

Momentul recoltării

Tabelul de mai jos este un ghid care vă indică timpul aproximativ necesar încolțirii diferitelor semințe.

Durata încolțirii semințelor (zile)	
Boabe de fasole adzuki	4-6
Orz	3-4
Boabe de năut	3-4
Cimbrișor	4-5
Fasole Flageolet	3-5
Linte verde	3-5
Mazăre verde	3-5
Germeni de fasole mung	2-3
Semințe de dovleac	4-6
Ridiche	4-5
Secară	3-5
Semințe de floarea-soarelui	4-6

Rețetă de salată cu semințe încolțite

Este bine să folosim întotdeauna un amestec de semințe încolțite, ca în această rețetă.

50 g mazăre dulce

50 g amestec din boabe de năut și germeni de fasole mung

25 g semințe de muștar încolțite

½ cicoare

½ legătură de cresson (năsturel)

Opțional: 1 castronaș de bucăți marinate de tofu sau brânză de soia

Oțet balsamic sau ulei de măsline

Spălați și uscați cicoarea și cressonul, precum și mazărea dulce. Puneți totul într-un castron și adăugați după gust oțetul balsamic sau uleiul de măsline și piper măcinat.

Sucurile de fructe și sănătatea

Din ce în ce mai mulți oameni înțeleg importanța unei diete bogate în fructe și legume, dar dacă doriți să încercați o alternativă personală cu vitamine și minerale, de ce să nu încercați să vă preparați propriul suc? Sunteți conștienți de minunile stoarcerii și de beneficiile din punctul de vedere al sănătății pe care le puteți obține dacă faceți acest lucru? Există multe rețete fantastice pe care le puteți combina pentru toate gusturile și puteți să implicați chiar și copiii! Vă ofer în continuare zece motive foarte bune pentru a încerca să vă pregătiți singuri sucul.

Faceți o rezervă de enzime - sucurile sunt foarte bogate în enzime, care ajută la digerarea hranei. Lipsa de enzime înseamnă că nu putem transforma hrana în energie sau carbohidrații, proteinele, grăsimile, vitaminele și mineralele în ceea ce avem nevoie pentru un țesut sănătos, cum ar fi mușchii, oasele, pielea și așa mai departe.

Faceți un surplus de nutrienți esențiali - vitaminele și mineralele sunt esențiale pentru sănătatea noastră. Vitaminele se împart în două categorii: minerale solubile în apă (vitaminele B și C) și minerale solubile în grăsimi (vitaminele A, D și E). Mulți factori afectează nivelul vitaminelor din organismul nostru, printre aceștia numărându-se dieta inadecvată, problemele de digestie, încălzirea repetată a hranei, folosirea conservanților, depozitarea și iradierea. Un suc proaspăt furnizează vitaminele și mineralele de care avem foarte mare nevoie.

Câștigați vitalitate - sucul este o „hrană” care ne crește vitalitatea, fiind foarte hrănitor și revitalizant pentru celule. Dr. Max Gerson, fondatorul Institutului pentru Tratatamentul Cancerului, a observat că pacienții săi se vindeau mai repede de boli degenerative atunci când urmau o dietă bazată în mare parte pe sucuri proaspete.

Eliminați toxinele - sucurile de fructe și de legume proaspete sunt o necesitate pentru toate dietele de detoxifiere. Unele sucuri au proprietatea de a elimina reziduurile și bacteriile din organism și de a-l curăța profund.

Asimilați cât mai multă clorofilă - clorofila poate fi găsită din abundență în toate plantele verzi. Aceasta ne detoxifică sistemul digestiv și regenerează celulele din sânge, fiind un tonic nemaipomenit. Alfalfa, iarba de grâu, cressonul și legumele cu frunze verzi conțin multă clorofilă și sunt fantastice în sucuri.

Reduceți riscul unei boli premature - cu ajutorul antioxidanților din sucuri. Frumusețea, ca și sănătatea, vine din faptul că hrana joacă un rol esențial. Se spune că antioxidanții ar fi secretul longevității și al tinereții, deoarece aceștia elimină moleculele dăunătoare, cunoscute ca „radicali liberi”.

Asimilați aminoacizi - aceștia constituie baza de proteine și sunt vitali în procesul de digestie și în asimilarea unor componente din alimente. Sucurile proaspete sunt bogate în aminoacizi care se găsesc într-o formă ușor de digerat.

Echilibrați nivelul de acizi cu cel de alcaline - dietele din Occident tind să se bazeze pe multe proteine animale, zahăr rafinat și aditivi artificiali. Toate acestea produc aciditate la nivelul celulelor, ceea ce poate duce la boală. Se știe foarte bine că celulele cancerigene se dezvoltă într-un mediu acid.

Contribuiți la reducerea greutateii - sucurile sunt „sățioase”, dar totuși sărace în calorii. Acestea scad apetitul și sunt, așadar, o parte importantă a multor programe de reducere a greutateii.

Vă bucurați de toate gusturile - fiți creativi încercând una dintre rețetele de mai jos. Toate s-au dovedit benefice pentru sănătate și stimulative pentru papilele gustative... prin urmare, de ce să nu ne preparăm un suc?

Suc din măr, morcov și sfeclă roșie

1 morcov (necurățat de coajă, crestat și cu coadă)

1 măr roșu

1 rădăcină de sfeclă roșie (curățată de coajă și spălată) Acest suc este bogat în vitaminele A, C, calciu, magneziu, potasiu și fier.

Limonadă

½ lămâie

2-3 mere golden delicioase

Stoarceți și serviți cu gheață pisată. Acesta are efect detoxifiant, iar lămâile au un efect alcalin.

Popeye special

1 măr

1 tulpină de țelină (cu frunze)

75 g spanac (frunze tinere și proaspete)

1 legătură mică de cresson (năsturel)

1 legătură mică de iarbă de grâu (opțional)

Acest suc este bogat în vitaminele A, C, acid folie și Riboflavin (B2).

În următoarele capitole, în care sunt prezentate bolile ameliorabile sau vindecabile prin aromaterapie, voi menționa modificările care trebuie aduse dietelor simple, pentru a fi folosite în timpul tratamentelor aromaterapeutice, în vederea îmbunătățirii sănătății dumneavoastră.

Capitolul 9

Circulația

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **cauzele și efectele celor mai frecvente boli de circulație; tratamentul tradițional recomandat pentru aceste boli; ce uleiuri esențiale sunt indicate pentru problemele de circulație; cum pot fi remediate problemele de circulație prin dietă și stil de viață; ce Remedii din Florile lui Bach să încercați**

Anemia

Anemia este cea mai comună boală de sânge și este caracterizată printr-un deficit de hemoglobina (ce conține fier) - componentă a globulelor roșii. Deoarece acestea poartă oxigenul de la plămâni către țesuturile corpului, în schimbul dioxidului de carbon, anemia poate fi considerată și insuficiență de oxigen la nivelul țesuturilor, ceea ce produce o creștere a cantității de dioxid de carbon.

Simptome

- Oboseală, moleșeală și tendința de a obosi repede
- Respirație rapidă, mai ales în timpul exercițiilor fizice
- Amețeală/leșin
- Vedere încețoșată
- Pierderea poftei de mâncare
- Paloarea pielii
- Palpitații
- Angină pectorală
- Puls rapid
- Edem (umflătură) la nivelul gleznei, în cazurile severe, când se dezvoltă insuficiența cardiacă.

Există mai multe tipuri de anemie, dar aici vom aminti doar forma cu deficiență de fier. Acest tip de anemie are trei cauze:

Pierderea sângelui la fel ca în perioada menstruației și sângerarea tractului gastrointestinal ca în crizele de ulcer, hemie hiatală și cancer. Chiar și pierderile mai mici de sânge, dacă acestea se manifestă pe o perioadă mai lungă de timp, pot duce la anemie - 1 ml de sânge conține 0, 5 mg de fier. Studiile din țările dezvoltate au găsit semne ale deficienței de fier la 30-50% din populație. De obicei, deficiența de fier se dezvoltă încet.

Solicitarea corpului în timpul sarcinii și al alăptării, precum și în perioadele de creștere rapidă.

Deficiența nutrițională cauzată de o dietă săracă, ignoranță, lipsa hranei și în malabsorbție.

De asemenea, pe lângă caracteristicile generale ale anemiei, deficiența de fier este caracterizată prin durere, limbă roșie, unghii uscate, fragile sau încovoiate, în formă de lingură, furnicături și dificultăți la înghițit.

Tratament

Tratament tradițional

Se face analiza de laborator a sângelui și se vor recomanda tablete sau injecții cu fier. Este vital să fie depistată cauza principală.

Tratament aromaterapeutic

Pentru tratamentul anemiei sunt indicate în mod special următoarele uleiuri esențiale.

Uleiul de piper negru stimulează funcționarea splinei, care este implicată în producerea de celule noi în sânge. De asemenea, este un ulei cald, stimulator, care ajută în general la diminuarea stărilor de epuizare pronunțată, întotdeauna asociate cu anemia.

Uleiurile de geraniu, lămâie și mușețel german/roman sunt folositoare atunci când cauza anemiei este menoragia (pierdere mare de sânge la menstruație). Acestea ajută la reducerea sângerării, în special lămâia.

Uleiul de cimbru este un remediu excelent în tratamentul anemiei. Este un stimulent puternic și se apelează frecvent la el atunci când corpul funcționează „sub medie”. Cimbrul este excelent pentru combaterea oboselii și a letargiei și ajută, de asemenea, la stimularea apetitului scăzut, de obicei în caz de anemie. Stimulează și producerea de globule albe, întărind astfel rezistența organismului la boli.

Băi

Faceți băi zilnice, adăugând în apă una dintre următoarele combinații:

2 picături de ulei de piper negru

2 picături de ulei de mușețel german/roman

2 picături de ulei de lămâie

Sau

2 picături de ulei de geraniu

2 picături de ulei de lămâie

2 picături de ulei de cimbru

Inhalații

Presărați pe un șervețel câteva picături de ulei de piper negru, lămâie sau cimbru și inhalați de mai multe ori adânc, ținând ochii închiși.

Masaj aromaterapeutic

Următoarele uleiuri pot fi eficiente:

2 picături de ulei de mușețel german/roman

1 picătură de ulei de geraniu

2 picături de ulei de lămâie

diluate în 15 ml de ulei vegetal

sau

2 picături de ulei de piper negru

2 picături de ulei de mușețel german/roman

1 picătură de ulei de lămâie

1 picătură de ulei de cimbru

diluate în 15 ml de ulei vegetal

Contraindicații

Uleiul de cimbru ar trebui evitat în perioada sarcinii sau în cazul în care pielea este extraordinar de sensibilă. De asemenea, nu ar trebui folosit în mod excesiv nici în cazul presiunii ridicate a sângelui. Uleiul de lămâie nu trebuie aplicat înainte de expunerea la soare.

Remedii din Florile lui Bach

Remediul din flori de măslin este indicat în mod special dacă individul se simte foarte epuizat sau chiar pe punctul de a plânge.

Pentru sentimentul de neajutorare, disperare și atitudine negativistă, este foarte recomandat remediul din orz sălbatic.

Dietă

Este recomandată o dietă bogată în fier, în special în timpul menstruației sau al sarcinii. Hrana bogată în fier include ficat, legume cu frunze verzi, melasă neagră, piersici uscate și alte fructe uscate, lucernă încolțită, spirulină, grâu, sfeclă roșie, salată (cu frunzele mai închise la culoare) și ginseng.

Un supliment de vitamina C ajută la absorbția fierului. Este indicat să consumați zilnic alimente care conțin cel puțin un gram de vitamina C. Absorbția de fier este stopată

dacă bem ceai sau cafea imediat după masă. Așadar, acestea ar trebui reduse sau evitate. Pentru a aduce un plus de fier în dietă, încercați să vă preparați un suc de fructe.

Angina pectorală

Angina pectorală este cauzată de lipsa de oxigen care afectează mușchiul inimii, de obicei din cauza arteriosclerozei vaselor coronare. Aceasta creează o placă de aterosclerose care îngustează sau chiar blochează arterele coronare, provocând o scădere a surplusului de sânge și oxigen către țesutul inimii, apărând astfel durerea caracteristică. Angina este de cele mai multe ori cauzată de efort și se tratează prin medicamente care favorizează odihna și prin cele care au în componență nitrați. De asemenea, se amplifică la stres, anxietate, emoții și alte situații care suprasolicitează inima.

Simptome

- Durere în capul pieptului, care de obicei radiază către umărul și brațul stâng, ceafă, gât și maxilar.
- Dispnee (dificultăți în respirație), greață, transpirație și stări de leșin.

Tratament

Tratament tradițional

Angina necesită o supraveghere medicală strictă. Este indicată terapia prin medicamente, iar dacă aceasta eșuează, se poate recurge la o operație de bypass coronarian.

Tratament aromaterapeutic

Rolul aromaterapiei este de a reduce stresul și de a îmbunătăți circulația sanguină.

Băi

Faceți băi zilnic cu șase picături din oricare dintre următoarele uleiuri:

Benzoină, geraniu, ghimbir, maghiran, piper negru și rozmarin, care vor ajuta la îmbunătățirea circulației.

Bergamotă, iasomie, lemn de santal, mușețel german/roman, neroli, salvie, tămâie, trandafir, vetiver și ylang-ylang, care vor reduce tensiunea arterială.

Inhalații

Puneți câteva picături de ulei de lavandă pe un șervețel și inhalați adânc, cu ochii închiși. Aceasta va ajuta la reducerea stresului, a anxietății și a crizei de panică manifestată după un atac de angină.

Masaj aromaterapeutic

Tratamentul obișnuit asociat cu un masaj este un beneficiu enorm în bolile cardiace. Masajul este recomandat cel puțin o dată pe lună. Sunt recomandate următoarele formule, dar vă puteți crea bineînțeles una proprie, alegând din lista de mai jos.

- 1 picătură de ulei de bergamotă
- 1 picătură de ulei de salvie
- 1 picătură de ulei de ylang-ylang

sau

- 1 picătură de ulei de tămâie
 - 1 picătură de ulei de geraniu
 - 1 picătură de ulei de maghiran
- diluate în 10 ml de ulei vegetal

sau

- 1 picătură de ulei bergamotă
 - 1 picătură de ulei ghimbir
 - 1 picătură de neroli
- diluate în 10 ml de ulei vegetal

Contraindicații

Evitați uleiul de maghiran pe durata sarcinii, chiar dacă nu au fost depistate efecte adverse. Înainte de expunerea la soare evitați uleiul de bergamotă.

Remedii din Florile lui Bach

Remediul din Sporul Casei este eficient pentru combaterea anxietății, a nerăbdării și a iritabilității. Cel din flori de castan alb este excelent pentru aceia a căror minte este în mod constant ocupată cu gânduri îngrijorătoare persistente. Balușca va prelua efectele șocului și trauma care se poate precipita sau poate apărea după un atac. Mimulus poate fi luat de aceia cărora le este teamă de un alt atac de angină.

Dietă

Dacă ați fost diagnosticat cu angină, este esențial să adoptați o dietă sănătoasă. Evitați mâncarea de tip fast-food, deoarece conține un nivel ridicat de zahăr și sare. Evitați toate mâncărurile prăjite - încercați gătitul la aburi sau grătarul. Mâncați multe fructe și legume proaspete. Grăsimile animale saturate, cum ar fi untura, untul și uleiul vegetal hidrogenat, au fost catalogate cu un risc mare de boli cardiovasculare și de creștere a nivelului de colesterol. Uleiul de măsline extravirgin este excelent și este interesant de știut că în țările din zona mediteraneană, unde se consumă cantități enorme de ulei de măsline, probabilitatea de a avea angină este scăzută. Se spune că acizii grași esențiali previn bolile de inimă. Aceștia sunt prezenți în peștele gras, cum ar fi macroul, somonul, sardina și heringul, precum și în uleiurile din semințe (în și cânepă) sau uleiurile vegetale. Fibra dietetică se pare că protejează inima, deși este nevoie de mai multe cercetări pentru a demonstra acest lucru. Este prezentă în toate alimentele obținute din plante, incluzând aici cerealele (în special ovăzul) sau leguminoasele, fructele, nucile și semințele.

Usturoiul este excelent pentru subțierea sângelui și ar trebui mâncat crud, de cât mai multe ori posibil.

Suplimentele benefice pentru organism includ coenzima Q10, care crește energia inimii. Studiile arată că deficiența de Q10 este frecventă la pacienții cu boli de inimă. Magneziul reduce spasmele din arterele coronare și îmbunătățește funcționarea inimii. Sunt recomandate capsulele cu usturoi (deși este de preferat usturoiul crud). Acidul amino L-argininic (5000 mg zilnic) îmbunătățește circulația sângelui și facilitează vasodilatarea. Un rol important în prevenirea atacurilor de cord îl are și consumul de pepene galben sau de ananas, datorită vitaminei C și a conținutului de bromelaină.

Evident că nu ar trebui să fumați, iar dacă sunteți supraponderal, ar trebui să încercați să scădeți încet în greutate. Exercițiile fizice regulate sunt vitale pentru o inimă sănătoasă, așadar încercați să mergeți pe jos douăzeci de minute zilnic.

Extractul de păducel este foarte eficient pentru suferinzi de angină și de alte boli de inimă. Studii experimentale arată că păducelul dilată vasele de sânge coronare, așadar îmbunătățește calitatea sângelui și a oxigenului folosit de inimă.

Presiunea ridicată a sângelui (hipertensiunea)

Organizația Mondială a Sănătății definește presiunea ridicată a sângelui ca o presiune sistolică mai mare de 160 și o presiune diastolică mai mare de 95. În prezent, 90-95% dintre cazurile de hipertensiune diagnosticate sunt cunoscute sub denumirea de „hipertensiune esențială” (cauzele sunt necunoscute). În celelalte 5-10 procente, hipertensiunea este secundară unei alte boli (de exemplu, bolile renale, cele cauzate de consumul de droguri, probleme de sarcină, probleme hormonale).

Hipertensiunea severă este o boală gravă (presiune sistolică mai mare de 220 sau presiune diastolică mai mare de 140) care necesită un tratament de urgență înainte să apară probleme cardiace sau renale sau să aibă loc o hemoragie cerebrală sau convulsii. Presiunea ridicată a sângelui este o boală destul de comună, iar riscul confruntării cu aceasta crește odată cu vârsta.

Simptome

- Dureri de cap
- Disconfort vizual
- Țiuit în urechi
- Respirație greoaie și/sau dureri în piept

Tratament

Tratament tradițional

Terapia prin medicamente implică folosirea diureticelor și/sau a medicamentelor blocante beta-adrenergice și a vasodilatatoarelor. Medicamentele antihipertensive sunt printre cele mai frecvent prescrise. Din păcate, pot provoca reacții adverse.

Toți pacienții cu hipertensiune ar trebui să-și schimbe atât dieta, cât și stilul de viață. Dacă sunt urmate sfaturile sugerate, majoritatea persoanelor afectate vor constata o reducere a presiunii sângelui.

Dacă hipertensiunea nu este controlată, atunci poate duce la întărirea arterelor (aterom), insuficiență cardiacă, boli coronariene și atacuri.

Tratament aromaterapeutic

Aromaterapia poate avea un efect puternic asupra presiunii sângelui, deși este esențial ca dieta și stilul de viață să se schimbe. Sunt eficiente în special uleiurile esențiale care stimulează relaxarea profundă și combaterea stresului.

Băi

Băile zilnice cu uleiuri esențiale sunt foarte indicate. Printre uleiurile esențiale eficiente în mod deosebit se numără geraniul, ienupărul, lavanda, lămâia, maghiranul, mușețelul, neroli, salvia, tămâia, trandafirul și ylang-ylang.

Combinățiile sugerate sunt:

2 picături de ulei de lavandă

2 picături de ulei de maghiran

2 picături de ulei de ylang-ylang

sau

2 picături de ulei de salvie

2 picături de ulei de tămâie

2 picături de ulei de maghiran

sau

2 picături de ulei de mușețel ger man/roman

2 picături de ulei de geraniu

2 picături de ulei de trandafir

Dacă este necesară o detoxifiere sau o purificare, de exemplu atunci când intervin schimbări în dietă, folosiți două picături de ulei de chimen, două de ienupăr și două de lămâie.

Inhalații

Presărați pe un șervețel câteva picături de ulei de lavandă sau două de lavandă și două de maghiran și inhalați adânc de mai multe ori pe zi.

Masaj aromaterapeutic

Masajul aromaterapeutic săptămânal este recomandat pentru reducerea presiunii sângelui. Dacă se face la intervale regulate, efectele acestuia sunt remarcabile, iar presiunea sângelui poate fi redusă timp de mai multe zile după tratament. Masajul ar trebui să fie ușor și calmant, întotdeauna în direcția inimii. Formule sugerate:

1 picătură de ulei de lămâie

1 picătură de ulei de salvie

1 picătură de ulei de lavandă

diluate în 10 ml de ulei vegetal.

sau

1 picătură de ulei de măghiran
1 picătură de ulei de neroli
1 picătură de ulei de ylang-ylang
diluare în 10 ml de ulei vegetal

Pentru un **tratament aromaterapeutic de detoxifiere:**

2 picături de ulei de boabe de ienupăr

1 picătură de ulei de lămâie
diluare în 10 ml de ulei vegetal.

Contraindicații

Chimenul ar trebui evitat pe durata sarcinii și nu ar trebui folosit în mod excesiv nici de către epileptici. Și maghiranul ar trebui evitat pe durata sarcinii, deși nu sunt cunoscute efecte adverse. Evitați expunerea la soare puternic după ce ați aplicat ulei de lămâie.

Remedii din Florile lui Bach

Remediile pentru combaterea stresului includ Remediul Salvator, Sporul Casei și verbina. Pentru acele persoane care nu reușesc să învețe lecția că stresul nu le este benefic, florile de castan sălbatic sau porcesc reprezintă o alegere excelentă.

Dietă

Dieta ar trebui să fie săracă în sare, zahăr și grăsimi saturate, deoarece efectele acestor substanțe asupra presiunii sângelui sunt bine cunoscute. În momentul în care publicul a devenit conștient de pericolul provocat de consumul de sare, achiziționarea sării de masă a scăzut, dar este, de asemenea, important să fim atenți la mâncărurile semipreparate care conțin sare. Creșterea acidului linoleic dietetic, așa cum îl găsim în uleiurile vegetale din țările mediteraneene, unde probabilitatea apariției hipertensiunii este mai mică, are un efect hipotensiv enorm. De asemenea, grăsimile și carnea pot cauza creșterea presiunii arteriale.

Este recomandată o dietă alcătuită în totalitate din fructe și legume, precum și din usturoi și alte alimente bogate în fibre dietetice, în special fibre de ovăz.

Legătura dintre obezitate și hipertensiune este în detaliu cercetată, iar reducerea greutății corporale va determina o scădere substanțială a presiunii sângelui. Pierderea în greutate este probabil mai eficientă decât administrarea de medicamente antihipertensive.

De asemenea, cofeina, alcoolul și fumatul ar trebui eliminate din dietă pe cât posibil. Există dovezi care arată că 200 mg de cofeină (aproximativ trei cești de cafea neagră) produc o creștere temporară a presiunii sângelui, iar prea mult alcool produce o creștere semnificativă a presiunii sângelui la unele persoane. Se știe bine că fumatul contribuie la apariția hipertensiunii. Usturoiul este excelent pentru calitățile sale hipotensive. Ar trebui să consumați mai mulți căței de usturoi zilnic (de preferat în stare crudă). Ardeii iute, mai ales cel roșu este, de asemenea, antihipertensiv. Folosiți o linguriță în mâncarea dumneavoastră dacă nu suferiți de ulcer gastric. De asemenea, un nivel ridicat de plumb în apă a fost asociat cu hipertensiunea - așadar cumpărați un filtru de apă de calitate superioară.

Suplimentele considerate eficiente includ:

- Calciu
- L-arginină
- Magneziu
- Seleniu
- Vitamina C
- Coenzima Q10
- Vitamina E
- Potasiu (nu clorură de potasiu)
- Capsulele cu usturoi - deși este de preferat usturoiul crud

Includeți în dieta dumneavoastră țelină, spanac, ceapă, ovăz, orez, grâu, banane, kumquat¹¹, pepene roșu, ciuperci shiitake și semințe de in. Peștele gras, incluzând heringul, tonul și somonul, este, de asemenea, benefic, așa că de ce să nu încercăm o plăcintă sănătoasă din pește, peste care să punem un strat de cartofi dulci.

Reducerea stresului este vitală, iar exercițiile de respirație profundă și tratamentele aromaterapeutice regulate vor contribui enorm la reducerea anxietății. Exercițiile fizice regulate ajută, de asemenea, la reducerea stărilor de hipertensiune. Urmați un program de exerciții fizice numai cu permisiunea medicului dumneavoastră.

Boabele de păducel și vâscul au un efect de reglare a presiunii sanguine, dar ar trebui folosite doar la sfatul unui specialist în medicină naturistă.

Presiunea scăzută a sângelui (hipotensiunea)

Hipotensiunea este mai puțin frecventă decât hipertensiunea și este mai puțin gravă. Oricum, persoanele cu hipotensiune cronică sunt mai expuse la amețeli și leșin, din cauza circulației sângelui în zona creierului, care pe moment este întreruptă. Pot simți, de asemenea, oboseală și frisoane. Hipotensiunea poate fi cauzată de anemie, hipoglicemie (nivel scăzut de zahăr în sânge), malnutriție sau hipotiroidie.

Tratament

Tratament tradițional

În mod normal, pentru presiunea scăzută a sângelui nu se administrează medicamente, deoarece nu este considerată periculoasă.

Tratament aromaterapeutic

Uleiurile esențiale, cum ar fi cele de cimbru, isop, mentă, piper negru și rozmarin pot fi folosite pentru a ajuta la reglarea presiunii sanguine.

Băi

Băile zilnice în care să se folosească următoarele combinații de uleiuri esențiale sunt excelente pentru stimularea circulației și ajută la combaterea hipotensiunii.

2 picături de ulei de piper negru

2 picături de ulei de isop

2 picături de ulei de rozmarin

sau

2 picături de ulei de rozmarin

2 picături de ulei de mentă

2 picături de ulei de cimbru

Inhalații

Presărați pe un șervețel două picături de ulei de rozmarin și două picături de ulei de cimbru și inhalați de mai multe ori pe zi.

Masaj aromaterapeutic

Masajul va ajuta la îmbunătățirea sistemului circulator în general.

Combinațiile sugerate sunt:

1 picătură de ulei de mentă

1 picătură de ulei de piper negru

1 picătură de ulei de rozmarin

diluate în 10 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de rozmarin

1 picătură de ulei de isop

1 picătură de ulei de cimbru

diluate în 10 ml de ulei vegetal

¹¹ Citrice asemănătoare cu portocala, de mărimea unei cireșe, (n. rod.)

Contraindicații

Pe durata sarcinii evitați cimbrul și isopul. Nu folosiți isop în exces dacă suferiți de epilepsie. Evitați menta dacă luați medicamente homeopatice.

Remedii din Florile lui Bach

Remediul din flori de măslin este eficient în combaterea oboselii, iar carpenul este benefic celor afectați de starea de „luni dimineață”. Eficient este și porumbarul sălbatic.

Dietă

Evitați mâncarea de tip fast-food. O dietă bogată în proteine poate fi benefică, așa cum sunt legumele cu frunze verzi, produsele din soia, germenii de grâu și cartofii copti, ce pot reda elasticitatea arterelor și pot normaliza presiunea sângelui.

Suplimentele din boabe de păducel și de vâsc pot fi prescrise de un specialist în medicină naturistă, dar nu ar trebui administrate fără supraveghere.

De asemenea, ginsengul siberian poate normaliza presiunea sângelui. Lemnul dulce și ceaiul de urzică sunt și acestea folositoare.

Circulația deficitară

Circulația deficitară este una din cele mai frecvente probleme pe care le-am întâlnit. Estimez că cel puțin 25% dintre pacienți suferă de deficiență circulatorie. Această problemă afectează mai ales mâinile și picioarele.

Simptome

- Furnicături ale membrelor
- Contractii ale mușchilor de la mâini și/sau de la picioare
- Ulcer varicos
- Probleme ale pielii
- Pierderea memoriei

Tratament

Tratament tradițional

În cazurile severe, pot fi prescrise medicamente pentru a stimula circulația. Se pot face teste pentru a exclude orice boală fundamentală.

Tratament aromaterapeutic

Uleiurile esențiale sunt extrem de puternice pentru stimularea circulației, producând dilatarea vaselor capilare, astfel încât să curgă prin ele un volum mai mare de sânge. Cele mai eficiente sunt din: benzoină, cimbru, coriandru, eucalipt, geraniu, ghimbir, ienupăr, isop, lămâie, maghiran, mandarin, mirt, niaouli, nucșoară, pin, piper negru, rozmarin, scorțișoară sau semințe de angelică.

Băi

Oricare dintre uleiurile esențiale sugerate mai sus pot fi adăugate în baia dumneavoastră (șase picături). Băile pentru picioare și mâini sunt, de asemenea, revigorante pentru circulație. Dacă sunteți curajos, încercați să introduceți picioarele în băi alternative cu apă fierbinte și apă rece.

Masaj aromaterapeutic

Masajul zilnic al mâinilor și picioarelor îmbunătățește circulația. Pacienții care fac tratamente aromaterapeutice ajung de foarte multe ori la o ameliorare a circulației. Formulele sugerate sunt:

- 1 picătură de ulei de piper negru
 - 1 picătură de ulei de geraniu
 - 1 picătură de ulei de ghimbir
- diluate în 10 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de lenupăr
1 picătură de ulei de maghiran
1 picătură de ulei de rozmarin
1 picătură de ulei de cimbru
diluante în 10 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de benzoină
1 picătură de ulei de piper negru
1 picătură de ulei de cimbru
diluante în 10 ml de ulei vegetal

Contraindicații

Isopul, scorțișoara și cimbrul ar trebui evitate pe durata sarcinii. Epilepticii ar trebui să evite folosirea excesivă de isop. Nu folosiți cimbru în exces în cazurile de presiune ridicată a sângelui.

Remedii din florile lui Bach

Florile de carpen și de măslin pot fi eficiente pentru îmbunătățirea circulației.

Dietă

Este esențială o dietă sănătoasă, cu mult usturoi și o linguriță de ardei iute, de preferință roșu, presărat în mâncare zilnic.

Dintre **suplimente** enumerăm:

• Ginkgo biloba, care îmbunătățește circulația în zona capului, picioarelor și mâinilor

- L-arginină, care îmbunătățește circulația prin stimularea producerii de oxid nitric
- Vitamina C, care întărește vasele capilare
- Crom, care îmbunătățește circulația sângelui
- Vitamina E
- Coenzima Q10
- Capsulele de usturoi - deși este de preferat usturoiul crud

Consumați mai multe afine, grepfrut, busuioc, păpădie, ghimbir, măceșe, urzică, rozmarin și usturoi.

(Puteți achiziționa întăritoare pe bază de extracte de urzică, păpădie, ghimbir, pe care să le adăugați la supe și tocănițe.)

Alte tratamente

Exerciții

Exercițiile fizice sunt vitale pentru îmbunătățirea circulației sângelui. Săriturile pe o plasă elastică sunt extrem de eficiente, precum și săritul corzii, deși o plimbare scurtă, zilnic, ar fi suficientă.

Reflexologie

Reflexologia este, de asemenea, excelentă pentru îmbunătățirea circulației sângelui.

Venele varicoase

Venele varicoase sunt vene dilatate, în zona picioarelor, ce afectează de patru ori mai multe femei decât bărbați. Aproape 50% dintre adulții de vârstă medie suferă de vene varicoase. Cele mai afectate sunt venele de sub pielea picioarelor. Dacă valvele din venele adânci și cele superficiale nu funcționează bine, atunci sângele se scurge din sistemul valvelor adânci către cele superficiale, rezultând varicele.

Perioadele lungi de stat în picioare și/sau de ridicat lucruri grele, sarcina, obezitatea, deteriorarea sau slăbirea genetică a venelor sau a valvelor venoase, precum și tensiunea mare sau constipația pot duce la dezvoltarea venelor varicoase.

Dacă vena afectată este la suprafață, varicele nu sunt considerate periculoase, deși sunt deranjante din punct de vedere estetic.

Dacă se sparge o venă varicoasă, aceasta va cauza o sângerare abundentă. Presați locul respectiv și ridicați membrul pentru a opri sângerarea - nu folosiți niciodată bandajul de compresie.

Simptome

- senzație de epuizare, durere în zona picioarelor, în partea de jos, care crește pe zi ce trece, mai ales când stăm în picioare.
- Durere simțită în zonele cu varice.
- Glezna umflată și mâncărimi ale pielii (din cauza pierderii de celule roșii).
- Pigmentarea și ulcerarea pielii.
- Cârcei sau crampe musculare în timp ce stați întinși.

Tratament

Tratament tradițional

Se prescriu șosete pentru susținere și injecții, precum și proceduri chirurgicale diverse, recurgându-se chiar la „extirparea venelor varicoase”.

Tratament aromaterapeutic

Principalul obiectiv al tratamentului aromaterapeutic este de a îmbunătăți tonusul general al venelor și de a întări sistemul circulator.

Băi

Chiparosul (în mod special), geraniul și lămâia sunt cele trei uleiuri esențiale care se recomandă de obicei pentru tratamentul venelor varicoase. Alte alternative sunt ghimbirul, ienupărul, lavanda, lemnul de santal, menta, piperul negru și rozmarinul.

Faceți băi zilnic, folosind una dintre combinațiile de uleiuri de mai jos - poate dura câteva luni de zile înainte ca vreo îmbunătățire să fie vizibilă.

Formulele sugerate includ:

2 picături de ulei de chiparos

2 picături de ulei de geraniu,

2 picături de ulei de lavandă

sau

2 picături de ulei de ghimbir

2 picături de ulei de boabe de ienupăr

2 picături de ulei de rozmarin

Masaj aromaterapeutic

Masajul aromaterapeutic trebuie făcut extrem de încet peste zona venelor varicoase, conducând grăsimile de la gleznă spre coapsă. Faceți masaj mai ales peste zona afectată. Puteți adăuga uleiuri esențiale într-o cremă de piele organică pură și să o aplicați zilnic. Ungeți ușor cu crema zona afectată.

Următoarele amestecuri pentru masaj ar trebui să ajute atât la prevenirea, cât și la tratarea venelor varicoase:

1 picătură de ulei de chiparos

1 picătură de ulei geraniu

1 picătură de ulei de lămâie

diluate în 10 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de chiparos

1 picătură de ulei de boabe de ienupăr

1 picătură de ulei de lavandă

diluate în 10 ml de ulei vegetal

Contraindicații

Evitați uleiul de lămâie înainte de expunerea la soare.

Remedii din Florile lui Bach

Florile de măslin sunt eficiente în combaterea oboselii picioarelor. Sporul Casei poate ajuta la calmarea durerii, iar mărul sălbatic este remediul recomandat pentru

îndepărtarea sentimentului de disconfort și de inestetic pe care cineva îl poate avea din cauza venelor varicoase.

Dietă

O alimentație bogată în fibre este importantă pentru tratamentul și pentru prevenirea venelor varicoase. Persoanele care au o dietă săracă în fibre, bogată în alimente rafinate, au tendința să facă un efort prea mare în timpul scaunului, ceea ce crește presiunea în abdomen și obstrucționează circulația sângelui la nivelul membrelor inferioare. Această presiune crescută slăbește pereții vaselor de sânge, ducând la formarea venelor varicoase și/sau la hemoroizi. O dietă bogată în fibre va asigura scaune normale și ușoare, fără tensiune.

Pentru a îmbunătăți funcționarea sistemului circulator, adăugați mult usturoi în dietă (mai ales crud). Mâncați multe fructe proaspete, legume, păstăi și cereale și, în special, mure, coacăze, afine, citrice, cireșe, ananas, măceșe, căpșuni, condimente și legume cu frunze verzi. Boabele ajută la reducerea fragilității vaselor capilare și cresc rezistența venelor.

Evident că ar trebui să evitați mâncarea de tip fast-food, precum și ceaiurile tari și cafeaua.

Printre **suplimente** enumerăm:

- Gingko biloba pentru îmbunătățirea circulației
- Vitamina C pentru întărirea vaselor capilare
- Vitamina E
- Extractul din semințe de struguri
- Capsulele de usturoi - deși este de preferat usturoiul crud
- Castanele
- Sucul de noni¹²
- Faceți un suc din mere și afine, la care adăugați ananas, iaurt bio și căpșuni.

Alte tratamente

Odihna

Odihniți-vă stând întinși, cel puțin 15 minute în fiecare zi, cu picioarele mai sus decât capul, pentru a îmbunătăți drenajul și pentru a diminua senzația stânjenitoare de durere. Cea mai bună poziție este să stați întinși pe podea cu picioarele pe un scaun.

Exercițiile fizice

Evitați să stați într-un singur loc perioade lungi de timp. Mersul pe jos, mersul cu bicicleta și înotul sunt exercițiile fizice cele mai potrivite.

Uleiuri pentru alte boli circulatorii

Următoarele uleiuri esențiale pot fi aplicate, folosind oricare dintre metodele prezentate în capitolul 3. Sunt recomandate în special băi zilnice, băi la picioare și mâini, în combinație cu un masaj aromaterapeutic obișnuit.

Arteriosderoză

Ghimbir, ienupăr, lămâie, piper negru și rozmarin.

Congestie limfatică

Chimen, chiparos, cimbru, coriandru, geraniu, ienupăr, lavandă, lemn de cedru, mușețel german/roman, nucșoară, pin, piper negru, rozmarin și semințe de angelică.

Degerături

Ghimbir, lămâie și piper negru.

¹² Plantă originară din Polinezia franceză, Hawaii și Malaezia, utilizată de peste 2000 de ani pentru tratarea mai multor tipuri de afecțiuni, (n. red.)

Detoxifierea sângelui

Chimen, chiparos, eucalipt, grepfrut, ienupăr, lămâie și trandafir.

Encefalomielită mialgică (EM)

Arbore de ceai, bergamotă, chiparos, cimbru, lavandă, lămâie, lemn de santal, mirt, mușețel german/roman, pin, ravensara, rozmarin, scorțișoară și semințe de angelică.

Febră

Bergamotă, eucalipt, ghimbir, ienupăr, lavandă, maghiran, mentă, mușețel german/roman, piper negru și semințe de angelică.

Îmbunătățirea sistemului imunitar

Arbore de ceai, cajeput, cimbru, lavandă, lămâie, mirt, mușețel german/roman, niaouli, ravensara, scorțișoară și semințe de angelică.

Nivel ridicat de colesterol

Geraniu, ienupăr și rozmarin.

Palpitații

Cimbru, lavandă, mandarin, melisă, mușețel german/roman, neroli, rozmarin, trandafir și ylang-ylang.

Tonic pentru inimă

Benzoină, lavandă, maghiran, melisă, semințe de angelică și trandafir.

Capitolul 10

Digestia

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **cauzele și efectele celor mai frecvente boli digestive; tratamentul tradițional recomandat pentru aceste boli; ce uleiuri esențiale sunt indicate pentru problemele digestive; ce Remedii din Florile lui Bach să încercați; cum pot fi remediate problemele digestive prin dietă și stil de viață.**

Anorexia nervoasă (și bulimia)

Anorexia este cea mai frecventă boală a adolescentelor care devin obsedate de propria greutate. Multe persoane care suferă de această boală sunt din clasa de mijloc și au un coeficient de inteligență peste medie. Anorexia este în creștere și acum afectează și băieții.

Simptome

- Refuzul continuu de a mânca, câteodată însoțit de vomă autoindusă în urma abuzului de mâncare și laxative.
- Modificări ale înfățișării - anorexicii poartă de obicei haine largi pentru a-și ascunde oasele subțiri și dureroase.
- Amenoree (absența menstruației), puls slab, temperatură mică a corpului, reducerea volumului sânilor și infertilitate.
- Constipația poate deveni o problemă.
- Stări depresive, gânduri obsesive, lipsa încrederii în sine, dorința de perfecțiune.
- Obsesia pentru anumite forme de exercițiu.

Bulimia este un sindrom asociat cu anorexia. Persoana afectată de bulimie are poftă de mâncare, dar apoi își induce starea de vomă. Fără tratament, anorexia și bulimia pot fi fatale.

Tratament

Tratament tradițional

Mergeți la un psihiatru. Faceți terapie cu medicamente, cum ar fi antidepresivele și tranchilizantele. Internați-vă într-un spital unde veți reveni la greutatea normală și, în cazuri severe, veți fi hrănit printr-un tub.

Tratament aromaterapeutic

Când un anorexie acceptă faptul că are nevoie de tratament, aromaterapia poate fi binevenită. Psihoterapia sau consilierea ar trebui asociate cu aromaterapia. Scopul principal al tratamentului este de a îmbunătăți starea psihică a anorexicului. Dacă vreți să progresați, trebuie să vă dezvoltați mai întâi încrederea.

Băi

Următoarele uleiuri esențiale vor ajuta la combaterea depresiei, vor accentua optimismul și vor îmbunătăți încrederea în sine: bergamota, iasomia, lavanda, mușețelul german/roman, neroli, salvia, tămâia, trandafirul și ylang-ylang.

Bergamota, chimenul, coriandrul și semințele de angelică pot fi folosite pentru a regla apetitul. Ienupărul ajută la eliberarea psihicului de gânduri negative nejustificate și de sentimentul de inutilitate.

Pentru curaj, încercați chimenul, cimbrul, ienupărul, lavanda, maghiranul, melisa, menta, mirtul, piperul negru și trandafirul.

Pentru creșterea nivelului de energie și pentru combaterea sentimentelor de extenuare recomandăm cimbrul, menta, piperul negru și rozmarinul.

Constipația poate fi tratată cu chimen, ghimbir, lămâie, mandarin, maghiran, piper negru, rozmarin și trandafir. Formule sugerate:

3 picături de ulei de bergamotă
2 picături de ulei de chimen
1 picătură de ulei de trandafir

sau

2 picături de ulei piper negru
2 picături de ulei ienupăr
2 picături de ulei de neroli

sau

2 picături de ulei bergamotă
2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de iasomie

Masaj aromaterapeutic

Faceți masaj săptămânal. Progresele obținute prin acest tratament îi încurajează pe anorexici să învețe unele tehnici de masaj pe care să și le aplice singuri. Aceasta este o terapie excelentă și îi permite suferindului să stabilească o legătură cu propriul corp și să învețe să se accepte și să se aprecieze așa cum este. Generează sentimentul de răsfăț și redă încredere în sine. Formule sugerate:

1 picătură de ulei de bergamotă
1 picătură de ulei de iasomie
1 picătură de ulei de trandafir
diluante în 10 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de angelică
1 picătură de ulei de neroli
1 picătură de ulei de trandafir
diluante în 10 ml de ulei vegetal

Pentru constipație, se sugerează următoarea formulă și se recomandă masajul zonei abdominale, în sensul acelor de ceasornic.

1 picătură de ulei de piper negru
1 picătură de ulei de chimen
1 picătură de ulei de trandafir

Contraindicații

Evitați chimenul și cimbrul pe durata sarcinii. Folosirea în exces a uleiului de chimen este contraindicată epilepticilor, iar persoanele care au o presiune arterială ridicată ar trebui să-l evite pe cel de cimbru.

Remedii din Florile lui Bach

Aceste remedii sunt valoroase pentru tratarea stărilor negative de care sunt stăpâniți anorexicii. Orzul sălbatic va ajuta la redarea speranței, dacă anorexicul este foarte pesimist. Mărul sălbatic îndepărtează senzația de dezgust de sine, ură față de propria persoană și obsesia înfățișării. De asemenea, reduce repulsia față de mâncare și sentimentul că aceasta intoxifică organismul. Salcia este folositoare acelor care se simt victime și sunt obsedate de faptul că au ghinion. Pinul este remediul pentru sentimentul de vinovăție, iar mimulus neutralizează frica de a mânca. Zada se recomandă pentru redarea încrederii. Florile de măslin sunt folositoare pentru creșterea nivelului energetic.

Dietă

Pentru a crește în greutate, anorexicii ar trebui să mănânce puțin, dar frecvent, mâncăruri foarte hrănitoare. Fructele și legumele probabil că nu vor părea o amenințare pentru anorexici, deoarece acestea sunt văzute ca mâncăruri „pentru slăbit”. Nucile și alte forme de proteine sunt necesare pentru revigorarea organismului. Suplimentele de zinc ajută la redarea apetitului și acționează asupra simptomelor psihologice. De asemenea, complexul de vitamina B, vitamina C, calciul și magneziul sunt foarte eficiente. Consumați alimente bogate în zinc (linte, semințe de dovleac, migdale, tofu sau brânza de soia) și în

fier (boabe și leguminoase, varză). Suplimentele de fosfor, biotină (vitamina H) și B1 se pot dovedi benefice. Semintele încolțite sunt ușoare și hrănitoare.

Candida

Candida albicans (o ciupercă microscopică) este o specie de drojdie care se găsește în organismul fiecăruia dintre noi. În mod normal, este prezentă în tractul gastrointestinal, fără să fie dăunătoare. Oricum, dacă aceasta se multiplică și crește, poate migra spre sistemul urogenital, endocrin, nervos și imunitar. Aproximativ o treime din populația din Occident este afectată de candida.

Simptome

- Afte (vaginale sau bucale), inflamații, flatulență, durere anală, alterarea funcțiilor intestinului gros (constipație sau diaree), arsuri stomacale
- Dureri de cap și migrene
- Oboseală și letargie
- Depresie, iritabilitate, capacitate slabă de concentrare
- Alergii și imunitate scăzută
- Sindrom premenstrual și alte dereglări menstruale
- Probleme de piele - acnee, urticarie, difterie
- Principala cauză a dezvoltării candididei este terapia prelungită cu antibiotice, care distrug „bacteriile prietenoase” ale organismului și ajută la producerea candididei. Contraceptivele orale și corticosteroizii contribuie la proliferarea candididei. O persoană cu un sistem imunitar scăzut este, de asemenea, mai sensibilă la boli.

Tratament

Tratament tradițional

Vor fi prescrise medicamente fungicide și pesare.

Tratament aromaterapeutic

Următoarele uleiuri esențiale sunt foarte eficiente pentru eliminarea candididei: arbore de ceai, cimbru, coada șoricelului, ghimbir, lavandă, mirt, mușețel roman/german, paciuli, rozmarin și scorțișoară.

Băi

Băile zilnice și aplicațiile locale sunt esențiale. E posibil să fie nevoie să continuați acest tratament chiar luni de zile, pentru ca boala să fie sub control. Formule sugerate:

2 picături de ulei de lavandă

2 picături de ulei de mirt

2 picături de ulei de arbore de ceai

sau

2 picături de ulei de mușețel german

2 picături de ulei de paciuli

2 picături de ulei de arbore de ceai

sau

2 picături de ulei de lavandă

2 picături de ulei de cimbru

2 picături de ulei de coada-soricelului

Uleiurile esențiale de mai sus pot fi folosite, de asemenea, pentru băi de șezut, dacă problema este vaginală.

Gargare

Pentru probleme orale, adăugați într-un pahar cu apă una sau două picături dintr-unul din uleiurile sugerate și încercați să faceți gargară de mai multe ori pe zi.

Masaj aromaterapeutic

Deși aplicațiile locale au fost deja descrise, masajul aromaterapeutic este și el recomandat. Faceți masaj abdominal pentru a diminua problema constipației și a diareei. Dacă problema principală este constipația, atunci folosiți cimbru, ghimbir, piper negru și

rozmarin. Dacă se manifestă prin diaree, atunci încercați uleiurile de coada-soricelului, mușețel german/roman sau paciuli.

Pentru dureri de cap și migrene, uleiurile de lavandă, mentă și mușețel german/roman vor ajuta la calmarea durerii.

Arborele de ceai, lavanda, lămâia, lemnul de santal și coada-soricelului îmbunătățesc imunitatea organismului. Oboseala și letargia, care sunt frecvent asociate cu candida, vor răspunde la arbore de ceai, cimbru, ghimbir, rozmarin și scorțișoară.

Scăderea capacității de concentrare și pierderea memoriei vor fi remediate prin folosirea uleiurilor esențiale de busuioc, mentă și rozmarin.

iaurt

Iaurtul are un efect calmant minunat, dar și unul răcoritor, motiv pentru care poate fi eficient în calmarea mâncărimilor. Reglează, de asemenea, activitatea „bacteriilor prietenoase”.

1 picătură de ulei de mușețel german

1 picătură de ulei de mirt

1 picătură de ulei arbore de ceai

Adăugate la un pahar cu iaurt.

Altă formă de tratament constă în aplicarea amestecului obținut în zona vaginală, străduindu-vă să îl introduceți în vagin. Un tampon poate absorbi amestecul de iaurt și poate fi inserat în vagin de două ori pe zi, pentru a ajuta la remedierea unor probleme cauzate de aftele vaginale.

Contraindicații

Evitați cimbrul, mirtul și scorțișoara în timpul sarcinii. Nu folosiți cimbru în exces dacă vă confrunțați cu problema presiunii ridicate a sângelui. Evitați lămâia înainte de expunerea la soare.

Remedii din Florile lui Bach

Florile de măslin sunt un bun remediu pentru oboseala extremă și pentru starea de letargie. Mărul sălbatic este ideal pentru eliminarea candidiei din organism. Florile de muștar ajută la combaterea depresiei și Sporul Casei calmează stările de furie și de iritare.

Dietă

Ar trebui eliminate toate tipurile de zahăr rafinat, evitându-se sucurile de fructe și mierea, deoarece candida se dezvoltă dacă nivelul de zahăr este ridicat. Evitați hrana în compoziția căreia se află drojdie, precum și orice aliment care conține mucegai, cum ar fi ciupercile (cu excepția ciupercilor shiitake, care nu conțin candida albicans) sau brânza cu mucegai. Ar trebui să se renunțe, cu acordul medicului, și la antibiotice.

Consumați multe iaurturi naturale, cu conținut scăzut de grăsimi, care vor regla „bacteriile prietenoase”, precum și usturoi și ghimbir, care sunt fungicide naturale. Scorțișoara, rozmarinul, iarba lămâioasă, oregano și cimbrul vor distruge bacteria. 192

Suplimentele conțin acidophilus și bifidobacteria care au rolul de a înlocui bacteria bună și acidul caprilic care controlează creșterea bacteriilor din drojdie. Fierul și zincul, precum și propolisul și spirulina pot fi, de asemenea, eficiente. Cărbunele activ (20-30 g la masă) poate fi și el benefic.

Supele pot curăța foarte bine - încercați o zeamă de ceapă proaspătă, pătrunjel, cimbru, oregano, iarbă lămâioasă și morcov, Fierbeți timp de 30 de minute și beți supă de-a lungul zilei.

Constipația

Constipația poate fi definită prin încetinirea activității digestive. Printre cauzele cele mai frecvente ale constipației se află:

- Dieta (bogată în mâncăruri rafinate și scăzută în fibre) și consumul unei cantități insuficiente de lichide;
- Exercițiile neadecvate sau lipsa de mișcare prelungită;
- Medicamentele - laxative sau clisma (abuzul de acestea), antibioticele, antiacizii, steroizii, calmantele, antidepresivele, diureticele.
- Simptome:
- Scaune rare;
- Dificultăți cu scaunul zilnic;
- Disconfort și durere abdominală;
- Greață.

Tratament

Tratament tradițional

Medicul poate prescrie laxative sau supozitoare și poate da sfaturi asupra unei diete. Câteodată sunt necesare clismele.

Tratamentul aromaterapeutic

Un număr mare de uleiuri esențiale ajută la combaterea constipației. Printre acestea se numără: chimenul, cimbrul, ghimbirul, ienupărul, isopul, lămâia, maghiranul, nucșoara, paciuli, piperul negru, rozmarinul, scorțișoara și trandafirul.

Băi

Băile zilnice cu oricare dintre uleiurile sugerate mai sus vor fi extrem de benefice.

Masaj aromaterapeutic

Masajul aromaterapeutic abdominal este de departe cel mai eficient tratament aromaterapeutic pentru constipație. Faceți-l de două ori pe zi, în cazul în care problema este cronică; atunci când intestinul gros a fost antrenat din nou, masajul poate fi reluat doar atunci când este necesar. Începeți cu partea din dreapta jos a abdomenului, lucrați ascendent pe colon și folosiți cele trei degete din mijloc pentru a masa ușor colonul. Faceți mișcări mici, circulare. Avansați spre abdomen pentru a stimula colonul transversal și pentru a termina masajul colonului masați partea stângă a abdomenului (puteți face aceste mișcări în baie, folosind un amestec pentru masaj). Senzația de disconfort nu este considerată normală în aplicarea acestei metode de tratament.

Printre cele mai bune combinații de uleiuri esențiale se numără următoarele:

1 picătură de ulei de chimen
1 picătură de ulei de maghiran
1 picătură de ulei de rozmarin
diluante în 10 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de piper negru
1 picătură de ulei sau de maghiran
1 picătură de ulei de paciuli
diluante în 10 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de nucșoară
1 picătură de ulei de chimen
1 picătură de ulei de boabe de ienupăr
diluante în 10 ml de ulei vegetal

Deși constipația poate avea cauze fizice, cum ar fi dieta săracă în fibre și lipsa de mișcare, rețineți că poate fi declanșată și de probleme emoționale reprimite. Pentru aceste persoane, tratamentele aromaterapeutice pentru întregul organism sunt extrem de benefice pentru a stimula o „eliberare” de toată încărcătura emoțională și pentru a reduce stresul, anxietatea și șocul.

Următoarele combinații acționează la nivel fizic, emoțional și spiritual:

1 picătură de ulei de bergamotă
1 picătură de ulei de tămâie
1 picătură de ulei de trandafir
diluante în 10 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de boabe de ienupăr
1 picătură de ulei de maghiran
1 picătură de ulei de trandafir
diluante în 10 ml de ulei vegetal

Contraindicații

Nu folosiți în exces chimen, cimbru, isop, maghiran sau scorțișoară în timpul sarcinii. Chimenul și isopul ar trebui evitate de persoanele care suferă de epilepsie. Evitați bergamota înainte de expunerea la soare. Nu faceți exces de cimbru, dacă aveți o presiune sanguină ridicată.

Remedii din Florile lui Bach

Mărul sălbatic este eficient pentru detoxifiere și pentru oricine simte dezgust față de funcțiile organismului, repulsie față de propria persoană sau se consideră urât sau murdar. Mimulus poate fi folosit pentru a ajuta la neutralizarea fricii provocate de o durere neprevăzută care poate declanșa sângerări. Agrimonia sau turița mare ar trebui folosită dacă individul se simte persecutat și chinuit psihic. Pinul este recomandat pentru eliberarea de

sentimentul de vinovăție, iar caprifoiul este pentru uitarea trecutului. Florile de nuc stimulează schimbarea și, prin urmare, ajută la buna funcționare a intestinului gros.

Dietă

Schimbările în dietă sunt vitale și ar trebui să mâncați sănătos, adoptând o dietă bogată în fibre, pentru a antrena intestinul gros. Fibrele dietetice cresc atât frecvența, cât și numărul scaunelor. Consumați multe fructe și legume, precum și leguminoase, cereale, nuci și semințe - este vital! Beți de la șase la opt pahare cu apă zilnic. Nu vă reprimați niciodată nevoia de a defeca, dar fără să forțați. Puteți folosi plante laxative pentru a restabili activitatea intestinului gros, dar nu abuzați de acestea. Puteți bea zilnic mai multe cești de ceai de chimen și de ghimbir, pentru a stimula intestinul gros, dar ceaiul verde este cel mai eficient.

Lactobacillus acidophilus și-a dovedit eficiența în cazul a 90% dintre suferinzii de constipație, dar înlăturarea simptomelor este susținută și prin consumul de lignans¹³ (de la semințele de in), chitosan¹⁴, celuloză, psyllium¹⁵. Consumul de fier, calciu și vitamina C ar trebui mărit, iar fructele benefice sunt piersicile, bananele, smochinele, grepfrutul, lămâia, prunele și pepenele roșu.

Avocado, sfecla, varza, morcovul, spanacul și napii au, de asemenea, efect pozitiv. Supele și sucurile sunt excelente pentru combaterea constipației. Exercițiile fizice regulate pot ajuta, de asemenea, la combaterea constipației. O plimbare scurtă în fiecare zi este ideală.

Arsurile gastrice/aciditatea gastrică / indigestia (dispepsia)

Bolile enumerate mai sus pot fi cauzate de o varietate de factori:

- Indiferența prea mare față de ceea ce mâncăm și/sau bem, mâncatul pe fugă sau înghițirea hranei nemestecate;
- Prea mult stres și tensiune cresc aciditatea gastrică;
- boală severă - cereți sfatul medicului dacă simptomele persistă.

Simptome

Senzație de arsură sau de disconfort în spatele sternului, care se poate întinde până la esofag și spre cavitatea bucală.

Tratament

Tratament tradițional

Dacă simptomele persistă, se va prescrie administrarea de antiacizi și se recomandă internarea pentru o investigație cu bariu.

Tratament aromaterapeutic

Va fi necesară efectuarea unor modificări în dietă, dar uleiurile esențiale pot contribui la diminuarea acidității și indigestiei. Uleiurile esențiale benefice sunt cele obținute din: bergamotă, busuioc, chimen, coriandru, ienupăr, lavandă, lămâie, maghiran, mentă, mușețel roman/german, nucșoară, piper negru, rozmarin, scorțișoară, semințe de angelică și semințe de morcov.

Băi

Faceți băi zilnic, folosind trei picături de ulei de lămâie și trei picături de ulei de ghimbir sau trei picături de ulei de lămâie și trei picături de ulei de mentă, în funcție de preferințele dumneavoastră.

Comprese

O compresă caldă cu una din combinațiile de uleiuri enumerate mai sus poate fi benefică dacă este așezată pe zona stomacului.

2 picături de ulei de nucșoară

2 picături de ulei de ghimbir

¹³ Fitoestrogeni similari cu izoflavonele din soia. (n. trad.)

¹⁴ Produs naturist obținut din carapacea crabilor marini, roșii (pe baza medicinei tradiționale chineze), (n. trad.)

¹⁵ Plantă ierboasă înrudită cu pătlagina, folosită ca laxativ și pansament al mucoasei intestinale, (n. trad.)

2 picături de ulei de mentă creață

sau

2 picături de ulei de mușețel roman/german

2 picături de ulei de chimen

2 picături de ulei de lămâie

Vă puteți face ceaiuri din mărar, chimen, lămâie sau mentă. Puneți o picătură din oricare din aceste uleiuri esențiale într-un pahar cu apă caldă, în care ați adăugat o linguriță de miere. O altă idee este să stoarceți jumătate de lămâie într-un pahar cu apă.

Masaj aromaterapeutic

Pentru a alunga disconfortul și durerea, puteți aplica un amestec de uleiuri esențiale pe zona abdominală, sub coaste și în jurul gâtului.

1 picătură de ulei de semințe de morcov

2 picături de ulei de lămâie

1 picătură de ulei de ghimbir

diluate în 10 ml de ulei vegetal.

sau

2 picături de ulei de chimen

2 picături de ulei de mentă

diluate în 10 ml de ulei vegetal

Dacă indigestia a fost cauzată de anxietate și de stres, există o combinație diferită de uleiuri esențiale:

1 picătură de ulei de mușețel roman/german

1 picătură de ulei de maghiran

1 picătură de ulei de neroli

diluate în 10 ml de ulei vegetal.

sau

2 picături de ulei de bergamotă

1 picătură de ulei de trandafir

diluate în 10 ml de ulei vegetal

Contraindicații

Evitați chimenul și maghiranul dacă suferiți de epilepsie, bergamota înainte de expunerea la soare, iar chimenul și scorțișoara dacă sunteți însărcinată.

Remedii din Florile lui Bach

Remediul Salvator poate fi administrat cu scopul de a reduce stresul și tensiunea cauzată de acesta.

Dietă

Mâncați încet, mestecați bine și încercați să nu consumați hrană grea, din abundență. Încercați să nu mâncați prea multe alimente care produc aciditate, adică biscuiți, pâine, prăjituri, produse lactate, carne, paste, zahăr, alcool, cafea și ceai. Mâncați mai multe mâncăruri alcaline, cum ar fi fructele proaspete, legumele și salata, încercați „combinații de mâncare” realizate corect, fără să amestecați carbohidrații cu proteinele la aceeași masă.

S-a dovedit că ulmul și bentonitul sunt benefice, la fel ca sucul de varză și de cartofi - urmați tratamentul timp de zece zile pentru a le constata eficiența. Asigurați-vă că în timpul meselor nu intervin factori de stres, iar acestea nu au loc la ore târzii.

Obezitatea

Obezitatea este definită ca o boală în care greutatea individului o depășește pe cea ideală cu 20% sau chiar mai mult. Este o problemă majoră a societății actuale, care afectează aproximativ o treime din adulții Marii Britanii.

Simptome

Această boală produce multe efecte nocive pentru sănătate, printre care: speranță de viață redusă, presiunea crescută a sângelui, nivelul ridicat al colesterolului, riscul bolilor de inimă, atacurile de diabet, problemele digestive, artrită și probleme ale articulațiilor, care trebuie să susțină greutatea corporală, cum ar fi genunchii sau coapsele. O persoană supraponderală este afectată, de asemenea, de o traumă psihologică, cum ar fi lipsa de încredere, depresia și continuă să mănânce în exces pentru a se consola din cauza respingerii sociale.

Deși în unele cazuri obezitatea este cauzată de boli precum hipotiroidie, majoritatea persoanelor devin obeze deoarece mănâncă mai mult decât au nevoie pentru a-și menține nivelul normal de activitate.

Tratament

Tratament tradițional

Ar trebui urmată o dietă de slăbire asociată cu un program de exerciții fizice. În multe cazuri de obezitate, se poate recurge la chirurgie radicală, cum ar fi micșorarea stomacului, pentru a reduce consumul de calorii. Astfel de proceduri sunt folosite doar dacă viața unei persoane este în pericol.

Tratament aromaterapeutic

Cu toții exagerăm câteodată - Crăciunul este un astfel de exemplu - și, prin urmare, uleiurile esențiale care ne ajută să pierdem din greutate sunt binevenite. Printre acestea se numără cele obținute din: chimen, chiparos, geraniu, ghimbir, grepfrut, ienupăr, lămâie, mentă, nucșoară, paciuli, piper negru și rozmarin.

Chimenul este probabil cel mai folosit ulei pentru reducerea greutății și din vremea romanilor și a grecilor a avut reputația de a suprima foamea. În timpul marșurilor, oamenii mâncau chimen pentru a le da energie și pentru a le domoli foamea. Femeile mâncau chimen pentru a preveni creșterea în greutate. În Evul Mediu, chimenul era iarba din zilele de post. Uleiul de chimen este detoxifiant și, de asemenea, un excelent diuretic, ajutând astfel organismul să elimine orice surplus de lichide.

Piperul negru și rozmarinul sunt stimulatori puternici și tonici, revigorând metabolismul. Uleiul de ienupăr este un excelent detoxifiant, dar și un foarte bun diuretic. Chiparosul, grepfrutul și lămâia ajută la detoxifierea organismului, dar și la eliminarea lichidelor. Nucșoara și menta ajută digestia.

După scăderea în greutate, pielea se lasă de obicei. Pot fi deosebit de eficiente uleiurile esențiale obținute din iarbă lămâioasă, lavandă, mandarin, mirt, paciuli, piper negru, rozmarin sau tămâie.

Trebuie să se țină întotdeauna cont de starea psihică a persoanei supraponderale. Uleiurile revigorante care cresc încrederea în sine și care oferă siguranță și optimism sunt esențiale. Uleiurile „de lux”, cum ar fi cele de iasomie, neroli și trandafir, sunt valoroase în mod special. Dar dacă nu dispuneți de prea mulți bani, atunci bergamota, geraniul, lavanda, mandarinul și mușețelul roman / german sunt toate extrem de benefice.

Din păcate, uleiurile esențiale nu vor dizolva grăsimea într-un mod miraculos! Trebuie folosite, bineînțeles, în combinație cu o dietă decentă, sănătoasă.

Băi

Înainte de a se face o baie aromaterapeutică ar trebui să se folosească o cremă exfoliantă, mai ales dacă pielea este uscată. Aceasta va ajuta la grăbirea procesului de detoxifiere, va deschide porii și va drena sistemul limfatic. Va îmbunătăți și circulația sângelui. Procedul ar trebui aplicat cel puțin o dată pe zi, mergând de la periferie spre

direcția inimii. Amestecurile sugerate pentru băi care să faciliteze detoxifierea și reducerea retenției de lichide sunt:

2 picături de ulei de chiparos

2 picături de ulei de chimen

2 picături de ulei de rozmarin

sau

2 picături de ulei de piper negru

2 picături de ulei de geraniu

2 picături de ulei de lămâie

sau

2 picături de ulei de ghimbir

2 picături de ulei de boabe de ienupăr

2 picături de ulei de mentă

Pentru reducerea anxietății și depresiei:

2 picături de ulei de bergamotă

2 picături de ulei de geraniu

2 picături de ulei de trandafir

Masaj aromaterapeutic

Masajul aromaterapeutic va contribui la consolidarea relației oamenilor supraponderali cu ei înșiși, determinând o atitudine pozitivă față de propria înfățișare. Și masajul simplu va ajuta la îmbunătățirea aspectului pielii și va stimula tonusul muscular. Un masaj pe tot corpul, săptămânal, este recomandat, deoarece este benefic în mod special pentru zonele „cu probleme”. Printre amestecurile pe care le puteți experimenta vă sugerez:

2 picături de ulei de bergamotă

1 picătură de ulei de chimen

1 picătură de ulei de trandafir

2 picături de ulei de geraniu

1 picătură de ulei de boabe de ienupăr

diluate în 10 ml de ulei vegetal.

sau

1 picătură de ulei de chiparos

1 picătură de ulei de ghimbir

1 picătură de ulei de mandarin

1 picătură de ulei de mentă

diluate în 20 ml de ulei vegetal.

Contraindicații

Evitați să folosiți uleiul de chimen pe durata sarcinii și în cazurile de epilepsie. Nu aplicați ulei de bergamotă și grepfrut înainte de expunerea la soare.

Remedii din Florile lui Bach

Mărul sălbatic este un bun remediu pentru îmbunătățirea imaginii de sine, care alungă orice senzație de dezgust față de sine și sentimentul subiectiv al urâteniei. Zada se recomandă pentru lipsa de încredere. Sporul Casei este remediu potrivit atunci când apare nerăbdarea cauzată de pierderea nu prea rapidă în greutate. Florile de castan vă ajută să învățați din experiențele din trecut. Orzul sălbatic ajută la nașterea speranței și a sentimentelor pozitive.

Dietă

În Occident, dieta săracă în fibre, bogată în carbohidrați rafinați și grăsimi, este motivul principal al obezității. Evitați grăsimile saturate din unt, untură și grăsimi animale. Încetați să consumați mâncăruri bogate în zahăr, cum ar fi biscuiții, prăjiturile și dulciurile. Dieta ar trebui să fie bogată în fibre, consistentă, fără să îngrașe, dar plină de nutrienți. Sunt recomandate fructele, legumele, salatele, leguminoasele și cerealele. Beți ceai de

păpădie, de chimen și ghimbir, precum și ceai verde, pentru a pierde din greutate. Fiți atenți la porții și faceți liste stricte atunci când mergeți la cumpărături. Nu vă lăsați tentați de prăjituri!

Adăugați spirulină și daikon¹⁶ în dieta dumneavoastră. Daikon ajută la dizolvarea depozitelor de grăsime din țesuturi, dar și uleiul de nucă de cocos este benefic. Încercați o supă sau consumați sucuri naturale și plante încolțite. Pentru rezultate bune, este important să combinați o dietă sănătoasă cu un program de exerciții. O scurtă plimbare zilnic ar fi de ajuns, deși înotul și mersul pe bicicletă sunt mai potrivite.

Încercați să fiți răbdător! Pierderea în greutate trebuie să se facă treptat și într-o perioadă de timp mai mare. Oricum, dacă nu există o scădere în greutate în timpul primei luni, verificați dacă nu aveți probleme de tiroidă sau de alt tip care fac dificilă pierderea în greutate.

Uleiuri pentru alte boli digestive

Pot fi aplicate următoarele uleiuri esențiale, folosind oricare dintre metodele amintite în capitolul 3. Masajul ușor pe abdomen și compresele sunt foarte eficiente pentru bolile digestive.

Colică

Benzoină, bergamotă, busuioc, chimen, coriandru, ghimbir, iarbă lămâioasă, ienupăr, lavandă, lămâie, mandarin, maghiran, melisă, mentă, mirt, mușețel roman/german, nucșoară, piper negru, rozmarin, salvie, scorțișoară, și tămâie.

Colită

Arbore de ceai, bergamotă, cajeput, chimen, coriandru, iarbă lămâioasă, ienupăr, lavandă, mentă, mușețel roman/german, neroli, nucșoară, piper negru, rozmarin și scorțișoară.

Diabet

Eucalipt, geraniu și ienupăr.

Diaree

Cajeput, chiparos, coriandru, eucalipt, geraniu, ghimbir, ienupăr, lavandă, lămâie, lemn de santal, mandarin, mentă, mirt, mușețel roman/german, neroli, niaouli, paciuli, piper negru, rozmarin, scorțișoară și smirnă.

Fistulă (anală)

Arbore de ceai, geraniu, lavandă, lămâie.

Flatulență

Bergamotă, busuioc, chimen, cimbru, coriandru, ghimbir, isop, lămâie, maghiran, mentă, mușețel roman/german, nerol, nucșoară, rozmarin, scorțișoară, semințe de angelică și semințe de morcovi.

Toxiinfecție alimentară

Chimen, ienupăr, lămâie, mentă și piper negru.

Vezică biliară

Bergamotă, geraniu, lavandă, lămâie, mentă, mușețel roman / german, rozmarin, semințe de morcovi, trandafir și ylang-ylang.

¹⁶ Ridichi de iarnă cu rădăcină alungită, de culoare albă, cunoscută și sub numele de ridichea-gigant, de proveniență sud-asiatică. (n. red.)

Gastrită

Lavandă, lămâie, lemn de santal, melisă și mușețel roman / german.

Gastroenterită

Arbore de ceai, bergamotă, busuioc, cajeput, cimbru, chimen, lavandă, mentă, geraniu, mușețel roman/german și rozmarin.

Mahmureală

Chimen, ienupăr și rozmarin.

Sughit

Busuioc, chimen și mandarin.

Probleme ale ficatului

Cimbru, chiparos, geraniu, lavandă, lămâie, mandarin, mentă, mușețel roman/german, rozmarin, semințe de morcovi și trandafir.

Pierderea apetitului

Bergamotă, busuioc, cimbru, chimen, coriandru, ghimbir, ienupăr, isop, lămâie, mentă, mirt, mușețel roman/german, nucșoară, piper negru, scorțișoară și semințe de angelică.

Greață/vomă

Busuioc, chimen, coriandru, ghimbir, lavandă, mandarin, melisă, mentă, mușețel roman/german, nucșoară, piper negru și scorțișoară.

Digestie lentă

Chimen, coriandru, ghimbir, ienupăr, mentă, nucșoară, piper negru și scorțișoară.

Ipohondrie

Cimbru, mușețel roman/german, piper negru și rozmarin.

Ulcer stomacal

Geraniu, lavandă, lămâie, mentă, mentă creță, mușețel roman/german și rozmarin.

Rău de mișcare

Ghimbir, lavandă, mentă și mentă creță.

Viermi și paraziți intestinali

Arbore de ceai, bergamotă, cajeput, chimen, cimbru, coriandru, eucalipt, geraniu, ienupăr, lavandă, melisă, mentă, mirt, nucșoară și rozmarin.

Capitolul 11

Mușchii și articulațiile

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **cauzele și efectele celor mai frecvente probleme musculare și articulare; ce tratament tradițional este recomandat pentru aceste boli; ce uleiuri esențiale puteți folosi pentru problemele articulare; ce Remedii din Florile lui Bach să încercați; cum pot fi remediate problemele articulare prin dietă și stil de viață**

Artrita - osteoartrita

Osteoartrita este o boală degenerativă frecventă a articulațiilor, care apare aproape la toată lumea după vârsta de șaiszeci de ani. Media de vârstă la care are loc atacul este în jur de cincizeci de ani. Principalele articulații afectate sunt cele care susțin greutatea (de exemplu, genunchii și șoldurile), precum și articulațiile mâinilor. Cartilagiul este distrus și lasă expus osul subiacent, formându-se niște ramificații osoase numite osteofite. Acesta este rezultatul „frecării”.

Simptome

Principalele caracteristici sunt rigiditatea (în special dimineața), durere la mișcarea articulațiilor afectate, limitarea mișcărilor și deformarea.

Tratament

Tratament tradițional

Sunt prescrise analgezice simple sau medicamente antiinflamatorii și nonsteroidale. Având în vedere faptul că aceste medicamente au efecte secundare, cum ar fi problemele gastrointestinale, durerile de cap și amețelile, ar trebui folosite numai pentru perioade scurte de timp. Acolo unde există o degenerare serioasă, este necesară o intervenție chirurgicală de refacere a articulațiilor.

Tratament aromaterapeutic

Aromaterapia propune tratamente foarte eficiente pentru această boală. Poate reduce durerea produsă de artrită și poate ameliora și menține mobilitatea articulațiilor.

Și de această dată, aromaterapia trebuie asociată cu o dietă, începeți tratamentul cât de repede puteți, în primele stadii ale bolii, pentru a obține un efect maxim.

Uleiurile esențiale pentru artrită includ:

Uleiuri analgezice: benzoină, cajeput, eucalipt, geraniu, ghimbir, lavandă, maghiran, mentă, mușețel roman/german, niaouli, nucșoară, pin, rozmarin, semințe de angelică și tămâie,

Uleiuri detoxifiante: chimen, chiparos, cimbru, ghimbir, grepfrut, ienupăr, isop, lămâie, piper negru și rozmarin.

Uleiuri pentru îmbunătățirea circulației: benzoină, cimbru, coriandru, eucalipt, geraniu, ghimbir, isop, lămâie, maghiran, mandarin, niaouli, nucșoară, pin, piper negru, rozmarin și scorțișoară.

Băi

Uleiurile aromaterapeutice ar trebui adăugate la baia dumneavoastră zilnică. Alegeți din cele enumerate mai sus sau aplicați alternativ următoarea formulă:

Analgezic

1 picătură de ulei de benzoină

2 picături de ulei de piper negru

1 picătură de ulei de ghimbir

2 picături de ulei de maghiran

Detoxifiant

- 2 picături de ulei de chiparosgru
- 1 picătură de ulei de chimen
- 2 picături de ulei de boabe de ienupăr
- 1 picătură de ulei de lămâie

Dacă suferindului de artrită îi este greu să intre în baie, atunci aceeași formulă ar trebui adăugată unei băi la picioare sau la mâini.

Comprese

Acestea sunt excelente pentru a calma durerea. Dacă durerea este acută, atunci folosiți o compresă rece. Pentru durerea cronică, folosiți o compresă caldă sau o combinație de rece și cald. Pentru a face o compresă, amestecați șase picături de ulei esențial într-un castron mic cu apă. Înmuiați niște vată sau orice material absorbant în soluție. Stoarceți ușor compresa și aplicați-o pe zona dureroasă.

Masaj aromaterapeutic

Un tratament complet stimulează eliminarea toxinelor acumulate și îmbunătățește circulația, concentrându-se asupra zonelor dureroase. Suferindul de artrită ar trebui să-și maseze încet articulațiile afectate, în fiecare zi.

- 1 picătură de ulei de piper negru
 - 2 picături de ulei de tămâie
 - 2 picături de ulei de ghimbir
 - 2 picături de ulei de maghiran
- diluate în 20 ml de ulei vegetal.

sau

- 1 picătură de ulei de eucalipt
 - 2 picături de ulei de boabe de ienupăr
 - 2 picături de ulei de lavandă
 - 1 picătură de ulei de rozmarin
- diluate în 20 ml de ulei vegetal

Contraindicații

Nu folosiți ulei de chimen sau de isop în mod excesiv, în caz de epilepsie. Evitați uleiul de lămâie înainte de expunerea la soare. Cimbrul poate crește presiunea sângelui. Evitați scorțișoara în perioada sarcinii.

Remedii din Florile lui Bach

Folosiți Remediu Salvator pentru alinarea durerii.

Dietă

Este vital ca persoanele afectate de osteoartrită să nu fie supraponderale, fapt ce ar produce tensiune la nivelul articulațiilor care susțin greutatea corporală. Evitați carbohidrații și nu consumați multe grăsimi. Sunt recomandate mâncărurile bogate în fibre. Plantele din familia solanaceelor pot agrava artrita (vânăta, roșia, ardeiul, cartoful și tutunul), deci le puteți elimina din dietă timp de câteva luni de zile, pentru a vedea dacă există vreo ameliorare.

Suplimentele care pot fi eficiente în combaterea artritei sunt vitamina B, acidul folie și B12, care dezvoltă capacitatea de a apuca anumite obiecte, B5 pentru durerea de articulații și B6 pentru a reduce mărimea și inflamarea nodulilor. Boabele încolțite, legumele cu frunze verzi, avocado și nucile conțin o cantitate mare de vitamina B. De asemenea, seleniul ACE ajută la eliminarea simptomelor. Mișcările ușoare, cum ar fi yoga, ajută la mobilitatea articulațiilor.

Artrita reumatică (AR)

Este o boală inflamatorie cronică ce poate afecta întregul organism, deși articulațiile cel mai des implicate sunt cele ale mâinilor și ale picioarelor. Aproximativ unu la sută dintre bărbați și trei la sută dintre femei sunt afectați în Marea Britanie, iar vârsta medie la care se declanșează este situată între 35 și 55 de ani.

Cauzele care declanșează această reacție autoimună, prin care anticorpii se dezvoltă în componentele țesuturilor de la articulații, rămân necunoscute. Au fost sugerate susceptibilitatea genetică, stilul de viață, dieta și alergiile la mâncare.

Simptome

De obicei, atacul se manifestă gradual, începând cu febră mică și cu o vagă durere a articulațiilor. Simptomele apar de obicei la mâini sau la picioare, în mod simetric. Articulațiile implicate sunt umflate, dureroase și rigide. Uneori, acestea pot fi ușor deformat.

Tratament

Tratament tradițional

Implică medicamente antiinflamatorii nonsteroidale. Deoarece aceste medicamente sunt asociate cu efecte adverse, cum ar fi problemele gastrointestinale, durerile de cap și amețeala, ar trebui folosite pentru perioade scurte de timp. Se recurge chiar la refacerea articulațiilor prin intervenție chirurgicală atunci când este vorba de o degenerare serioasă.

Tratament aromaterapeutic

Tratamentul aromaterapeutic poate fi reușit, mai ales dacă este folosit în combinație cu o terapie dietetică, deoarece AR nu este depistată în societățile cu o dietă „primitivă”, dar este frecventă la persoanele care urmează o dietă din Occident.

Tratamentul ar trebui să urmărească reducerea inflamațiilor, precum și detoxifierea întregului organism și calmarea durerii. Dintre uleiurile esențiale pentru artrita reumatică fac parte:

Uleiuri antiinflamatorii din: coada-soricelului, lavandă, lemn de santal, mentă, mușețel roman/german, paciuli și smirnă.

Uleiuri pentru detoxifiere din: chimen, chiparos, cimbru, ghimbir, ienupăr, isop, lămâie, maghiran, pin, piper negru, rozmarin și semințe de angelică.

Uleiuri de reducere a durerii din: cajeput, eucalipt, ghimbir, lavandă, maghiran, mentă, mușețel roman/german, niaouli, nucșoară, rozmarin și tămâie.

Băi

Băile de mâini și de picioare sunt eficiente pentru AR, având în vedere că boala afectează de obicei mâinile și picioarele. Concentrați-vă asupra uleiurilor antiinflamatorii în timpul crizelor. Formule pentru băi de mâini/picioare:

3 picături de ulei de mușețel roman/german

1 picătură de ulei de niaouli

2 picături de ulei de coada-soricelului

sau

2 picături de ulei de mușețel roman/german

2 picături de ulei de lavandă

2 picături de ulei de mentă

Comprese

Acestea sunt foarte eficiente când sunt aplicate pe articulațiile inflamate. Puneți într-un castron mic cu apă trei picături de mușețel roman/german și trei de lavandă / coada-soricelului. Înmuiați în soluție o bucată de material absorbant, de exemplu tifon. Stoarceți și aplicați-l pe încheietura(i) umflată(e).

Masaj aromaterapeutic

Un tratament complet de masaj poate fi extrem de benefic. Oricum, faceți numai mișcări ușoare în apropierea articulațiilor inflamate - cu suficientă presiune pentru a facilita

pătrunderea uleiului în piele. Puteți folosi tratamentele aromaterapeutice combinate - de exemplu, puteți lăsa compresele pe articulațiile afectate, în timp ce sunt masate alte părți ale corpului. Următoarele combinații pot fi folositoare:

Formula de masaj antiinflamator

3 picături de ulei de mușețel roman/german
2 picături de ulei de paciuli
2 picături de ulei de coada-soricelului
diluare în 20 ml de ulei vegetal

Formula pentru masaj detoxifiant

1 picătură de ulei de semințe de angelică
2 picături de ulei de piper negru
2 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de boabe de ienupăr
1 picătură de ulei de lămâie
diluare în 20 ml de ulei vegetal

Formula pentru masaj analgezic

1 picătură de ulei de tămâie
2 picături de ulei de ghimbir
2 picături de ulei de lavandă
1 picătură de ulei de mentă
2 picături de ulei de rozmarin
diluare în 20 ml de ulei vegetal

Contraindicații

Cimbrul poate crește presiunea sângelui. Nu folosiți chimen și isop în exces în caz de epilepsie. Nu aplicați lămâie înainte de expunerea la soare. Evitați menta dacă luați medicamente homeopatice. Nu folosiți scorțișoară, isop și chimen pe durata sarcinii.

Remedii din Florile lui Bach

Remediul Salvator este eficient pentru eliberarea durerii. Agrimonia sau turița mare este recomandată suferinșilor de AR care își ascund durerea în spatele unui chip fericit și curajos.

Dietă

Având în vedere faptul că AR este mai frecventă în societățile care consumă mâncare din Occident, în care se urmează anumite tipuri de dietă, nutriția este un factor important. Alergiile la mâncare pot fi asociate frecvent cu AR. Trebuie să evitați, cel puțin o perioadă, posibii factori de risc. Cele mai frecvente alimente care provoacă alergii sunt cele din familia solanaceelor (roșii, ardei, vinete și cartofi), lactatele și grâul.

Dieta ar trebui să fie săracă în zahăr, sare, carbohidrați rafinați și grăsimi saturate. Mâncați mai multe legume verzi, fructe și pește gras, cum ar fi macroul, somonul și sardinele. Dacă aveți storcător, sucurile de morcov, țelină, varză și lucernă verde sunt benefice. Este recomandată hrana bogată în seleniu (nucile braziliene, musli), precum și cea bogată în zinc (linte, semințe de dovleac). Vitaminele A, B, E, K (vitamina K - țelină, usturoi, salată, rubarbă, napi) pot ajuta și ele. Semințele de in, uleiul de pește, uleiul de limba-mielului și uleiul de primură ajută la diminuarea simptomelor.

Unii suferinși de AR beneficiază de o ameliorare a durerilor în cazul în care țin post câteva zile. În această perioadă ar trebui folosite uleiurile detoxifiante.

Guta

Guta este cauzată de un nivel ridicat de acid uric, cristale ce se depun pe articulații. Este întâlnită cel mai frecvent la bărbații de peste treizeci de ani. Hrana în exces sau prea condimentată și excesul de alcool pot grăbi un atac. De asemenea, această afecțiune poate fi cauzată de anumite traume sau de unele medicamente.

Simptome

Guta este foarte dureroasă și afectează mai ales degetul mare de la picior, care devine roșu, fierbinte, lucios și incredibil de dureros. Atacurile ulterioare sunt foarte frecvente.

Tratament

Tratament tradițional

Constă în administrarea de medicamente antiinflamatorii.

Tratament aromaterapeutic

Acesta va implica folosirea uleiurilor esențiale, pentru a combate inflamația din timpul atacului. Tratamentul va urmări prevenirea următoarelor atacuri de gută și va consta în detoxifiere și schimbări de dietă. Persoanele cu gută sunt de obicei supraponderale și vor fi încurajate să-și reducă greutatea, pentru a evita presiunea ridicată a sângelui, bolile de inimă și diabetul.

Uleiurile esențiale eficiente pentru a combate guta sunt cele obținute din: busuioc, cajeput, cimbru, ienupăr, isop, lămâie, niaouli, pin, rozmarin, semințe de angelică și semințe de morcov.

Băi

În timpul unei crize, articulația afectată nu ar trebui masată niciodată. Sunt indicate în mod special băile la picioare, deoarece pot produce o calmare evidentă a durerii.

Formulele de uleiuri pentru băile la picioare, în caz de gută:

2 picături de ulei de semințe de angelică

2 picături de ulei de semințe de morcov

2 picături de ulei de isop

sau

1 picătură de ulei de cajeput

2 picături de ulei de boabe de ienupăr

1 picătură de ulei de lămâie

2 picături de ulei de rozmarin

Comprese

Formulele de uleiuri recomandate mai sus pot fi folosite și pentru a face o compresă. Puneți uleiurile într-un castron cu apă rece, înmuiați o compresă în această soluție și aplicați-o pe articulația afectată.

Masaj aromaterapeutic

Scopul masajului aromaterapeutic este de a detoxifia, așadar de a menține cantitatea de acid uric la un nivel normal. Oricare dintre uleiurile de detoxifiere recomandate pentru artrită pot fi folosite și pentru gută. Câte două picături de ulei de ienupăr, lămâie, rozmarin și cimbru sunt o combinație bună.

Contraindicații

Cimbrul poate crește presiunea sângelui. Evitați lămâia înainte de expunerea la soare. Evitați isopul pe durata sarcinii.

Dietă

Grija față de dietă este esențială pentru a preveni guta. Evitați carnea organică, cea roșie și alcoolul în mod deosebit. Nu exagerați cu grăsimile, mâncărurile rafinate, scoicile, drojdia, brânza, sarea, anșoa, cafeaua, ceaiul și toate mâncărurile sau băuturile ce conțin zahăr și fructoză. Dacă sunteți supraponderal, este esențial să pierdeți din greutate.

Beți multă apă (doi litri zilnic). Este eficient și consumul de alte tipuri de fructe proaspete și legume.

Cireșele și sucul din cireșe ajută la tratarea gutei, scăzând nivelul de acid uric (250 g zilnic). Eficiente sunt și chimenul, rozmarinul, secara încolțită, sfecla roșie, țelina, salata, precum și cartoful crud.

Dintre suplimentele cu efecte pozitive sunt recomandate capsulele din extract de semințe de țelină și vitamina C.

Uleiuri pentru alte probleme musculare / ale articulațiilor

Pot fi aplicate următoarele uleiuri esențiale, folosind oricare dintre metodele amintite în capitolul 3. Este recomandat masajul ușor al zonelor afectate, asociat cu băile aromaterapeutice zilnice. Compresele sunt excelente pentru calmarea durerii.

Dureri

Benzoină, busuioc, cajeput, cimbru, coada-soricelului, coriandru, eucalipt, geraniu, ghimbir, ienupăr, lavandă, lămâie, maghiran, mentă, mușețel roman/german, niaouli, nucșoară, pin, piper negru, ravensara, rozmarin, scorțișoară, semințe de angelică, tămâie și vetiver.

Crampe musculare

Busuioc, cajeput, chiparos, lavandă, maghiran, mușețel roman/german, nucșoară, piper negru și rozmarin.

Echimoze (Vânăți)

Chimen, geraniu, ghimbir, isop, lavandă, maghiran, mentă, mușețel roman/german, piper negru, rozmarin și smirnă.

Lipsa tonusului muscular

Iarbă lămâioasă, ienupăr, lavandă, piper negru și rozmarin.

Luxații și întinderi

Piper negru, mușețel roman/german, eucalipt, ghimbir, lavandă, maghiran, ravensara, rozmarin, cimbru și coada-soricelului.

Reumatism

Benzoină, cajeput, chimen, chiparos, cimbru, coada-soricelului, coriandru, eucalipt, ghimbir, isop, lavandă, lămâie, lemn de cedru, limetă, maghiran, mentă, mușețel roman/german, niaouli, pin, piper negru, rozmarin, scorțișoară, semințe de angelică, smirnă, tămâie și vetivert.

Capitolul 12

Pielea și părul

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **principalele cauze ale problemelor părului și pielii; îngrijirea pielii și a părului folosind uleiuri esențiale; crearea propriilor amestecuri aromaterapeutice în funcție de tipul dumneavoastră de păr și piele; schimbări în dietă și în stilul de viață care să vă ajute să aveți o piele îngrijită și un păr sănătos.**

Cosmeticele de pe piață conțin substanțe sintetice, cum ar fi conservanți, vopsele și parfumuri dăunătoare pentru pH-ul pielii și „stratul de acid” protectiv. Acestea îmbătrânesc pielea și atunci apar ridurile.

Șampoanele comerciale curăță atât de bine, încât sebumul produs în mod natural de glandele sebacee este îndepărtat. Deoarece pielea capului suferă un dezechilibru, părul este incapabil să crească așa cum ar trebui. De asemenea, șampoanele conțin conservanți, chimicale, vopsele și parfumuri care penetrează firul și ajung în sânge. Cosmeticele și șampoanele din comerț costă mulți bani, mult mai mult decât cele naturale, făcute în casă. Reclama și ambalajul sunt scumpe, iar producătorul și comerciantul trebuie să obțină și ei profit, bineînțeles.

Cosmeticele făcute din uleiuri esențiale pot fi foarte eficiente și ne pot proteja frumusețea naturală, știind cu siguranță ce conțin. În plus, este plăcut și satisfăcător să-ți crezi propriul produs aromaterapeutic, iar acestea sunt niște cadouri minunate pentru familia și pentru prietenii dumneavoastră.

Pielea

Care sunt cauzele bolilor de piele?

Problemele de piele pot fi cauzate de o varietate de factori fizici și emoționali:

- Dieta săracă
- Deficitul de oxigen, ca urmare a statului în camere închise, prea călduroase
- Poluanții din mediul înconjurător
- Intoleranța la mâncare (de exemplu, lactatele, grâul)
- Dezechilibrul hormonal
- Fumatul
- Consumul de droguri
- Cosmeticele sintetice
- Stresul și problemele emoționale
- Exercițiile fizice făcute în soare, vânt sau ploaie.

Când ne luptăm cu problemele de piele, singura soluție bună pe termen lung este mai degrabă să încercăm să găsim cauza bolii decât să combatem simptomele acesteia. De obicei, este necesară o schimbare în stilul de viață și în dietă, alături de un regim de uleiuri esențiale. Pielea este oglinda sănătății noastre interioare.

Îngrijirea pielii uscate

Pielea uscată duce lipsă de umiditate, deoarece glandele sebacee sunt inactice și nu produc destul sebum. Din păcate, pielea uscată este mai predispusă la riduri decât orice alt tip de piele. Trebuie „hrănită” zilnic cu uleiuri protectoare și nutritive. Uleiurile vegetale și cele esențiale sunt cea mai bună cale de a preveni pierderea umidității și de a activa glandele sebacee.

Uleiuri de bază pentru pielea uscată: uleiurile din avocado, ciuboșica cucului, jojoba, migdale și sămburi de caisă sunt excelente. Nu uitați să adăugați o cantitate mică de germeni de grâu pentru a vă conserva uleiul facial.

Uleiuri esențiale pentru pielea uscată: uleiurile din benzoină, geraniu, iasomie, lavandă, lemn de santal, lemn de trandafir, mușețel german/roman, neroli, palmarosa, semințe de morcov, tămâie, trandafir, vetivert și ylang-ylang.

Sugestii de rețete de uleiuri faciale pentru pielea sensibilă

Puteți alege oricare dintre uleiurile esențiale din lista de mai sus, adăugându-l în loțiunea sau uleiurile dumneavoastră vegetale. Oricum, vă pot fi folositoare următoarele rețete:

2 picături de ulei de semințe de morcov
3 picături de ulei de maghiran
3 picături de ulei de lemn de trandafir
2 picături de ulei de chimen
diluare în 30 ml de ulei vegetal

sau

2 picături de ulei de trandafir
4 picături de ulei de lemn sau de trandafir
4 picături de ulei de lemn de santal
diluare în 30 ml de ulei vegetal

sau

3 picături de ulei de mușețel german/roman
picături de ulei de palmarosa
picături de ulei de trandafir
2 picături de ulei de lemn de trandafir
diluare în 30 ml de ulei vegetal

Puneți toate ingredientele într-o sticlă de culoarea chihlimbarului și agitați-o bine înainte să folosiți amestecul. Nu folosiți niciodată săpun și apă pentru a vă curăța pielea: aceasta va cauza o pierdere de umiditate și mai mare. Uleiul dumneavoastră facial va fi o substanță potrivită pentru curățare.

Evitați băile de aburi fierbinți și măștile faciale calde dacă aveți pielea uscată. Folosiți comprese călduțe în loc să curățați sau să umeziți pielea.

Comprese calde pentru pielea uscată

Încălziți aproximativ o jumătate de litru de apă. Adăugați patru picături de ulei esențial și amestecați. Înmuiați o cârpă în soluție și așezați-o pe față până când se răcește compresa. Sunt recomandate următoarele rețete:

1 picătură de ulei de mușețel german/roman
1 picătură de ulei de neroli
1 picătură de ulei de trandafir

sau

1 picătură de ulei de semințe de morcov
1 picătură de ulei de trandafir
1 picătură de ulei de lemn de santal

De asemenea, evitați toate cosmeticele care conțin alcool, pentru că vor usca și mai mult suprafața pielii.

Dietă

Mâncați multe fructe proaspete și legume, precum și mult pește gras. Sunt eficiente și vitamina C, uleiul de primură și zincul. Creșteți cantitatea de alimente bogate în potasiu, zinc, biotină, vitamina A și vitamina E. Royal Jelly¹⁷, strugurii, mușețelul, uleiul din semințe de in, avocadoul, morcovul și castravetele sunt eficiente pentru revigorarea pielii.

Încercați să evitați vântul, aerul uscat și soarele puternic. Nu fumați și nu faceți exces de alcool. Uleiul de nucă de cocos aplicat local și administrat intern este benefic. Încercați să beți sucuri de struguri, castravete, măr și morcov. Este important să înlăturați stresul.

¹⁷ Produs pe bază de lăptișor de matcă. (n. red.)

Îngrijirea pielii grase

Îngrășarea pielii se produce când glandele sebacee produc prea mult sebum. Porii sunt de obicei închiși, așadar au tendința să formeze pete, puncte negre și chiar acnee. Zonele afectate în mod deosebit sunt nasul, bărbia și fruntea. Îngrășarea pielii este specifică pubertății, din cauza schimbărilor hormonale care intervin în organism.

Băile faciale de aburi și compresele sunt foarte eficiente pentru tratamentul pielii grase. O astfel de baie va curăța bine porii, eliminând substanțele toxice și stimulând circulația. Ar trebui repetată săptămânal.

Băile faciale de aburi pentru pielea grasă

Fierbeți aproximativ un litru de apă și puneți-l într-un castron. Adăugați șase picături de ulei esențial. Aplecați-vă capul peste castron și acoperiți-l cu un prosop. Stați cu fața în aburi aproximativ zece minute

Sugestii de rețete:

- 2 picături de ulei de geraniu
- 2 picături de ulei de rozmarin
- 2 picături de ulei de arbore de ceai

sau

- 2 picături de ulei de chiparos
- 2 picături de ulei de lămâie
- 2 picături de ulei de boabe de ienupăr

Măștile pentru față sunt și ele benefice pentru pielea grasă. Acestea curăță, tonifică și revigorează pielea. Cel mai important ingredient pentru față este floridina sau argila, care va elimina toxinele din piele.

Mască de față pentru pielea grasă

- 2 linguri de argilă/floridina
- 1 linguriță de pulpă de lămâie
- 1 linguriță de apă
- 1 linguriță de miere
- 1 picătură de ulei de chiparos
- 1 picătură de ulei de boabe de ienupăr

Amestecați ingredientele de mai sus până se formează o pastă. Aplicați-o pe față, evitând zona ochilor. Lăsați masca până se usucă complet. Spălați-o cu grijă folosind dischete demachiante înmuiate în apă caldă. Răsfățați-vă cu o astfel de mască săptămânal. Pielea grasă poate fi tratată și cu un ulei vegetal facial.

Uleiurile de bază pentru pielea grasă se obțin din uleiurile vegetale potrivite obținute din: migdale, morcov, primulă, sămburi de caise, sămburi de piersici și semințe de limba-mielului.

Uleiurile esențiale pentru pielea grasă se obțin din: bergamotă, chiparos, geraniu, ienupăr, lavandă, lemn de cedru, palmarosa, petitgrain, rozmarin, tămâie și ylang-ylang.

Sugestii de rețete de uleiuri faciale pentru pielea grasă

Selectați oricare dintre uleiurile esențiale din lista de mai sus și adăugați-le la uleiurile vegetale preferate. Oricum, vă sugerăm următoarele rețete:

- 3 picături de ulei de lemn cedru
 - 3 picături de ulei de geraniu
 - 4 picături de ulei de chiparos
- diluate în 30 ml de ulei vegetal.

sau

- 3 picături de ulei de geraniu
 - 2 picături de ulei de lămâie
 - 3 picături de ulei de palmarosa
 - 3 picături de ulei de rozmarin
- diluate în 30 ml de ulei vegetal.

sau

3 picături de ulei de bergamota
3 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de tămâie
3 picături de ulei de petitgrain
diluuate în 30 ml de ulei vegetal.

Puneți toate ingredientele într-o sticlă de culoarea chihlimbarului și agitați-o bine. Coșurile și punctele negre pot fi tratate individual cu o picătură de ulei de lavandă sau de arbore de ceai.

Dietă

Dieta bogată în grăsimi și zahăr este dăunătoare pielii grase. Mâncați multe fructe, legume și alimente bogate în fibre, pentru a evita constipația care face întotdeauna și mai rău pielii grase. Beți aproximativ doi litri de apă zilnic. Evitați ceaiul, cafeaua și țigările. Ceaiul de semințe de anason poate avea acțiune calmantă dacă este administrat pe cale internă, iar cartoful crud aplicat local absoarbe grăsimea. Sucul de hrean diluat 50% curăță pielea foarte grasă. Suplimentele pe bază de ulei de in și zinc pot ajuta. Și stresul poate fi o cauză care face ca pielea să reacționeze.

Îngrijirea pielii normale

Sunteți norocoși dacă aveți o piele echilibrată, cu porii buni, netedă și suplă, fără coșuri sau pete. Copiii au de obicei acest tip de piele, în timp ce restul trebuie să muncească din greu pentru a o avea.

Sunt destul de frecvente momentele în care ne confruntăm cu un dezechilibru - problemele hormonale, bolile și dieta dezordonată pot avea acest efect.

Deși pielea normală nu are nevoie de o îngrijire specială intensă, aceasta trebuie supravegheată. Spălați pielea normală cu apă caldă și săpun cu conținut redus de acizi sau cu un pH neutru. Aplicați o mască de față o dată pe săptămână, pentru a vă asigura că pielea rămâne uniform echilibrată.

Mască de față pentru pielea normală

2 linguri de argilă/floridină
1 linguriță de miere
1 linguriță de ulei de jojoba sau avocado
1 picătură de ulei de trandafir
1 picătură de ulei de geraniu sau palmarosa

Amestecați ingredientele de mai sus până se formează o pastă groasă. Aplicați-o pe față, evitând zona ochilor. Relaxați-vă... Lăsați masca să se usuce. Apoi îndepărtați-o ușor cu apă caldă. Folosiți-o o dată pe săptămână.

Pielea normală ar trebui tratată cu ulei facial cel puțin o dată pe zi, pentru a o stimula și a o hrăni.

Uleiuri de bază recomandate pentru pielea normală: din jojoba, migdale, morcov, primulă, sâmburi de caise și sâmburi de piersici.

Uleiuri esențiale pentru pielea normală: din geraniu, lavandă, lemn de trandafir, mușețel german/roman, neroli, palmarosa, tămâie, trandafir.

Sugestii de rețete pentru uleiurile faciale benefice pielii normale

Selectați oricare dintre uleiurile esențiale din lista de mai sus și adăugați-le la uleiurile vegetale alese. Sunt recomandate următoarele rețete:

4 picături de ulei de geraniu
3 picături de ulei de trandafir
3 picături de ulei de lemn de trandafir
diluuate în 30 ml de ulei vegetal.

sau

3 picături de ulei de tămâie

3 picături de ulei de lavandă
4 picături de ulei de palmarosa
diluante în 30 ml de ulei vegetal

Ocazional, o baie de aburi este extrem de benefică. Urmați sfaturile speciale pentru pielea grasă, dar alegeți unul dintre uleiurile esențiale de mai sus.

Îngrijirea pielii mature/îmbătrânite

Când îmbătrânim, pielea se deteriorează și apar ridurile, deoarece aceasta își pierde din elasticitate. Pielea matură are nevoie de umiditate și de oxigen.

Masajul aromaterapeutic facial regulat poate fi foarte bun pentru prevenirea și reducerea ridurilor. Se va constata o îmbunătățire după doar câteva tratamente.

Masajul stimulează circulația locală, așadar aduce un supliment de oxigen pentru straturile din interiorul pielii. Diviziunea celulelor încetinește când îmbătrânim și sunt indicate uleiurile esențiale care stimulează regenerarea lor (uleiuri citofilactice). Puteți folosi uleiurile aromaterapeutice pentru a preveni uscarea pielii și a suplini umiditatea.

Uleiurile de bază antiîmbătrânire: uleiurile vegetale nutritive, cum ar fi uleiul de avocado, germeni de grâu, jojoba, sâmburi de caisă și de piersică sunt excelente pentru pielea matură.

Uleiurile esențiale antiîmbătrânire sunt obținute din: coada-soricelului, geraniu, iasomie, lavandă, mirt, mușețel german/roman, neroli, palmarosa, salvie, semințe de morcov, tămâie și trandafir.

Sugestii de rețete pentru uleiurile faciale eficiente în cazul pielii mature

Selectați oricare dintre uleiurile esențiale din lista de mai sus și adăugați-le la uleiurile vegetale alese. Următoarele rețete și-au dovedit eficiența:

3 picături de ulei de semințe' de morcov
3 picături de ulei de tămâie
4 picături de ulei de neroli
diluante în 30 ml de ulei vegetal

sau

4 picături de ulei de geraniu
3 picături de ulei de palmarosa
3 picături de ulei de trandafir
diluante în 30 ml de ulei vegetal

Dacă aceste uleiuri sunt eficiente, trebuie să le aplicați pe față zilnic. Împachetările faciale sunt bune pentru pielea matură, deoarece îndepărtează celulele moarte, iar pielea se regenerează mai repede.

Împachetare pentru pielea îmbătrânită

Următoarea rețetă s-a dovedit foarte eficientă:

2 lingurițe de migdale măcinate
1 linguriță de miere
2 lingurițe de apă (sau de apă de trandafir sau de lavandă)

Amestecați ingredientele și adăugați o picătură de ulei esențial de trandafir și una de tămâie. Aplicați pe față și lăsați să acționeze timp de zece sau cincisprezece minute. Clătiți ușor.

Băile de aburi faciale sunt și ele folositoare pentru pielea matură, pentru o curățare mai profundă a porilor și pentru stimularea circulației. Urmați instrucțiunile la fel ca în cazul pielii grase, folosind două picături de ulei de semințe de morcov, două de tămâie și două de neroli.

Dietă

Nutriția adecvată este esențială pentru piele. Încercați să consumați numai cantități mici de ceai și cafea, deoarece acestea contribuie la formarea de riduri, și să beți doi litri

de apă zilnic, nu consumați zahăr în exces și, de asemenea, mâncați multe fructe și legume.

Polenul de albine, extractele de pește marin, uleiul de crab, Royal Jelly și extractele de semințe de struguri, toate intensifică îndepărtarea colagenului.

Preparați un suc din iaurt bio, soia sau lapte de ovăz, boabe la alegere și capsule de Royal Jelly, apoi adăugați ulei de crab.

Mișcarea va îmbunătăți circulația și tonusul muscular. Trebuie să evitați temperaturile extreme.

Uleiuri esențiale pentru problemele de piele

Acneea

Acneea apare în primul rând la pubertate, dar poate afecta și persoanele de alte vârste. Aceasta din cauza supraactivității glandelor sebacee (secreția de sebum) aflate la nivelul pielii. Excesul de sebum provoacă proliferarea bacteriilor, iar porii se blochează, ducând la apariția punctelor negre și a coșurilor, sau chiar a cicatricelor.

Uleiurile esențiale care elimină toxinele din organism sunt obținute din: geraniu, ienupăr, lămâie, rozmarin.

Uleiurile esențiale care reduc și vindecă cicatricile din: lavandă, mandarin, neroli, semințe de morcov, tămâie.

Uleiurile esențiale care ajută la regenerarea celulelor din: lavandă, lemn de trandafir, neroli, paciuli, palmarosa, semințe de morcov, tămâie.

Uleiurile esențiale care echilibrează și reduc secreția de sebum din: chiparos, coada-soricelului, geraniu, iarbă lămâioasă, lavandă, salvie, tămâie, ylang-ylang.

Uleiurile esențiale antiseptice și astringente din: bergamotă, coada-soricelului, lemn de cedru, mirt, niaouli.

Uleiurile esențiale care calmează inflamațiile din: coada-soricelului, mușețel german/roman.

Aplicați pe coșuri o picătură de ulei de lavandă sau de arbore de ceai, nediluată. Spălați fața cu un săpun inodor cu un pH neutru. O baie facială de aburi ar trebui repetată de două ori pe săptămână. Uleiurile faciale ar trebui aplicate zilnic.

Evitați mâncărurile rafinate, dulci și grase, fumatul, alcoolul, ceaiul, cafeaua și băuturile dulci. Consumul unei cantități mari de fructe și legume este esențial, precum și multă apă. Vitamina C, zincul și uleiul de primură sunt foarte eficiente. Sunt recomandate de asemenea exercițiile fizice.

Alergiile (de exemplu, eczemele)

Dieta, poluanții și stresul sunt toate cauze majore ale erupțiilor alergice. Este important să identificați cauzele — mâncarea, detergenții, cosmeticele sau hainele de proastă calitate.

Uleiuri esențiale eficiente: coada-soricelului, melisa și mușețel german/roman sunt trei dintre uleiurile care se folosesc în tratamentul eczemei. Acestea reduc mâncărimile. Alte uleiuri sunt cele de: benzoină, geraniu, lavandă, lemn de santal (pentru eczema uscată), semințe de angelică, smirnă și paciuli (pentru eczema umedă), tămâie și trandafir otto.

Câteodată, **uleiurile vegetale pot agrava starea eczemei**, deci cel mai bine este să amestecați uleiurile esențiale cu o cremă de bază organică și fără parfum. Uleiurile pot fi aplicate și prin comprese reci. Băile sunt și ele foarte eficiente.

Infecția fungică a piciorului

Această ciupercă infecțioasă care provoacă o mâncărimă puternică se întinde în jurul și între degetele de la picioare. Lubește căldura și umezeala.

Uleiuri esențiale eficiente sunt cele din arbore de ceai, iarbă lămâioasă, lavandă, paciuli și smirnă. Sunt recomandate băi zilnice la picioare, cu șase picături dintr-unul din

uleiurile de mai sus. De asemenea, ungeți zonele afectate cu ulei de lavandă sau de arbore de ceai.

Capilarele sparte

Fragilitatea vaselor de sânge poate duce la apariția venelor roșii, de obicei pe obraji. Capilarele nu sunt chiar distruse, ci doar slabe și întinse. Pereții capilari ar trebui să fie elastici, dilatați atunci când pielea este roșie, ca apoi să revină la mărimea lor inițială. Dacă își pierd elasticitatea, sunt dilatați prematur (măriți) și duc la un aspect cuperotic al feței.

Masajul facial ușor poate ajuta la contractarea vaselor de sânge. Încercați următoarea formulă pe o perioadă de mai multe luni de zile:

3 picături de ulei de mușețel german/roman

3 picături de ulei de geraniu

4 picături de ulei de trandafir

diluate în 30 ml de ulei vegetal.

Uleiurile din chiparos, neroli, paciuli și tămâie sunt eficiente. Pentru a îmbunătăți tratamentul, evitați hrana picantă, alcoolul, fumatul, cofeina și stresul. Vitamina C are și ea efecte pozitive.

Celulita

Celulita, cunoscută și sub denumirea de „piele de portocală”, afectează aproape exclusiv femeile, manifestându-se pe coapse, șolduri și șezut, ceea ce face să pară o problemă hormonală. Este caracterizată prin congestie limfatică, retenție de apă, creșterea țesutului adipos și, destul de des, prin circulația proastă.

Aromaterapia, împreună cu mișcarea și sfaturile nutriționale, reprezintă un tratament bun pentru celulită, dacă sunteți perseverenți. Scopul tratamentului este de a stimula funcționarea sistemului limfatic, de a echilibra hormonii și de a reduce retenția de apă.

Uleiurile esențiale pentru reducerea retenției de lichide: chimen, chiparos, grepfrut, iarbă lămâioasă, ienupăr, lămâie, lemn de santal, limetă, pin, rozmarin și semințe de angelică.

Uleiurile esențiale care stimulează sistemul limfatic circulator și ajută la detoxifiere: benzoină, chimen, chiparos, ghimbir, lemn de cedru, coriandru, nucșoară, paciuli, pin, piper negru, rozmarin, salvie, semințe de angelică și semințe de morcov.

Uleiuri esențiale pentru echilibrarea hormonală: geraniu, lavandă, mușețel german/roman, salvie și trandafir.

Planul de acțiune pentru combaterea celulitei

Periajul zilnic al pielii uscate. Periați cu mișcări ascendente tot corpul, cu o perie aspră din păr natural, insistând pe zonele afectate. Aceasta va detoxifia și va îmbunătăți circulația.

Faceți baie cel puțin o dată pe zi, alegând unul din uleiurile de mai sus sau folosind una din următoarele formule:

2 picături de ulei de geraniu

2 picături de ulei de chimen

2 picături de ulei de trandafir

diluate în 30 ml de ulei vegetal.

sau

2 picături de ulei de piper negru

2 picături de ulei de lămâie

2 picături de ulei de grepfrut

diluate în 30 ml de ulei vegetal

sau

2 picături de ulei de chiparos

2 picături de ulei de chimen

2 picături de ulei de boabe de ienupăr
diluare în 30 ml de ulei vegetal
După baie faceți un duș rece.

Masați zona afectată de două ori pe zi - dimineața și seara - folosind următoarele formule:

3 picături de ulei de chiparos
3 picături de ulei de geraniu
4 picături de ulei de boabe ienupăr
diluare în 30 ml de ulei de vegetal

sau

3 picături de ulei de chimen
3 picături de ulei de lămâie
4 picături de ulei de grepfrut
diluare în 30 ml de ulei de vegetal

Fiți atenți la dieta dumneavoastră. Eliminați ceaiul, cafeaua și alcoolul, beți numai apă de izvor și ceaiuri de plante - ceaiul de chimen este excelent. Apa fierbinte și lămâia sunt foarte bune dacă sunt administrate dimineața devreme sau înainte de culcare. Mâncați multe fructe proaspete și legume (crude, dacă este posibil). Evitați consumul de zahăr și de carbohidrați rafinați, precum și mâncarea sărată. Evitați produsele lactate obținute din lapte de vacă. Creșteți consumul de vitamina C până la cel puțin 1 g zilnic. Extractul din Guto Kola aplicat local ajută la combaterea celulei.

Faceți mișcare zilnic, timp de aproximativ douăzeci de minute - înotul și mersul pe bicicletă suni perfecte.

Relaxarea este vitală, deoarece stresul poate afecta echilibrul hormonal și eliminarea este mai puțin eficientă.

Herpesul

Herpesul este rezultatul unei imunități scăzute, al stresului, al temperaturilor extreme și al soarelui foarte puternic. Acestea sunt cauzate de virusul Simplex herpes. Este important să aplicați uleiurile esențiale la primul semn al unei erupții. Înmuiați o bucată de bumbac într-una din următoarele soluții și ungeți de mai multe ori pe zi:

2 picături de ulei de bergamotă
2 picături de ulei de lavandă
1 picătură de ulei de lămâie
3 picături de ulei de arbore de ceai
diluare în 5 ml de votcă

sau

2 picături de ulei de mușețel german/roman
1 picătură de ulei de eucalipt
1 picătură de ulei de melisă
21 picături de ulei de arbore de ceai
diluare în 5 ml de votcă

Uleiul de lavandă sau din arbore de ceai poate fi, de asemenea, folosit pe bășicile de pe piele. Consumați cel puțin 1 g de vitamina C și 1000 mg de lizină și vitamine din complexul B. Mâncați multe fructe, legume și cereale.

Bolile de piele infecțioase

În cazul unor boli cum ar fi varicela (vărsatul de vânt), scabia sau rujeola (pojarul) nu trebuie să masați niciodată locul afectat. Folosiți în baie șase picături din următoarele uleiuri: arbore de ceai, bergamotă, lavandă, lămâie, ravensara, rozmarin.

Psoriazisul

Această boală este caracterizată prin formarea pe piele a unor zone roșii care par acoperite de niște solzi, mai ales pe zona coatelor, a genunchilor, palmelor, tălpilor și

pielea capului. Psoriazisul este de obicei o boală ereditară, dar este posibil să nu apară până la maturitate. Cauza este necunoscută, deși stresul pare să fie un factor major.

Psoriazisul este o boală greu de tratat, dar răspunde de obicei la aromaterapie.

Uleiuri esențiale pentru psoriazis se obțin din: benzoină, bergamotă, cajeput, coada-soricelului, lavandă, mușețel german/roman și niaouli. Oricare dintre uleiurile de mai sus pot fi amestecate cu un ulei vegetal sau puse într-o cremă de piele organică pură (vedeți detalii pentru creme).

Sugestii de rețete pentru psoriazis

Selectați orice ulei esențial din lista de mai sus și adăugați-l la uleiurile vegetale alese. Vă pot fi de folos următoarele rețete:

1 picătură de ulei de bergamotă
3 picături de ulei de mușețel german/roman
3 picături de ulei de lavandă
3 picături de ulei de coada-soricelului
diluare în 30 g de sau cremă de piele

sau

2 picături de ulei de benzoină
4 picături de ulei de mușețel german/roman
2 picături de ulei de coada-soricelului
diluare în 30 ml de ulei vegetal

Dietă

Evitați fumatul, alcoolul și cafeaua. Este benefic să beți sucuri din fructe și doi litri de apă zilnic. Sunt recomandate fructele și legumele (crude, dacă este posibil) și mâncărurile simple. Morcovul, usturoiul, ceapa, rubarba și roșiile sunt benefice în mod special. Mâncați numai pește, cum ar fi macroul, sardinele și tonul. Vitamina A, complexul de vitamine B, B12, C, E, zinc, seleniu, curcumin, coenzima Q10 (funcția imună îmbunătățită a pielii) și uleiul de primură se pot dovedi eficiente. Sucurile naturale și boabele încolțite sunt benefice.

Părul

Dacă pielea reflectă sănătatea noastră interioară, același lucru se poate afirma și despre păr. Starea părului nostru este dependentă de o formă bună de sănătate și de felul în care ne hrănim. Schimbările hormonale, factorii ereditari, stresul, expunerea excesivă la raze ultraviolete, chimicalele, printre care enumerăm substanțele pentru coafatul permanent, vopsele și spray-uri de păr, poluanți și medicamente, toate acestea vor afecta sănătatea părului nostru. Aceasta depinde, de asemenea, și de modul cum îl tratăm. Este important ca părul să fie periat bine, de preferat nu cu o perie din nailon, pentru a îndepărta firele moarte și pentru a stimula creșterea naturală a firului. Avem aproximativ 100 000 de fire de păr în cap. Persoanele blonde au cel mai des și cel mai fin păr, în comparație cu persoanele roșcate, care au cel mai rar și cel mai aspru păr. În fiecare zi, pierdem aproximativ optzeci de fire de păr! Periatul masează pielea capului, stimulează circulația și îndepărtează firele rupte.

Uleiurile esențiale sunt prețioase pentru îngrijirea părului, deoarece pot influența și echilibrul glandele sebacee. Sebumul secretat de aceste glande lubrefiază și protejează părul. Dacă aceste glande sunt leneșe și hipoactive, părul va deveni uscat și deshidratat.

În schimb, dacă glandele sebacee sunt hiperactive, părul va deveni gras. Uleiurile esențiale sunt benefice pentru toate tipurile de păr, pentru reglarea producției de sebum.

Spălarea părului

Multe șampoane din comerț conțin chimicale și substanțe sintetice, care distrug pielea capului și foliculii. Acestea atacă pelicula de acid a pielii și distrug uleiurile protectoare naturale ale părului. Așadar, după fiecare spălare, părul ar trebui clătit cu o

substanță acidă, cum ar fi sucul de lămâie sau oțetul de mere. Acesta va curăța reziduurile de săpun și va contribui la redobândirea echilibrului acid al pielii capului.

Ar trebui să evitați folosirea șampoanelor aspre, bazate pe detergenți. Alegeți un șampon natural slab care va deranja mai puțin stratul de acid al pielii. Puteți chiar să vă preparați propriul șampon, folosind următoarea rețetă:

100 g de fulgi de săpun (de la magazinele naturiste și din farmacii)

1 litru de apă de izvor

Țineți la foc mic apa de izvor și adăugați fulgi de săpun, amestecând până când fulgii se dizolvă. Lăsați amestecul să se răcească și turnați-l într-o sticlă sau într-un borcan.

Adăugați uleiuri vegetale și esențiale acestei baze de șampon, în funcție de tipul dumneavoastră de păr.

Părul normal (părul sănătos)

Părul normal nu este nici prea uscat, nici prea gras, ușor de pieptănat, puternic, se regenerează singur și este strălucitor. Următoarele uleiuri esențiale sunt eficiente pentru a menține părul sănătos.

Uleiurile esențiale pentru părul normal: geraniu, lavandă, lămâie, lemn de trandafir, mușețel german/roman, rozmarin, semințe de morcov.

Mușețelul și lămâia sunt eficiente mai ales pentru părul deschis la culoare. Semințele de morcov sunt bune pentru părul roșcat, iar rozmarinul și lemnul de trandafir va intensifica culoarea părului negru.

Sugestii de rețete de șampoane pentru păr normal

Selectați oricare dintre uleiurile esențiale din lista de mai sus și adăugați-le la baza dumneavoastră de șampon. Vă pot fi de folos următoarele rețete:

Părul blond

8 picături de ulei de mușețel german/roman

3 picături de ulei de semințe de morcov

3 picături de ulei de geraniu

3 picături de ulei de lămâie

amestecați-le cu 100 ml din șamponul de bază și puneți-le într-un recipient

Părul negru

4 picături de ulei de semințe de morcov

4 picături de ulei de lămâie

6 picături de ulei de rozmarin

6 picături de ulei de lemn de trandafir

amestecați-le cu 100 ml din șamponul de bază și puneți-le într-un recipient

Clătirea părului normal

1 ceașcă de apă

1 linguriță de oțet de mere

3 picături de ulei de lămâie (pentru părul blond)

sau 3 picături de ulei de rozmarin (pentru părul negru)

Tratament cu balsam și rețete pentru părul normal

O dată pe săptămână, părul normal ar trebui hidratat, tratându-l cu balsam, mai ales dacă este spălat frecvent sau a fost expus la soare, vânt sau la clorul din piscină.

Părul blond

1 picătură de ulei de semințe de morcov

3 picături de ulei de mușețel german/roman

amestecate cu 2 linguri de ulei de jojoba, de migdale sau de sâmburi de piersică

Părul negru

2 picături de ulei de geraniu

2 picături de ulei de rozmarin

2 picături de ulei de lemn de trandafir
2 picături de ulei de lămâie
amestecate cu 2 linguri de ulei de jojoba, de migdale sau de sâmburi de piersică
Masați bine cu uleiul obținut și apoi acoperiți capul cu o bonetă de plastic pentru duș. Lăsați uleiul pe cap timp de două ore sau chiar peste noapte. Spălați părul cu șampon ca de obicei.

Părul uscat

Părul uscat apare ca urmare a inactivității glandelor sebacee. Tratamentul aromaterapeutic este destinat stimulării glandelor pentru a readuce părul la condiția sa naturală. Părul uscat ar trebui protejat întotdeauna de soare, de apa de mare și de piscină, care nu pot decât să agraveze condiția acestuia.

Uleiurile esențiale pentru părul uscat: geraniu, lavandă, lemn de santal, lemn de trandafir, mușețel german/roman, palmarosa, semințe de morcov, ylang-ylang.

Sugestii de rețete de șampoane pentru păr uscat

Selectați oricare dintre uleiurile esențiale din lista de mai sus și adăugați-le la baza șamponului.

Vă vor fi de ajutor următoarele formule:

3 picături de ulei de geraniu

4 picături de ulei de pătrunjel

56 picături de ulei de lemn de santal

6 picături de ulei de ylang-ylang

amestecați bine cu 100 ml din șamponul de bază și cu o linguriță de ulei vegetal de jojoba, avocado sau sâmburi de piersică și puneți amestecul într-un recipient

4 picături de ulei de semințe de morcov

4 picături de ulei de lavandă

6 picături de ulei de palmarosa

6 picături de ulei de ylang-ylang

amestecați bine cu 100 ml din șamponul de bază și cu o linguriță de ulei vegetal de jojoba, avocado sau sâmburi de piersică și puneți amestecul într-un recipient

Clătirea părului uscat

1 ceașcă cu apă

linguriță cu oțet de mere

3 picături de ulei de lemn de santal sau

3 picături de ulei de ylang-ylang

Amestecați bine ingredientele de mai sus, adăugați-le într-un bol cu apă și folosiți la ultima clătire. Limpeziți-vă părul bine.

Tratamentul cu balsam și rețete pentru părul uscat

Este esențial să hrăniți părul uscat, distrus de decoloranți sau de alte chimicale, precum și de mediu. Uleiul de jojoba este eficient în mod deosebit pentru întreținerea părului uscat și fragil, precum și a vârfurilor despicate. Recomandăm următoarea rețetă care ar trebui folosită cel puțin o dată pe săptămână:

2 linguri de ulei de jojoba

1 picătură de ulei de semințe de morcov

2 picături de ulei de geraniu

2 picături de ulei de ylang-ylang

Aplicați uleiul obținut prin rețeta de mai sus pe toată pielea capului. Masați bine și acoperiți părul cu o bonetă de plastic pentru duș sau cu o pungă din polietilenă. Lăsați-o cel puțin două ore sau peste noapte, apoi spălați părul cu șampon și clătiți-l ca de obicei.

Părul gras

Îngrășarea părului este urmarea unei hiperactivități a glandelor sebacee. Această problemă este agravată de spălatul prea des pe cap, cu șampoane din comerț. Dacă folosiți un șampon slab, atunci este perfect acceptabilă spălarea zilnică a acestuia.

Uleiurile esențiale pentru părul gras: bergamotă, chiparos, cimbru, coada-soricelului, ienupăr, lavandă, lămâie, lemn de cedru, niaouli, rozmarin, salvie, tămâie.

Sugestii de rețete de șampoane pentru păr gras

Selectați oricare dintre uleiurile esențiale din lista de mai sus și adăugați-le la șamponul de bază. Următoarea rețetă vă poate fi folositoare:

3 picături de ulei de lemn de cedru

4 picături de ulei de salvie

4 picături de ulei de chiparos

7 picături de ulei de lămâie

2 picături de ulei de coada-soricelului

amestecați bine cu 100 ml din șamponul de bază și îmbuteliați

Clătirea părului gras

1 ceașcă cu apă

2 lingurițe de oțet de mere (sau suc de lămâie)

2 picături de ulei de lămâie

1 picătură de ulei de cimbru

Amestecați bine ingredientele de mai sus și adăugați-le la ultima apă pentru clătire, asigurându-vă că toată pielea capului este tratată în mod eficient.

Tonic de păr pentru părul gras

Un tonic este foarte eficient pentru părul gras. Ar trebui aplicat prin masaj pe păr și lăsat peste noapte. Acest tratament ar trebui repetat cel puțin o dată pe săptămână și, dacă problema este severă, de două sau de trei ori.

2 cești cu apă de izvor (sau apă fiartă)

2 linguri de oțet de mere/suc proaspăt de lămâie

2 picături de ulei de bergamotă

2 picături de ulei de salvie

3 picături de ulei de chiparos

2 picături de ulei de lavandă

1 picătură de ulei de cimbru

Amestecați bine și îmbuteliați. Aplicați pe păr și frecați bine pielea.

Tratamentul cu balsam și rețete pentru părul gras

Părul gras necesită aplicarea unui balsam cam o dată pe săptămână:

2 linguri de ulei de migdale dulci

2 picături de ulei de bergamotă

2 picături de ulei de chiparos

2 picături de ulei de lămâie

2 picături de ulei de coada-șoricelului

Amestecați toate ingredientele și masați bine pielea folosind balsamul. Acoperiți părul cu o bonetă de plastic pentru duș sau cu o pungă din polietilenă. Lăsați să acționeze timp de 15 minute. Apoi spălați-vă și clătiți-vă ca de obicei.

Dietă

Părul dumneavoastră reacționează la mâncarea cu care vă hrăniți. Dieta vă furnizează toate vitaminele și mineralele necesare pentru o rădăcină sănătoasă și un păr strălucitor. Evitați cafeaua, ceaiul, alcoolul, fumatul, grăsimile saturate și zahărul. Mâncați multe fructe proaspete și legume, precum și acizi grași nesaturați. Ouăle și algele îmbunătățesc condiția părului, așa cum fac și sucurile de urzici și de pătrunjel. Uleiul de castane și cel de semințe de in sunt și ele benefice.

Protejați-vă părul pe cât posibil de soarele puternic, de apa mării și de cea cu clor din piscine. Dacă mergeți la plajă ziua, puteți aplica un tratament cu balsam. Căldura soarelui va intensifica efectele tratamentului.

Încercați să vă relaxați pe cât posibil, deoarece stresul și tensiunea pot fi și ele cauze ale căderii părului.

Uleiuri esențiale pentru alte probleme ale părului

Mătreață

Busuiocul, chiparosul, cimbrul, eucaliptul, menta, mușețelul german/roman, paciuli, rozmarinul și semințele de morcov sunt toate benefice pentru combaterea mătreații. Adăugați-le în șampon, apa de clătit sau în uleiurile de păr. Asigurați-vă întotdeauna că vă clătiți părul bine.

Căderea părului

Următoarele uleiuri esențiale ar trebui amestecate cu produsele dumneavoastră de păr, pentru a stimula creșterea acestuia: busuioc, 230 chiparos, cimbru, coada-șoricelului, geraniu, ghimbir, lavandă, lemn de cedru, mentă, mușețel german/roman, rozmarin, salvie și tămâie.

Păduchi

Ca mamă a doi copii, am suficientă experiență în această problemă. Am descoperit ca fiind eficiente următoarele uleiuri esențiale: arbore de ceai, bergamotă, eucalipt, geraniu, lavandă, lămâie, niaouli și rozmarin.

Din păcate, majoritatea copiilor, cel puțin o dată în copilăria lor fac păduchi. Uleiurile esențiale adăugate în șampoane reprezintă un tratament preventiv bun. De asemenea, adăugați o picătură de rozmarin și una de arbore de ceai la clătirea finală.

Tratamentul împotriva păduchilor la copii

2 linguri de ulei vegetal

1 picătură de ulei de lavandă

1 picătură de ulei de lămâie

1 picătură de ulei de rozmarin

1 picătură de ulei de arbore de ceai

Amestecați bine ingredientele, aplicați-le pe păr, acoperiți cu o bonetă din polietilenă și lăsați peste noapte pentru a obține un beneficiu maxim. Pieptănați părul bine cu un „pieptene de păduchi” cu dinți deși, pentru a îndepărta păduchii și ouăle. Spălați-vă cu șampon și clătiți ca de obicei.

Încercați să nu vă simțiți niciodată rușinați dacă copilul dumneavoastră are păduchi. Toți copiii sunt vulnerabili.

Capitolul 13

Problemele feminine

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **cauzele și efectele celor mai comune „probleme feminine”; tratamentul tradițional prescris; ce uleiuri esențiale puteți folosi pentru „problemele feminine”; ce Remedii din Florile lui Bach să încercați; ce schimbări în dietă și în stilul de viață trebuie să puneți în aplicare pe parcursul tratamentului aromaterapeutic**

Femeile se pot confrunta, din nefericire, cu o mulțime de probleme. În acest capitol am tratat în detaliu sindromul premenstrual (SPM) și problemele de la menopauză, deoarece acestea sunt cele mai frecvente probleme cu care mă confrunt la clinică. Celelalte „probleme feminine” sunt doar amintite.

Dacă problema dumneavoastră este severă sau de durată, vă rog să vă faceți un control ginecologic pentru a vă asigura că nu aveți vreo problemă medicală serioasă.

Amenoreea (absența ciclului)

Amenoreea este absența sau încetarea ciclului menstrual și poate surveni din cauza mai multor factori, cum ar fi anorexia, dietele pentru slăbit, antrenamentul fizic extenuant (de exemplu, atletismul, gimnastica), afecțiuni ale ovarelor sau chiar tratamentul cu contraceptive. Problemele emoționale, cum ar fi stresul, șocul și schimbările rapide pot duce la amenoree.

Tratament tradițional

Cauza amenoreei ar trebui întotdeauna identificată. Dacă aceasta este un chist ovarian, va trebui îndepărtat pe cale chirurgicală, dar și anorexia are nevoie de un tratament de specialitate. Poate fi administrat chiar un tratament cu hormoni pentru a induce ovulația.

Tratament aromaterapeutic

Dacă problemele au apărut din cauze emoționale, aceasta ar trebui să se rezolve de la sine, în timp. Oricum, există uleiuri esențiale care facilitează restabilirea ciclului menstrual.

Uleiurile eficiente sunt cele din: busuioc, chimen, chiparos, cimbru, geraniu, ienupăr, isop, maghiran, mentă, mușețel german/roman, niaouli, rozmarin, salvie, semințe de morcov, smirnă și trandafir.

Băi totale și de șezut

Alegeți orice combinație din uleiurile de mai sus și puneți șase picături în baia dumneavoastră zilnică sau, alternativ, încercați o baie de șezut.

Recomand următorul amestec:

- 2 picături de ulei de salvie
- 2 picături de ulei de chiparos
- 2 picături de ulei de maghiran
- 1 picătură de ulei de trandafir

Masaj aromaterapeutic

Următoarele combinații de uleiuri esențiale ar trebui aplicate prin masaj pe abdomen și pe partea inferioară a spatelui, zilnic, timp de aproximativ o lună de zile.

- 2 picături de ulei de chiparos
 - 2 picături de ulei de chimen
 - 2 picături de ulei de boabe de ienupăr
 - 1 picătură de ulei de maghiran
- diluate în 20 ml de ulei vegetal

sau

- 1 picătură de ulei de semințe de morcov

3 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de trandafir
diluare în 20 ml de ulei vegetal

Dacă amenoreea a fost indusă de stres, este de dorit să beneficiați de un masaj aromaterapeutic pe întregul corp, folosind oricare dintre amestecurile sugerate, săptămânal.

Contraindicații

Nu folosiți chimen în exces, în caz de epilepsie. Cimbrul poate crește presiunea sângelui.

Remedii din Florile lui Bach

Balușca este un remediu excelent pentru stările de șoc. Situațiile stresante pot fi ameliorate și cu ajutorul Remediului Salvator. Amenoreea cauzată de anorexie necesită numeroase remedii, în funcție de organism. Mimulus este indicat pentru frică (de exemplu, frica de a te îngrășa), mărul sălbatic va ajuta la alungarea sentimentelor de dezgust față de propria persoană și pentru aceia care simt dezgust pentru mâncare, fagul este excelent pentru cei care sunt prea critici cu ei înșiși, pinul este indicat pentru diminuarea sentimentului de vinovăție, iar agrimonia sau turița mare pentru diminuarea suferinței psihice.

Dietă

O dietă sănătoasă este esențială pentru a rezolva problema amenoreei. O dietă de detoxifiere cu supe vă ajută foarte mult. Evitați toate mâncărurile de tip fast-food. Peștele gras sau suplimentele de acid gras esențial sunt benefice, iar vitexul are efect calmant în două treimi din cazuri. Cohosul negru și rădăcina de lemn dulce pot fi folositoare. Beți ceai de mușețel și suc de sfeclă roșie.

Încercați ceaiul de mușețel fiert și rădăcina de lemn dulce cu vitex (plante sau tinctură).

Dismenoreea (menstruația dureroasă)

Dismenoreea sau menstruația dureroasă este o problemă relativ comună, iar simptomele pot varia de la o durere slabă la crampe violente, uneori insuportabile. Este cauzată de crampe sau cârcei la mușchii uterini. Există două tipuri de dismenoree - contracții spasmodice, manifestate printr-o durere ascuțită ce apare de obicei în prima zi a menstruației și contracții congestive, manifestate printr-o durere ușoară, care încep de obicei înainte de menstruație.

Tratament tradițional

Dismenoreea poate fi diminuată de obicei prin medicamente analgezice (calmante), cum ar fi aspirina. Dacă durerea este severă, pot fi prescrise contraceptive orale pentru a suprima ovulația.

Tratament aromaterapeutic

Uleiurile eficiente pentru remedierea acestei probleme sunt cele obținute din: cajeput, chimen, chiparos, ghimbir, iasomie, ienupăr, lavandă, maghiran, melisă, mentă, mușețel german/roman, niaouli, rozmarin, salvie, semințe de angelică și trandafir.

Băi

Puteți experimenta diferite formule pentru a vă găsi combinația potrivită, dar următoarea ar putea fi eficientă:

2 picături de ulei de mușețel german/roman
2 picături de ulei de salvie
2 picături de ulei de maghiran

Comprese

Compresele aromaterapeutice reprezintă una dintre cele mai eficiente căi de a calma durerea menstruală. Puteți încerca oricare dintre uleiurile din listă, deoarece toate sunt antispasmodice. Lavanda și menta sunt o combinație excelentă (câte trei picături din

fiecare), precum și mușețelul german/roman sau maghiranul. Salvia și trandafirul pot fi și ele folosite.

Masaj aromaterapeutic

Acesta este eficient într-un mod deosebit, atunci când se face pe abdomen sau în zona de jos a spatelui. În unele cazuri, dismenoreea poate fi calmată prin tratament osteopatic. Masați zilnic abdomenul cu unul din următoarele amestecuri:

2 picături de ulei de salvie
2 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de maghiran
1 picătură de ulei de trandafir
diluare în 20 ml de ulei vegetal.

sau

2 picături de ulei de chimen
2 picături de ulei de boabe sau de ienupăr
2 picături de ulei de mentă
1 picătură de ulei de salvie
diluare în 20 ml de ulei vegetal

Contraindicații

În caz de epilepsie, evitați folosirea excesivă de chimen.

Remedii din Florile lui Bach

Remediul Salvator poate fi folositor pentru calmarea durerii. Mărul sălbatic este recomandat în caz de congestie.

Dietă

Este esențială o dietă sănătoasă, bogată în fructe și legume, fără zahăr și mâncăruri rafinate. Suplimentele folosite sunt cele pe bază de ulei de primură, calciu, magneziu, complexul de vitamine B și vitamina E.

Sunt foarte eficiente sucul de mure, ghimbirul, frunzele de zmeură, fructul pasiunii și angelica (care reglează activitatea musculară a uterului).

Consumați o cantitate mai mare de pește gras.

Endometrioza

Aceasta este o boală a țesuturilor endometrice care, în mod normal, formează uterul (zona endometrială), dar care apar și cresc în afara uterului, de exemplu, în ovare, trompele uterine, vezica urinară, intestine, plămâni și alte părți. Încă nu este clar modul în care se dezvoltă această boală.

Simptome

Endometrioza afectează un milion de femei din SUA - deoarece multe cazuri de endometrioza rămân nediagnosticate timp de ani de zile. Este surprinzător că se scrie atât de puțin despre ea! Deși simptomele sunt diverse, acestea includ menstruații dureroase, durere la ovulație și la contactul sexual, sângerări mari și neregulate, durere când se golesc intestinele, infertilitate, greață, anxietate și depresie. Durerea poate fi atroce, ducând chiar la agonia suferinței.

Tratament

Tratament tradițional

Sunt prescrise medicamente pe bază de testosteron, care are însă multe efecte adverse. Pentru a examina abdomenul, se face o laparoscopie. În unele cazuri este necesară operația.

Tratament aromaterapeutic

Aromaterapia are în unele cazuri efect calmant și relaxant asupra suferinței. Fără îndoială, stresul face ca durerea să fie și mai mare.

Printre **uleiurile folosite** enumerăm: bergamotă, chiparos, coada-șoricelului, geraniu, lavandă, mentă, mușețel german/roman și trandafir.

Băi de șezut

Deși băile aromaterapeutice sunt relaxante, băile de șezut fierbinți sau reci sunt recomandate în mod special pentru endometrioză. Scopul acestui tratament este de a stimula contracția și dilatarea vaselor de sânge. Pentru aplicarea acestei metode aveți nevoie de două recipiente de spălat (cădițele pentru bebeluși sunt ideale). Umpleți un vas cu apă fierbinte și unul cu apă rece. Stați în cea cu apă fierbinte timp de zece minute și apoi în cea cu apă rece timp de cinci minute. Repetați această procedură de două sau trei ori (poate va fi nevoie să adăugați ceva mai multă apă fierbinte).

Următorul amestec ar trebui adăugat numai la baia fierbinte de șezut:

- 1 picătură de ulei de mușețel german/roman
- 1 picătură de ulei de salvie
- 2 picături de ulei de chiparos
- 2 picături de ulei de geraniu
- 1 picătură de ulei de trandafir

Băile de șezut descrise mai sus ar trebui repetate zilnic. Dacă găsiți această metodă imposibilă, adăugați amestecul la baia normală.

Masaj aromaterapeutic

Masați abdomenul și partea inferioară a spatelui, în fiecare zi, folosind următoarele formule:

- 2 picături de ulei de mușețel german/roman
 - 3 picături de ulei de chiparos
 - 2 picături de ulei de coada-soricelului
- diluate în 20 ml de ulei vegetal

sau

- 2 picături de ulei de salvie
 - 3 picături de ulei de geraniu
 - 1 picătură de ulei de trandafir
- diluate în 20 ml de ulei vegetal

Pentru a obține rezultate bune, băile aromaterapeutice și masajele zilnice ar trebui repetate timp de câteva luni de zile. Perseveranță!

Comprese

Compresele calde alternate cu cele reci pot fi folosite pentru calmarea durerii. Menta, salvia și lavanda sunt probabil cele mai eficiente uleiuri esențiale. Puneți într-un vas cu apă două picături de ulei de salvie, două de lavandă și două de mentă. Înmuiați o compresă în soluție, stoarceți-o și puneți-o pe abdomen sau pe partea inferioară a spatelui - atunci când durerea atinge o intensitate maximă. O compresă cu mentă va fi folositoare împotriva grețurilor.

Contraindicații

În cazurile de epilepsie nu folosiți chimen în mod excesiv. Evitați menta dacă luați medicamente homeopatice.

Remedii din Florile lui Bach

Pentru a diminua tensiunea fizică și pe cea emoțională, merită să încercați Remediu Salvator.

Dietă

Cele care suferă de endometrioză ar trebui să urmeze o dietă sănătoasă, să facă mișcare și să se relaxeze cât mai mult. Evitați stresul pe cât posibil. Uleiul de primură ajută la calmarea durerii și la diminuarea crampelor. S-a dovedit că stimulează producerea de progesteron natural. Cohosul negru, vitexul și extractul de semințe de struguri sunt benefice.

Supele sunt calmante și digerabile ușor. Creșteți consumul de pește gras și EPA (acidul eicosapentaenoic), deoarece acestea diminuează zona endometrială afectată de endometrioză.

Menopauza

De obicei, menopauza apare undeva între vârsta de 45 și 55 de ani și semnifică sfârșitul ciclului menstrual lunar. Deși la unele femei menstruația se termină brusc, la majoritatea încetarea menstruației se manifestă printr-un ciclu neregulat timp de câțiva ani. Este un proces gradat. În prezent, mulți oameni văd menopauza ca pe o boală, când, de fapt, este o stare normală a dezvoltării unei femei.

Simptome

Cele mai frecvente simptome sunt înroșirea, transpirația abundentă în timpul nopții, perioade menstruale neregulate alternate cu sângerare abundentă, amețală și stări de leșin, iritabilitate, insomnie, depresie, pierderea memoriei, dureri de cap, constipație și creșterea în greutate, mâini și picioare reci și libidou scăzut sau redus. De asemenea, după menopauză, crește și presiunea sângelui, vaginul se poate usca, iar unele femei trec printr-o perioadă de cădere a părului.

Este interesant de remarcat faptul că femeile stresate sau care duc o viață pasivă din punct de vedere fizic și sexual au mult mai multe probleme la menopauză.

Tratament

Tratament tradițional

Constă în terapia de înlocuire a hormonilor (TIH) sau de substituție hormonală (TSH). Deși acest tratament stopează deteriorarea oaselor - dar doar atunci când îl luați - are efecte secundare. Poate duce la hipertensiune, creșterea în greutate și a fost asociat cu un risc crescut de cancer la sân sau cancer uterin. Pentru a investiga posibilele efecte secundare, este nevoie de mai multe cercetări.

Tratament aromaterapeutic

Sfatul meu este să încercați uleiurile esențiale, care pot avea un efect remarcabil asupra reglării hormonilor. Aromaterapia combinată cu o dietă potrivită și cu un program de exerciții fizice poate fi o alternativă la TIH. Menopauza ar trebui abordată într-un mod pozitiv, și nu cu sentimente de frică.

Deși menopauza este o experiență diferită de la o femeie la alta, următoarele **uleiuri esențiale** s-au dovedit ajutoare pentru pacienți: bergamotă, chimen, chiparos, coada-șoricelului, geraniu, iasomie, ienupăr, lavandă, lămâie, lemn de santal, melisă, mentă, mușețel german/roman, neroli, rozmarin, salvie, tămâie, trandafir și ylang-ylang.

La nivel emoțional există multe uleiuri esențiale care pot ajuta la combaterea depresiei și a iritabilității la menopauză. Uleiul de bergamotă este minunat, la fel ca și cel de salvie, ce poate induce o senzație de confort. Mușețelul este important pentru reducerea tensiunii nervoase specifice menopauzei. Chiparosul nu numai că ne eliberează de stările de iritare și de stres, dar este foarte eficient pentru perioadele de schimbare, ușurând adaptarea.

Bineînțeles, menopauza este asociată de obicei cu „schimbarea”. Uleiul de tămâie va ajuta femeia să meargă mai departe și să se bucure de libertatea și de veselia pe care menopauza le poate oferi. Geraniul este un sedativ puternic, constituind totodată și un echilibrant pentru hormoni și piele. Aromele de iasomie, neroli și trandafir duc la eliminarea depresiei și inducerea optimismului, a euforiei și încrederii.

La nivel fizic există uleiuri esențiale care vor atenua înroșirea jenantă cauzată de funcția neregulată a vaselor de sânge, deoarece acestea se contractă și se dilată. Menta, chiparosul, salvia, geraniul și lămâia sunt toate remedii eficiente pentru aceste simptome. Pentru a diminua retenția de lichide, inflamarea și constipația, pot fi folosite chimenul, chiparosul, geraniul, ienupărul, lămâia și rozmarinul. Insomnia poate fi combătută prin câteva picături de salvie aplicate pe pernă, mușețel, lavandă sau ylang-ylang. Mușețelul, geraniul, trandafirul și coada-șoricelului au de obicei rolul de a regla ciclul menstrual. Pentru stimularea circulației s-au dovedit eficiente geraniul, menta și rozmarinul.

Băi

Băile aromaterapeutice zilnice reprezintă pentru menopauză un remediu excelent. Încercați unul dintre următoarele amestecuri:

Formula de echilibrare a stărilor nervoase

2 picături de ulei de mușetei german/roman

3 picături de ulei de chiparos

2 picături de ulei de trandafir

sau

2 picături de ulei de salvie

2 picături de ulei de tămâie

2 picături de ulei de lavandă

Formula pentru a combate Înroșirea excesivă

3 picături de ulei de chiparos

3 picături de ulei de mentă

Formula pentru a combate balonările / constipațiile

2 picături de ulei de chimen

2 picături de ulei de rozmarin

2 picături de ulei de nucșoară

Masaj aromaterapeutic

Masajul aromaterapeutic este o modalitate excelentă de a răsfăța o femeie, atunci când aceasta trece printr-o „schimbare”. Crește încrederea în sine și o face să se simtă utilă, încrezătoare și feminină. De asemenea, este excelent pentru remedierea problemelor fizice.

Încercați următoarele formule:

Formula de revigorare

2 picături de ulei de bergamotă

1 picătură de ulei de mușetei german/roman

2 picături de ulei de chiparos

2 picături de ulei de trandafir

sau

2 picături de ulei de tămâie

2 picături de ulei de geraniu

1 picătură de ulei de iasomie

1 picătură de ulei de melisă

Formula împotriva înroșirii/transpirației

2 picături de ulei de chiparos

2 picături de ulei de lămâie

2 picături de ulei de mentă

diluate în 20 ml de ulei vegetal.

Formula pentru mâini și picioare reci

1 picătură de ulei de piper negru

2 picături de ulei de mandarin

2 picături de ulei de geraniu

2 picături de ulei de rozmarin

diluate în 20 ml de ulei vegetal.

Pentru urgențe, puteți ține o sticlă cu ulei esențial de mentă într-un săculeț și inhalați împotriva înroșirii.

Formula împotriva retenției de lichide/a balonărilor

2 picături de ulei de chiparos

2 picături de ulei de mandarin

2 picături de ulei de boabe de ienupăr

1 picătură de ulei de rozmarin

diluate în 20 ml de ulei vegetal.

Dacă aveți o memorie slabă, încercați să inhalați zilnic câteva picături de rozmarin puse pe un șervețel. Pentru formulele împotriva uscării vaginului și pierderea libidoului, vezi capitolul 15. Pentru căderea părului și probleme ale pielii, vezi capitolul 12. Pentru circulația redusă și presiunea ridicată a sângelui, vezi capitolul 9.

Contraindicații

Dacă suferiți de epilepsie, evitați folosirea excesivă de chimen. Nu aplicați ulei de bergamotă și de lămâie înainte de expunerea la soare. Evitați menta când luați medicamente homeopatice.

Remedii din Florile lui Bach

Florile de nuc sunt cel mai important remediu pentru perioada menopauzei, deoarece atenuează efectele „schimbării”. Zada este excelentă pentru redarea încrederii în sine. Pentru sentimente de disperare, încercați orzul sălbatic. Pentru oscilațiile de stare și indecizie, porumbarul sălbatic poate fi foarte eficient. Folosiți Sporul Casei pentru iritabilitate, iar salcia pentru stări de indignare. Florile de măslin sunt esențiale pentru oboseală.

Dietă

Dieta este importantă atunci când femeile trec prin această perioadă, pentru a preveni mai ales osteoporoza. Consumul de alimente bogate în calciu ar trebui crescut pentru a avea niște oase puternice și sănătoase. Printre acestea amintim sardinele, ale căror oase se pot consuma, floarea-soarelui, semințele de dovleac și de susan, nucile și lactatele, dacă acestea sunt tolerate de organism. Deoarece calciul are nevoie de vitamina D pentru a fi absorbit, este vital să stați afară în soare. Exercițiul fizic - în special săritura peste obstacole - ajută creșterea densității oaselor.

Trebuie să mâncați mai puțin, deoarece nevoia de calorii este în declin odată cu declanșarea menopauzei. Evitați sarea și zahărul rafinat. Reduceți consumul de ceai, cafea și alcool. Creșteți consumul de fructe, legume și fibre. Împotriva înroșirii, încercați vitamina C (1 g zilnic) și uleiul de primură. Luați suplimente de fier pentru a stopa pierderea de sânge, dacă aceasta este „din abundență”, și complexul de vitamine B, zinc, vitamina C, calciu și magneziu împotriva stresului. Calciul și magneziu! sunt vitale, de asemenea, pentru prevenirea distrugerii oaselor.

Ceaiul de semințe de anason, cohos negru, vitex și ignama sălbatică sunt benefice pentru reducerea stărilor de disconfort.

Relaxarea este importantă - băile aromaterapeutice și masajul sunt ideale. Aduceți-vă aminte că trebuie să gândiți pozitiv!

Menoragia (sângerarea abundentă)

Menoragia este o sângerare abundentă, de obicei cu cheaguri. Sângerarea abundentă anormală poate apărea oricând în timpul vieții unei femei, dar este frecventă în timpul menopauzei. În mod normal, sângerarea abundentă sau dintre menstruații ar trebui diagnosticată întotdeauna de medic, pentru a vă asigura că nu există nicio problemă medicală serioasă.

Tratament tradițional

Dacă femeia este tânără, pot fi prescriși hormoni cu rolul de a reduce cantitatea de sânge. Altminteri, pot fi realizate un D și un C (dilatare și chiurctare), iar dacă problema este severă, poate fi executată o histerectomie (extirparea uterului).

Tratament aromaterapeutic

Odată ce a fost descoperită menoragia, poate începe tratamentul aromaterapeutic cu scopul de a regla menstruația.

Uleiurile eficiente sunt cele obținute din: chiparos, coada-șoricelului, geraniu, ienupăr, lămâie, mușețel german/roman, tămâie și trandafir.

Băi totale/băi de șezut

Oricare dintre uleiurile esențiale de mai sus pot fi adăugate băii totale sau băii de șezut.

3 picături de ulei de geraniu

3 picături de ulei de lămâie

sau

2 picături de ulei de chiparos

2 picături de ulei de tămâie

2 picături de ulei de coada-șoricelului

sau

3 picături de ulei de boabe de ienupăr

3 picături de ulei de lămâie

Folosiți această formulă atunci când este nevoie de o curățare a uterului.

Masaj aromaterapeutic

Abdomenul și partea inferioară a spatelui pot fi masate încet în fiecare zi cu unul dintre următoarele amestecuri:

2 picături de ulei de mușețel german/roman

2 picături de ulei de tămâie

2 picături de ulei de geraniu

1 picătură de ulei de coada-șoricelului

diluate în 20 ml de ulei vegetal

sau

2 picături de ulei de chiparos

2 picături de ulei de lămâie

2 picături de ulei de trandafir

diluate în 20 ml de ulei vegetal.

Contraindicații

Evitați uleiul de lămâie înainte de expunerea la soare.

Remedii din Florile lui Bach

Dacă este necesară o curățare, este indicat mărul sălbatic. Folosiți Remediul Salvator pentru a calma durerea.

Dietă

O dietă sănătoasă este esențială. Ar trebui reținut faptul că perioadele grele pot fi rezultatul unui deficit de fier (anemie). Menoragia poate fi cauzată și de deficiența cronică de fier. Algele pot combate sângerarea abundentă cauzată de o deficiență a tiroidei și pot produce creșterea cantității de acid folie, vitamina A, vitamina B12 și vitamina C. Castanele diminuează sângerarea abundentă anormală asociată cu menoragia.

Sindromul premenstrual (SPM)

Termenul de mai sus este folosit pentru a descrie numeroase simptome care afectează organismul feminin în a doua jumătate a ciclului menstrual. Femeile prezintă o sensibilitate excesivă, manifestată cu cel puțin trei zile și cel mult două săptămâni înainte de menstruație.

Simptome

Peste 150 de simptome au fost atribuite sindromului premenstrual, deși majoritatea femeilor suferă doar din cauza câtorva. Cele mai comune simptome fizice și psihologice sunt:

- anxietate, iritabilitate și oscilații de stare
- balonarea abdomenului
- sensibilitate la nivelul sânilor
- stări de oboseală, leșin și amețeală
- sentimente de agresiune, violență și suicid

- retenție de lichide
- dureri de cap și migrene
- apetit ridicat și poftă pentru dulciuri
- slabă capacitate de concentrare, confuzie, stângăcie și neatenție
- probleme ale pielii
- creștere în greutate

Tratament

Tratament tradițional

Poate implica pilule contraceptive și medicamente pentru a diminua anxietatea. Unii medici recomandă acum suplimente, cum ar fi uleiul de primură.

Tratament aromaterapeutic

Aromaterapia este foarte eficientă și a ajutat un număr enorm de suferinzi să învingă boala. Când vă alegeți uleiurile esențiale, ar trebui să țineți cont atât de problemele fizice, cât și de cele emoționale. Pentru un beneficiu maxim, este foarte important ca acestea să fie folosite în timpul programului nutrițional.

Fiecare femeie are o experiență diferită în ceea ce privește SPM, așadar este imposibil să aveți o singură soluție pentru acest dezechilibru hormonal. Oricum, următoarele uleiuri esențiale s-au dovedit remedii eficiente: benzoină, bergamotă, chimen, chiparos, geraniu, grepfrut, iasomie, ienupăr, lămâie, lemn de cedru, lemn de santal, melisa, mușețel german/roman, neroli, rozmarin, salvie, semințe de morcov, tămâie, trandafir și ylang-ylang.

La nivel emoțional, există multe uleiuri esențiale care ajută la reducerea anxietății și a depresiei. Benzoina este cunoscută pentru efectele de calmare a emoțiilor, iar bergamota este eficientă pentru combaterea depresiei. Lemnul de cedru calmează și atenuează stările nervoase, iar semințele de morcov reduc tensiunea și senzația de epuizare. Mușețelul diminuează furia, iritabilitatea și oscilațiile de stare. Uleiul de salvie este un sedativ minunat, care poate calma o minte hiperactivă, inducând optimismul. Uleiul de chiparos este ideal pentru atenuarea stărilor de furie și de iritabilitate. Tămâia induce sentimente de calm și serenitate, iar geraniul echilibrează sistemul nervos. Grepfrutul combate stările de apatie. Iasomia este excelentă pentru depresie, declanșând gânduri și acțiuni pozitive. Melisa este calmantă, aducând liniștea, iar neroli este eficient pentru că redă pacea și liniștea unei minți agitate. Palmarosa ajută la creșterea încrederii în sine, iar pătrunjelul liniștește și calmează agresivitatea. Trandafirul exercită un efect profund asupra emoțiilor și este recomandat mai ales pentru cazurile dificile. Lemnul de santal și ylang-ylang sunt foarte relaxante, eliberându-ne de furie și tensiune.

La nivel fizic, chiparosul, chimenul, geraniul, ienupărul, lămâia și rozmarinul sunt uleiuri excelente pentru a ajuta la minimalizarea sau la eradicarea completă a retenției de lichide. Sunt detoxifiante excelente.

Sensibilitatea sânilor poate fi diminuată prin uleiuri cum ar fi cele de mușețel german/roman, chiparos, geraniu și trandafir.

Chimenul este unul dintre cele mai eficiente uleiuri care ajută la echilibrarea apetitului, așadar va ajuta la reducerea poftii de prăjituri, ciocolată și dulciuri, care este specifică sindromului premenstrual. De asemenea, va preveni creșterea în greutate. Durerile de cap pot fi calmate prin comprese cu ulei de mușețel german / roman, mentă și lavandă.

Băi

Băile aromaterapeutice ar trebui făcute zilnic. Următoarele amestecuri pot fi eficiente, dar, ca de obicei, sfatul meu este să vă selectați uleiurile din listă, pentru a găsi combinația care vi se potrivește perfect.

Formula împotriva retenției de lichide

2 picături de ulei de chiparos
1 picătură de ulei de chimen
2 picături de ulei de boabe de ienupăr

sau

2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de lămâie
2 picături de ulei de rozmarin

Formula împotriva furiei/iritabilității

2 picături de ulei de mușețelgerman/roman
2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de ylang-ylang

sau

2 picături de ulei de bergamotă
3 picături de ulei de palmarosa
1 picătură de ulei de lavandă

Formula pentru combaterea depresiei

2 picături de ulei de bergamotă
3 picături de ulei de salvie
1 picătură de ulei de trandafir

sau

2 picături de ulei de lemn de cedru
2 picături de ulei de iasomie
2 picături de ulei de melisă

Formula împotriva oboselii

2 picături de ulei de semințe de morcov
2 picături de ulei de grepfrut
2 picături de ulei de lămâie

sau

3 picături de lămâie
2 picături de rozmarin
1 picătură de limetă

Masaj aromaterapeutic

Masajul aromaterapeutic, în special tehnicile de drenaj limfatic, ajută mult la combaterea retenției de lichide. Un masaj pe tot corpul ar trebui făcut cu o zi sau două înainte de perioada în care începeți să rețineți lichide. De asemenea, este recomandat și auto-masajul zonelor afectate.

Masajul este și cea mai bună metodă de a reduce simptomele psihice și îi acordă femeii un timp de relaxare și de destindere, pentru a-și putea regăsi echilibrul. Următoarele amestecuri sunt eficiente:

Formula împotriva retenției de lichide

2 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de boabe de ienupăr
1 picătură de ulei de rozmarin
diluante în 20 ml de ulei vegetal.

Formula împotriva anxietății/stărilor oscilante

3 picături de ulei de mușețel german/roman
1 picătură de ulei de palmarosa
2 picături de ulei de trandafir
diluante în 20 ml de ulei vegetal.

sau

2 picături de ulei de bergamotă
2 picături de ulei de salvie
2 picături de ulei de geraniu
1 picătură de ulei de trandafir
diluare în 20 ml de ulei vegetal

O combinație de masaj și băi zilnice este cea mai bună cale de a combate sindromul premenstrual. Puteți inhala uleiuri esențiale aplicate pe un șervețel sau pune într-o lampă de aromatizare, ceea ce va avea un efect profund asupra sistemului nervos.

Contraindicații

Evitați chimenul în caz de epilepsie. Uleiurile de bergamotă, greșfrut și lămâie nu ar trebui aplicate înainte de expunerea la soare.

Remedii din Florile lui Bach

Florile de nuc sunt un remediu excelent pentru ciclul menstrual, deoarece este indicat pentru reglare și schimbare (caracteristici ale acestuia). Sporul Casei ar trebui folosit pentru a combate stările de furie, iritabilitate și nerăbdare, care sunt cele mai frecvente simptome ale SPM, Floarea de muștar este indicată pentru depresie, care este și ea o caracteristică a SPM. Floarea de corcoduș este remediu pentru tendințele de sinucidere și teama de a pierde controlul. Mărul sălbatic este eficient pentru sentimentele de dezgust față de sine, cauzate de obicei de balonările, petele și coșurile ce pot apărea. Salcia declanșează sentimentul de milă față de sine, cu care femeile se pot confrunta în perioada premenstruală. Floarea de carpen este benefică pentru oboseală și stări de letargie, încurajând o viziune optimistă.

Dietă

Având în vedere că numărul suferinșilor de SPM este în creștere, în mare parte din cauza schimbărilor de dietă, atenția la dietă este crucială pentru oricare program SPM. Dr. Guy Abraham, specialist în SPM, susține că 90% din femei răspund la un program nutrițional.

Următoarele recomandări fac parte din dieta specifică SPM:

Reduceți consumul de sare, deoarece duce la retenția de lichide și la creșterea în greutate.

Reduceți consumul de zahăr rafinat care duce la simptome psihologice.

Reduceți consumul de băuturi care conțin cofeină sau teină (cafea, ceai, cola) și de alcool, care agravează simptomele psihologice.

Reduceți consumul de grăsimi și de proteine.

Pentru a stimula eliminarea toxinelor, creșteți consumul de fibre, mâncând multe legume verzi, cu frunze, și leguminoase.

Dintre suplimentele ale căror beneficii au fost constatate de suferinșii de SPM fac parte: uleiul de primulă, vitaminele B (în special B6) și vitaminele C, D și E, calciul (1200 mg zilnic) și magneziul (reduc stările de iritabilitate, oboseală, depresie și edemele).

Uleiurile de pește și cele din semințe de in sunt eficiente, dar stafidele negre și uleiul de limba-mielului ar fi mai eficiente, deoarece persoanele afectate de SPM nu pot transforma acidul linoleic și gama-linoleic. De asemenea, este esențial să reduceți stresul - aromaterapia, bineînțeles, este o modalitate minunată de relaxare. Faceți exerciții ușoare, cum ar fi yoga, înotul și mersul pe jos, care reduc tensiunea, îmbunătățesc circulația și previn retenția de lichide.

Uleiuri pentru alte probleme feminine

Următoarele uleiuri esențiale pot fi aplicate, folosind oricare dintre metodele din capitolul 3. Băile de șezut, compresele și masajele ușoare ale abdomenului și părții inferioare a spatelui sunt recomandate în mod special pentru tratamentul problemelor specific feminine.

Cistită

Arbore de ceai, bergamotă, cajeput, cimbru, eucalipt, ienupăr, lavandă, lemn de cedru, lemn de santal, mirt, niaouli, pin, semințe de angelică și tămâie.

Herpes

Bergamotă, eucalipt, geraniu, imortelă, lavandă, lămâie, niaouli, ravensara și usturoi.

Infertilitate

Busuioc, geraniu, iasomie, melisă, salvie, semințe de angelică, semințe de morcov și trandafir.

Leucoree (scurgere vaginală albă/galbenă)

Benzoină, bergamotă, cimbru, eucalipt, ienupăr, isop, lavandă, lemn de cedru, lemn de santal, mirt, niaouli, rozmarin, smirnă și trandafir.

Aftă (candida)

Arbore de ceai, bergamotă, cimbru, eucalipt, lavandă, lămâie, lemn de trandafir, paciuli, rozmarin, smirnă și tămâie.

Vaginită (inflamație vaginală)

Arbore de ceai, cimbru, lavandă, lemn de santal, mușețel german/roman și salvie.

Capitolul 14

Sarcina, nașterea, bebelușii și copiii

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **cum poate fi folosită aromaterapia pentru a trata numeroase probleme din timpul sarcinii, într-un mod sigur și eficient; cum le ajută uleiurile esențiale pe proaspetele mămici în timpul nașterii și după naștere; cum pot beneficia de aromaterapie bebelușii și copiii; ce Remedii din Florile lui Bach să încercați; ce importanță are dieta în sarcină și pentru copii**

Aromaterapia poate fi folosită cu succes în timpul celor 40 de săptămâni de sarcină, pentru a trata un număr mare de situații. Deși nimeni nu poate garanta sănătatea bebelușului, riscurile pot fi reduse în mod substanțial dacă mama are grijă de ea însăși, urmează o dietă sănătoasă și își menține o stare psihică echilibrată (vedeți paginile pentru dietă și pentru Remediile din Florile lui Bach). Există o mare controversă în ceea ce privește uleiurile ce trebuie evitate în diferite stadii ale sarcinii, în special în primul trimestru. Uleiurile recomandate trebuie folosite corect, iar cu diluanți potriviți riscul este mic. Am avut ocazia să tratez multe femei însărcinate și să obțin rezultate excelente fără niciun efect negativ, într-adevăr, la ambele sarcini am fost norocoasă să pot practica aromaterapia până la naștere. În fiecare săptămână, în medie, probabil foloseam în jur de 20-30 de amestecuri diferite de uleiuri esențiale cu pacientele mele. Ambele sarcini au fost fără probleme, cu nașteri ușoare, fără analgezia tradițională și cu doi copii extrem de sănătoși. Sunt sigură că nu aș fi reușit acest lucru fără uleiurile mele prețioase.

Deși ar trebui să fiți conștienți de potențialele riscuri ale unor uleiuri esențiale, este foarte important să aveți totul în perspectivă. În loc să vă dau o listă cu uleiurile considerate riscante (unele sunt numite așa fără vreo dovadă) - vă recomand să folosiți uleiurile pe care le-am indicat pentru fiecare situație. În mod normal, dacă simptomele sunt severe sau persistă, atunci trebuie urmat întotdeauna sfatul medicului.

Boli frecvente în perioada sarcinii

Durerile de spate

Durerile de spate pot deveni atât de severe încât mama să fie nevoită să renunțe la muncă. Uleiurile esențiale sunt excelente pentru tratarea acestor dureri, deoarece pot fi adăugate în apa de baie, aplicate pe un burete sau folosite în comprese.

Uleiuri esențiale pentru durerile de spate: geraniu, ghimbir, lavandă, maghiran, mușețel german/roman, niaouli, piper negru și tămâie.

Adăugați într-o baie caldă șase picături dintr-unul din uleiurile de mai sus și relaxați-vă sau pregătiți-vă o compresă. Pentru un masaj al spatelui, pot fi folosite următoarele combinații:

2 picături de ulei de mușețel german/roman

1 picătură de ulei de geraniu

1 picătură de ulei de lavandă

diluate în 10 ml de ulei vegetal.

sau

1 picătură de ulei de tămâie

1 picătură de ulei de ghimbir

1 picătură de ulei de trandafiri

diluate în 10 ml de ulei vegetal

Constipația

Este esențial pentru o femeie însărcinată să mănânce multă „hrană naturală” alcătuită din multe fructe, legume și fibre. De asemenea, să bea multă apă. Sarcina nu este momentul potrivit pentru a lua laxative chimice, care pot fi periculoase. Laxativele naturale, cum ar fi prunele, sunt recomandate și merg excelent în combinație cu aromaterapia, pentru a asigura o reglare a metabolismului la nivelul intestinului gros.

Uleiuri esențiale pentru constipație: lavandă, lămâie, maghiran, mușețel german/roman, paciuli, piper negru și trandafir.

Din aceste uleiuri, în baie pot fi folosite maximum șase picături. Cea mai bună metodă este să faceți un amestec pentru masaj și să frecați abdomenul în direcția acelor de ceasornic.

Formula aromatică împotriva constipației:

2 picături de ulei de piper negru

1 picătură de ulei de maghiran

1 picătură de ulei de lavandă

diluate în 10 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de patchouli

2 picături de ulei de mușețel german/roman

1 picătură de ulei de trandafir

diluate în 10 ml de ulei vegetal

Cârceii

Cârceii la picioare par a fi mai frecvenți în ultimele luni de sarcină și se manifestă de obicei pe timpul nopții. O cauză posibilă poate fi lipsa de calciu.

Uleiuri esențiale pentru cârcei: chiparos, lavandă, maghiran, geraniu, mușețel german/roman, rozmarin și tămâie.

Aceste uleiuri pot fi folosite cu succes într-o baie de picioare sau masând picioarele ușor, de jos în sus, de la glezne spre coapse.

Băi la picioare împotriva cârceilor

2 picături de ulei de chiparos

1 picătură de ulei de tămâie

1 picătură de ulei de geraniu

2 picături de ulei de lavandă

Formula aromatică împotriva cârceilor la picioare

2 picături de ulei de mușețel german/roman

2 picături de ulei de lavandă

2 picături de ulei de chiparos

diluate în 10 ml de ulei vegetal

sau

2 picături de ulei de geraniu

2 picături de ulei de mușețel german/roman

2 picături de ulei de maghiran

diluate în 10 ml de ulei vegetal

Oboseala

Oboseala cronică poate fi o problemă apărută pe durata sarcinii, în special dacă femeia mai are și alți copii de care trebuie să aibă grijă.

Uleiuri esențiale pentru combaterea oboselii: bergamotă, grepfrut, iarbă lămâioasă, lavandă, lămâie, limetă, mandarin, geraniu, neroli și rozmarin.

Pentru o explozie de energie, cea mai bună metodă este inhalarea. Presărați câteva picături din uleiurile de mai sus pe un șervețel și inhalați adânc - uleiurile de citrice sunt eficiente în mod deosebit.

Alternativ, adăugați șase picături din oricare dintre uleiurile recomandate la o baie totală sau la una de picioare sau faceți un masaj, folosind unul din următoarele amestecuri:

2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de lămâie
2 picături de ulei de bergamotă
diluare în 10 ml de ulei vegetal.

sau

2 picături de ulei de grepfrut
2 picături de ulei de limetă
2 picături de ulei de neroli
diluare în 10 ml de ulei vegetal.

Greața

Deși greața se manifestă frecvent în timpul primelor stadii, unele femei se confruntă cu aceste stări de-a lungul întregii sarcini.

Uleiuri esențiale pentru greață: ghimbir, lavandă, lămâie, lemn de trandafir, mandarin, melisa, mentă și petitgrain.

Cea mai bună metodă pentru a folosi uleiurile esențiale pentru a combate greața este inhalarea. Presărați pe un șervețel, o batistă sau pe un disc de vată două sau trei picături dintr-unul din uleiurile recomandate și inhalați adânc. Le puteți adăuga și la baia de dimineață. O combinație deosebit de plăcută este formată din două picături de ulei de ghimbir, două de mandarin și două de petitgrain. Câteva felii de măr sau de portocală, înainte de a vă ridica din pat, pot preveni scăderea excesivă de zahăr din sânge, care declanșează greața. O bucată de pâine prăjită sau un biscuit imediat ce vă treziți pot fi și acestea eficiente.

Vergeturile

Pentru a preveni semnele produse de vergeturi, masați abdomenul de două ori pe zi în direcția acelor de ceasornic. Această metodă a funcționat și pentru mine și pentru toate pacientele mele. Masajul abdomenului este, de asemenea, o modalitate minunată de a stabili contactul și de a forma o legătură puternică cu bebelușul dumneavoastră.

Uleiuri esențiale pentru prevenirea vergeturilor: geraniu, lavandă, lămâie, mandarin, mușețel german/roman, neroli, semințe de morcov, tămâie și trandafir.

Ca și în cazul abdomenului, ar trebui să aveți grijă și de alte zone sensibile la apariția de semne - coapse, șezut, sâni și partea superioară a pieptului.

Formula aromatică pentru vergeturi

1 picătură de ulei de semințe de morcov
2 picături de ulei de tămâie
2 picături de ulei de lavandă
2 picături de ulei de mandarin
2 picături de ulei de neroli
1 picătură de ulei de trandafir
diluare în 30 ml de ulei vegetal.

Preparați amestecul de mai sus, agitați bine și păstrați-l într-o sticlă de culoarea chihlimbarului. Adăugați puțin ulei din germenii de grâu în orice tip de ulei vegetal pe care l-ați ales.

Venele varicoase

Pentru a preveni apariția venelor varicoase, cauzată de presiunea mare asupra picioarelor, femeile însărcinate ar trebui să își odihnească picioarele, stând cu ele ridicate cel puțin jumătate de oră pe zi. Dacă le puteți ridica de mai multe ori pe zi, timp de cinci sau zece minute, aceasta va ajuta considerabil.

Uleiurile esențiale pentru tratamentul venelor varicoase se obțin din: chiparos, geraniu, lavandă, lămâie și lemn de santal.

Masajul ușor al picioarelor de două ori pe zi este, de asemenea, un tratament preventiv excelent.

Formula aromatică pentru vindecarea venelor varicoase

1 picătură de ulei de chiparos

1 picătură de ulei de geraniu

1 picătură de ulei de lămâie

1 picătură de ulei de lemn de santal

diluate în 10 ml de ulei vegetal.

Băile pentru picioare sunt foarte eficiente. Adăugați câte două picături de ulei din chiparos, geraniu și lămâie, în apa fierbinte.

Remedii din Florile lui Bach în sarcină

În timpul sarcinii, femeile trec printr-o varietate de stări emoționale, precum și stările fizice descrise mai sus. Remediile florale Bach sunt o cale excelentă de a menține echilibrul în timpul celor nouă luni de sarcină. Sunt inofensive și nu au niciun efect advers. Florile de nuc sunt esențiale pentru schimbările fizice și emoționale care au loc atât de rapid pe parcursul sarcinii.

Balușca este pentru neutralizarea șocurilor - chiar și atunci când sarcinile sunt plănuite, este totuși un șoc destul de mare când se întâmplă de fapt. Mimulus este pentru liniștirea temerilor cu care mama se luptă. Va fi bebelușul normal. 7 Pot face față durerii. 7 Vor exista complicații? Florile de măsline pot combate oboseala care este atât de des întâlnită în sarcină, iar cele de castan roșu sunt pentru grija excesivă ca bebelușului să-i fie bine (le-am tratat pe unele femei însărcinate care evitau să facă baie ca să nu-i dăuneze bebelușului). Sporul Casei este folositor în special către sfârșitul sarcinii. Femeile se simt nerăbdătoare și frustrate că bebelușul nu „vine”, mai ales când acesta a întârziat deja. Remediu Salvator este ideal pentru stadiile cu dureri, când mamele se panichează și își pierd controlul. Floarea de muștar este remediu clasic pentru depresia postnatală care se manifestă aparent fără niciun motiv. Balușca ar trebui administrată dacă nașterea a fost traumatizantă, iar florile de nuc pentru a face adaptarea mai ușoară.

Dieta în sarcină

Pentru a-i oferi bebelușului cel mai bun început, recomand următoarele:

Mâncați multe fructe și legume proaspete, mai ales legume cu frunzele verde închise, cereale și o cantitate adecvată de proteine.

Evitați carbohidrații rafinați (prăjiturile, biscuiții, dulciurile), mâncărurile gătite, mâncărurile cu aditivi artificiali, ceaiul și cafeaua în exces.

Dacă este posibil, luați înainte de concepere un supliment de vitamine minerale și acid folie.

Evitați excesul de vitamina A, care poate cauza malformații congenitale. În Marea Britanie, Departamentul pentru Sănătate sfătuiește femeile să nu mănânce ficat din cauza conținutului mare de vitamina A.

Evitați alcoolul, care poate fi cauza unor anomalități.

Nu mai fumați, deoarece acest viciu a fost asociat cu o greutate mică la naștere.

Evitați medicamentele. Verificați-vă toată medicația, chiar dacă a fost prescrisă de medicul dumneavoastră sau cumpărată de la farmacie.

Evitați brânzeturile rafinate (de exemplu, camembert), pateul, ouăle moi, maioneza (doar dacă folosiți una fără ouă), carnea crudă și laptele nepasteurizat.

Spălați-vă mâinile după ce ați luat contact cu animalele.

Apă! Se spune că greața apare când mama consumă cantitatea de apă sub limita normală, iar cea care apare în timpul dimineții poate fi ca o manifestare de sete a fătului nenăscut.

Creșteți consumul de busuioc, deoarece va îmbunătăți circulația sângelui.

Măriți consumul de magneziu, deoarece poate ajuta la calmarea contracțiilor musculare.

Creșteți consumul de calciu, deoarece este esențial în timpul sarcinii.

Beți multe sucuri care pot fi extrem de benefice.

Uleiuri pentru alte probleme în sarcină

Hemoroizi

Chiparos, geraniu, lavandă, lemn de santal, smirnă și tămâie. Cea mai bună metodă: masajul abdomenului.

Arsuri gastrice

Bergamotă, coriandru, ghimbir, lemn de santal, mandarin și mentă. Cea mai bună metodă: masajul abdomenului.

Hipertensiune (presiunea ridicată a sângelui)

Lavandă, lemn de santal, mușețel german/roman și ylang-ylang. Cea mai bună metodă: inhalarea/baia/masajul.

Insomnie

Lavandă, lemn de santal, maghiran (dulce), mandarin, mușețel german/roman, neroli și ylang-ylang. Cea mai bună metodă: inhalarea/baia/masajul.

Stări oscilante/depresie

Bergamotă, chiparos, geraniu, lemn de cedru, lemn de trandafir, mandarin, neroli, salvie și trandafir. Cea mai bună metodă: inhalarea/baia/masajul.

Edem

Chiparos, geraniu, lămâie și mandarin. Cea mai bună metodă: masajul.

Infecții ale tractului urinar

Arbore de ceai, bergamotă, ienupăr, lemn de santal și mușețel german/roman. Cea mai bună metodă: baie de șezut.

Infecții vaginale

Arbore de ceai, bergamotă, lavandă și smirnă. Cea mai bună metodă: baie de șezut.

Nașterea

Uleiurile esențiale cresc în popularitate, iar unele spitale chiar au un stoc propriu. Nașterea este un moment extrem de dificil, dar minunat. Uleiurile esențiale pot stimula contracțiile uterului, facilitând nașterea și ajutând mama să se relaxeze, eliberând-o de durere.

Uleiuri esențiale pentru dureri

Bergamotă, iasomie, geraniu, lavandă, maghiran, mandarin, mentă, neroli, palmarosa, petitgrain, salvie, tămâie, trandafir otto și ylang-ylang.

Formula aromatică pentru calmarea durerii

3 picături de ulei de salvie
2 picături de ulei de mandarin
1 picătură de ulei de trandafir
2 picături de ulei de ylang-ylang
diluare în 10 ml de ulei vegetal.

sau

2 picături de ulei de tămâie
2 picături de ulei de lavandă
2 picături de ulei de neroli
2 picături de ulei de palmarosa
diluare în 10 ml de ulei vegetal.

Uleiurile pot fi adăugate la masajul spatelui, când mama stă pe o parte sau se susține pe toate cele patru membre, sau la masajul picioarelor. Uleiurile pot fi inhalate de pe un șervețel, de pe un disc de vată sau pot fi folosite într-un vaporizator. Compresesele sunt și acestea excelente pentru eliberarea durerii.

Îngrijirea postnataia

Uleiurile esențiale sunt foarte eficiente după naștere, nu doar pentru problemele fizice, ci și pentru a preveni sau a înlătura stresul, anxietatea și depresia postnataia.

Alăptatul

Laptele de la sân este, bineînțeles, cel mai bun start pentru bebelușul dumneavoastră, oferind anticorpi împotriva multor boli și reducând riscul alergiilor. Nu este totuși întotdeauna ușor să alăptezi. Uleiurile esențiale pot să faciliteze acest lucru.

Pentru a stimula producerea laptelui

Chimenul, salvia, iasomia și iarba lămâioasă pot ajuta la producerea lactației - un remediu străvechi este să mestecați semințe de chimen. Beți zilnic ceai de chimen și masați-vă sânii de trei ori pe zi după ce alăptați (nu sfârcurile). Masați sfârcurile cu ulei de migdale pentru masaj sau de germeni de grâu, pentru a preveni crăparea acestora. Spălați neapărat sânii înainte de fiecare alăptare. Nu folosiți ulei de chimen în exces în caz de epilepsie.

Formula aromatică pentru creșterea surplusului de lapte

3 picături de ulei de chimen
1 picătură de ulei de salvie
2 picături de ulei de iarbă lămâioasă
diluare în 10 ml de ulei vegetal

Ceea ce trebuie să știți este că uleiurile esențiale pot asigura surplusul de lapte. Am alăptat-o pe fiica mea până la cincisprezece luni și pe fiul meu până la doi ani. Dacă nu doriți să alăptați sau vreți să renunțați pur și simplu, următoarele uleiuri pot ajuta la stoparea lactației: chiparos, geraniu, lavandă și mentă.

Formula aromatică pentru diminuarea surplusului de lapte

2 picături de ulei de chiparos
3 picături de ulei de mentă
diluare în 20 ml de ulei vegetal.

Compresesele cu ulei de mentă și geraniu sunt eficiente.

Mastita

Aceasta este o boală comună, manifestată prin durerea sânilor. O compresă cu două picături de ulei de mușețel german/roman, una de geraniu, una de lavandă și una de mentă vor ajuta la calmarea inflamației.

Vindecarea perineului

În urma nașterii, perineul se poate deteriora mai ales dacă v-ați dilatat mult sau a fost nevoie de forceps. Băile de șezut aromaterapeutice cresc rata vindecării, calmează durerea și combat orice infecție. De asemenea, sunt recomandate compresele.

Băi de șezut aromatice pentru perineu

2 picături de ulei de mușețel german/roman

2 picături de ulei de lavandă

2 picături ulei de arbore de ceai

sau

2 picături de ulei de chiparos

1 picătură de ulei de tămâie

1 picătură de ulei de smirnă

2 picături de ulei de arbore de ceai

Dacă, din nefericire, a fost nevoie să nașteți prin cezariană, băile și compresele cu trei picături de lavandă și trei de arbore de ceai vor ajuta la vindecarea postoperatorie.

Depresia postnataiă

Deși unele femei nu prezintă niciun dezechilibru emoțional, majoritatea suferă de „tristețea nașterii” timp de câteva zile după naștere. În cazul în care apar stări de descurajare și disperare, există numeroase uleiuri esențiale care pot întări sistemul nervos.

Uleiuri esențiale recomandate pentru a alunga „tristețea nașterii”: bergamotă, geraniu, greșfrut, iasomie, mandarin, melisă, neroli, salvie, tămâie și trandafir.

Alegeți un ulei sau o combinație din lista de mai sus, folosind maximum șase picături în baie. Noua mămică ar trebui să-și facă timp liber în fiecare săptămână pentru un masaj aromaterapeutic.

Aromaterapia pentru bebeluși

Bebelușii iubesc uleiurile esențiale, în special dacă mama le-a folosit în timpul sarcinii, iar aceștia răspund foarte repede la ele. Folosirea uleiurilor esențiale ajută la întărirea sistemului imunitar, iar dacă corpul se îmbolnăvește, recuperarea va fi mult mai rapidă, iar bebelușul va resimți mai puțin disconfortul.

Masajul este o modalitate eficientă și minunată care are rolul de a-i apropia pe părinți de copiii lor.

Uleiurile esențiale sunt folosite în soluții pentru masajul aromaterapeutic și băi. Aveți mare grijă să nu le înghită.

Pentru bebelușii până la vârsta de doisprezece luni, soluțiile potrivite sunt:

Bebeluși (0-2 luni): 1 picătură la 15 ml de ulei vegetal la un masaj; 1 picătură în baie.

Bebeluși (2-12 luni): 1 picătură la 10 ml de ulei vegetal la un masaj; 1 picătură în baie.

Colici

Colicile reprezintă o situație dureroasă atât pentru bebeluș, cât și pentru părinți. Copilul continuă să plângă chiar și atunci când este luat în brațe, ceea ce-i face pe părinți să se simtă neputincioși. Uleiurile esențiale ajută foarte mult în astfel de situații.

O picătură de mușețel german/roman sau una de mandarin poate fi adăugată la 15 ml de ulei vegetal și aplicată prin masaj ușor pe abdomenul bebelușului.

Dacă bebelușul continuă să plângă, încercați o compresă cu mușețel german/roman. Adăugați o picătură de ulei de mușețel german/roman într-o cantitate mică de apă, într-un castron. Amestecați bine și înmuiați o compresă în această soluție. Puneți compresa pe abdomenul bebelușului.

Dacă durerea persistă, mama ar trebui să se gândească serios la dieta sa. Probabil bebelușul este alergic la lactatele pe care ea le consumă. De asemenea, merită efortul ca bebelușul să fie văzut de un osteopat calificat, care are experiență în analiza zonei craniene a nou-născutului.

Tuse și răceală

Aromaterapia este o modalitate excelentă de a preveni tușea și răceala la bebeluși. Dacă cineva din casă are o răceală, bebelușul poate fi protejat prin folosirea uleiurilor esențiale sau a spray-urilor din plante (vedeți paginile 35-36). Arborele de ceai, cajeputul, eucaliptul, mirtul și niaouli, toate sunt excelente.

De asemenea, puteți așeza un castron mic de apă fiartă sub pătuțul bebelușului, în care ați adăugat o picătură de ulei de cajeput / mirt și una de arbore de ceai.

O picătură de lavandă pe un disc de vată, așezată la capătul pătuțului, va ajuta bebelușul să respire și să doarmă mai ușor.

Solzișori ai pielii capului

Acesta este termenul folosit pentru „crusta” care se formează pe pielea capului. Problema este însă ușor de remediat cu ajutorul uleiurilor esențiale. Uleiul preferat pentru aceasta este cel de geraniu. Adăugați o picătură de ulei de geraniu la 15 ml de ulei de migdale dulci și masați ușor pielea. Acest amestec ar trebui folosit zilnic până când crusta începe să dispară.

Insomnie/neliniște

De obicei, este dificil să învățați un bebeluș cu un program de odihnă care să îi avantajeze pe părinți. Unor bebeluși le place să doarmă ziua și să se trezească noaptea. Pentru a stabili un program bun, puneți o picătură de ulei de lavandă și una de mușețel german/roman într-o lampă de aromaterapie și aprindeți-o cu 30 de minute înainte de ora de somn, asigurându-vă că ușa dormitorului este bine închisă.

O altă variantă este să puneți sub pătuț un castron mic cu apă fiartă în care să adăugați două picături de mușețel german/roman.

Iritația provocată de scutece

Aceasta poate fi prevenită și tratată cu uleiuri esențiale. Când schimbați bebelușul, evitați folosirea șervețelelor umede pentru bebeluși, care sunt parfumate cu chimicale. În schimb, adăugați o picătură de mușețel german/roman sau de lavandă sau de coada-șoricelului la o jumătate de litru de apă și agitați-o bine. Cu cei doi copii ai mei obișnuiam să pun o picătură în chiuvetă și să îi pun înăuntru pentru a-i spăla la funduleț. De asemenea, puteți adăuga uleiuri esențiale într-un borcănel de cremă organică pură sau într-o cremă cu zinc și ulei de ricin. Adăugați aproximativ o picătură la 15 g. La un borcănel de 60 g de cremă, adăugați două picături de ulei de mușețel german/roman, una de lavandă și una de coada-șoricelului. La o cantitate de 100 g, adăugați două picături de mușețel german/roman, două de lavandă și două de coada-șoricelului.

Creșterea primilor dinți

Aceasta începe de obicei în jurul vârstei de șase luni, deși există diferite situații, printre care și aceea că unii bebeluși se nasc cu dinți. Creșterea primilor dinți poate fi o experiență dureroasă pentru bebeluș și pentru părinți, care trebuie să îndure multe nopți

de nesomn. Uleiurile de mușețel german/roman, lavandă și coada-șoricelului sunt trei din cele mai bune uleiuri pentru această problemă. Puneți o picătură din oricare dintre acestea într-un suport pentru ou plin cu ulei vegetal. Amestecați bine și, folosind degetul sau o bucată de vată, masați gingiile bebelușului, precum și zona externă afectată de pe față.

Remedii din Florile lui Bach pentru bebeluși

Remediile din Florile lui Bach pot fi de un ajutor enorm bebelușilor, care de obicei răspund mai rapid la acestea decât adulții. Aceștia nu au acumulat tot „bagajul emoțional” pe care unii adulți îl au, iar Remediile pot acționa imediat.

Balușca ar trebui folosită întotdeauna după o naștere traumatizantă. Astfel, nașterea devine un itinerariu „fără complicații”. Floarea de măslin este un remediu esențial pentru părinți, acesta fiind indicată pentru oboseală și epuizare - nu am întâlnit părinți care să nu fie obosiți! Întreaga familie ar trebui să folosească flori de nuc care îi ajută să se obișnuiască cu ideea că au un bebeluș în casă. Cicoarea este pentru bebelușii somnoroși, moleșiți, cărora nu le place să fie lăsați singuri. Floarea de curpen (de pădure) este pentru bebelușii apatici, care nici măcar nu vor să se trezească pentru masă. Aceștia au o privire „străină” și par să nu aibă niciun interes pentru lumea din jur. Mimulus poate fi prescris pentru bebelușii fricoși, nervoși, care se sperie ușor și de obicei plâng când se trezesc. Verbina îi ajută pe bebelușii hiperactivi care par să nu se relaxeze și care adorm greu. 260

Aromaterapia pentru copii

Copiii răspund foarte repede la efectele uleiurilor esențiale. Puterea lor interioară de autovindecare îi ajută să elimine toxinele foarte repede, deoarece corpul lor nu este deteriorat de ani de o dietă greșită, lipsă de mișcare, gânduri negative, poluare și stres.

Uleiurile esențiale nu ar trebui administrate niciodată copiilor pe cale internă. Nu trebuie să tratați boli serioase sau orice boală care nu a fost diagnosticată de personal medical calificat.

Soluții potrivite pentru copii:

Copii mici (1-5 ani): 1-2 picături la 10 ml de ulei vegetal pentru un masaj; 2 picături în baie (adăugați la o linguriță de ulei vegetal).

Copii cu vârste cuprinse între 5 și 12 ani: 2-3 picături la 10 ml de ulei vegetal pentru un masaj; 3-4 picături în baie (adăugați la o linguriță de ulei vegetal).

Adolescenți (mai mari de 12 ani): 3 picături la 10 ml de ulei vegetal pentru un masaj; 4-5 picături în baie.

Alergiile (de exemplu, eczemele)

Alergiile la mâncare sunt foarte comune la copii și sunt responsabile pentru multe probleme de hiperactivitate sau probleme comportamentale. Copiii pot fi sensibili la aditivi și conservanți, precum și la lactate, zahăr și grâu.

Mușețelul german/roman, lavanda și coada-șoricelului pot fi adăugate la baie în soluția potrivită. Aceste uleiuri mai pot fi adăugate într-o cremă organică sau într-o loțiune și aplicate de mai multe ori pe zi, în funcție de severitatea situației, pentru a ușura disconfortul, inflamația și mâncărimea. Uleiurile esențiale din geraniu, lemn de santal, melisă, neroli și trandafir vor ajuta dacă alergiile sunt legate de stres și ar trebui adăugate la baia zilnică.

Dacă este posibil, ar trebui eliminate mâncărurile sau alte substanțe ce produc reacții adverse.

Astmul

Atacurile de astm sunt îngrozitoare pentru copiii mici și pentru părinții lor. Acestea pot fi asociate cu alergiile la mâncare și cu factorii din mediul înconjurător, cum ar fi praful din casă. Stresul va crește severitatea și frecvența atacurilor.

Tratamentul aromaterapeutic are scopul de a reduce anxietatea și de a îmbunătăți funcțiile plămânilor. Uleiurile esențiale folosite pentru astm sunt chiparosul, lavanda, maghiranul, melisa, mușețelul german/roman, neroli, tămâia și trandafirul. Un amestec din oricare dintre acestea poate fi aplicat prin masaj pe partea de sus a spatelui și pe piept. Alternativ, puneți o picătură de ulei esențial pe o batistă sau pe un șervețel și inhalați adânc.

Formule pentru tratarea astmului

Copil (1-5 ani)

1 picătură de ulei de lavandă
1 picătură de ulei de mușețel german/roman
diluare în 10 ml de ulei vegetal.

sau

1 picătură de ulei de mușețel german/roman
1 picătură de ulei de neroli
diluare în 10 ml de ulei vegetal.

Copil (5-12 ani)

1 picătură de ulei de tămâie
1 picătură de ulei de maghiran
1 picătură de ulei de lavandă
diluare în 10 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de mușețel german/roman
1 picătură de ulei de chiparos
1 picătură de ulei de tămâie
diluare în 10 ml de ulei vegetal.

Tinea pedis - infecția fungică a piciorului

Această infecție fungică dintre degetele de la picioare este luată de obicei de copii de la piscină și de la vestiare. Pielea devine umedă, solzoasă, spongioasă și albă.

Uleiurile esențiale eficiente sunt cele obținute din arbore de ceai, chiparos, lavandă și lămâie. Copilul ar trebui încurajat să facă cel puțin două băi la picioare zilnic, la care ați adăugat unul sau o combinație din uleiurile sugerate mai sus. O picătură de lavandă și una de arbore de ceai sunt o combinație excelentă. Uleiurile esențiale pot fi adăugate la două lingurițe de ulei vegetal pus între degetele de la picioare.

Pielea dintre degetele de la picioare ar trebui menținută pe cât posibil uscată și se recomandă purtarea de șosete din bumbac și lână (nu nailon sau fibre sintetice).

Vânătăile

Imediat după umflături, uleiurile esențiale pot fi aplicate pe o compresă rece. Adăugați o picătură de lavandă și una de mușețel german/roman într-un castron mic cu apă rece. Înmuiați o compresă în soluție, apoi aplicați-o pe zona afectată.

Arsurile

Țineți zona afectată sub jetul de apă rece, apoi aplicați o compresă rece la care ați adăugat două picături de ulei esențial pur de lavandă. Alte uleiuri folosite pentru arsuri sunt cele de mușețel german/roman și de coada-șoricelului.

Tusea și răceala

Proprietățile antibacteriene și antivirale ale uleiurilor esențiale sunt extrem de eficiente pentru tratarea tusei și a răcelii.

Dacă copilul are febră, atunci lavanda, uleiurile din mușețel german/roman și arbore de ceai sunt extrem de benefice. Puneți o picătură din fiecare într-un castron mic cu apă

călduță și aplicați-o pe corp și cap până când scade febra. Alternativ, faceți o compresă rece la care ați adăugat aceste uleiuri și aplicați-o pe ceafă sau pe frunte sau înfășurați-i în ea picioarele.

Pentru tuse, masați pieptul, gâtul și ceafa, folosind un amestec care să conțină numărul potrivit de picături de uleiuri esențiale alese dintre arbore de ceai, cajeput, chiparos, eucalipt, mirt, mușețel german/roman, rozmarin, tămâie sau lavandă. Aceste uleiuri vor fi eficiente în combaterea infecției, vor elimina mucusul, vor diminua spasmele bronșice și vor induce o stare de relaxare.

Formule pentru combaterea tusei și a răcelii

Copil (1-5 ani)

1 picătură de ulei de arbore de ceai

1 picătură de ulei de lavandă

diluate în 10 ml de ulei vegetal.

sau

1 picătură de ulei de lavandă

1 picătură de ulei de mirt

diluate în 10 ml de ulei vegetal.

Copil (5-12 ani)

1 picătură de ulei de lavandă

1 picătură de ulei de arbore de ceai

1 picătură de ulei de cajeput

diluate în 10 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de tămâie

1 picătură de ulei de mirt

1 picătură de ulei de mușețel german/roman

diluate în 10 ml de ulei vegetal

Tăieturile și juliturile

Este foarte important ca, pentru a preveni infecția, să curățați bine zona afectată cu uleiuri esențiale obținute din arbore de ceai, lavandă și lămâie. Aplicați pe rană apă caldă, la care ați adăugat o picătură de lavandă, plus una de arbore de ceai. Amestecul va calma durerea și nu va fi atât de înțepătoare ca un antiseptic. Dacă este nevoie de pansament, o picătură de ulei de lavandă pe un leucoplast va accelera procesul de vindecare.

Probleme digestive

Constipația la copii poate fi cauzată de obiceiul de a mânca puțin sau chiar de stres. Determinați-vă copiii să mănânce multe fructe și legume proaspete, în locul hranei de tip fast-food și să bea multă apă și sucuri din fructe, pentru a preveni deshidratarea. Încercați să nu vă puneți copiii „să se forțeze” la toaletă.

Uleiurile esențiale pentru tratarea constipației sunt cele din geraniu, maghiran, mandarin, mușețel german/roman și rozmarin. Cea mai bună metodă de aplicare este masajul zilnic al abdomenului, făcut în direcția acelor de ceasornic.

Formula de combatere a constipației

Copil (1-5 ani)

1 picătură de ulei de mandarin

1 picătură de ulei de mușețel german/roman

diluate în 10 ml de ulei vegetal.

Copil (5-12 ani)

2 picături de ulei de mandarin

1 picătură de ulei de maghiran

diluate în 10 ml de ulei vegetal.

Diareea poate fi cauzată de o infecție, o alergie la mâncare, de anumite medicamente sau de stres. Este vital să preveniți deshidratarea. Evitați mâncarea, dar beți cât mai multe lichide. Dacă diareea persistă, atunci consultați un medic specialist.

Uleiuri esențiale pentru combaterea diareei: din geraniu, ghimbir, lavandă, lemn de santal, neroli și mușețel german/roman. Un amestec pentru masaj poate fi aplicat ușor peste abdomen, dar sunt recomandate și compresele pentru a ajuta la ușurarea durerii.

Formula pentru combaterea diareei

Copil (1-5 ani)

1 picătură de ulei de neroli
1 picătură de ulei de lavandă
diluate în 10 ml de ulei vegetal.

Copil (5-12 ani)

1 picătură de ulei de ghimbir
1 picătură de ulei de mușețel german/roman
1 picătură de ulei de neroli
diluate în 10 ml de ulei vegetal.

Durerile de urechi

Amestecați o picătură de ulei de lavandă sau de mușețel german/roman cu o linguriță de ulei de măsline. Înmuiați o bucată de material de bumbac în acest amestec și puneți-o pe urechea afectată. Dacă durerea este severă, frecați fiecare ganglion umflat folosind numărul potrivit de picături de ulei de lavandă și de mușețel german/roman. Dacă durerea persistă sau revine, mergeți la un medic pediatru.

Dieta la copii

Batoanele de legume - când intrați într-un fast-food, acestea arată ca chipsurile, dar sunt mult mai sănătoase! Varietatea este obligatorie, așa că oferiți copiilor batoane de ardei, morcovi, țelină și așa mai departe.

Sendvișurile - dacă faceți sendvișuri, pâinea neagră este cea mai bună, dar adăugați și niște legume, cum ar fi castravetele, cressonul sau salata. Încercați să le faceți cât mai variate, folosiți ton, ou, șuncă, humus, brânză, salată, pui etc. Încercați să tăiați pâinea în diverse forme și să faceți pâinici gen tortilla.

Prăjituri sănătoase - problema majorității prăjiturilor este că îngrașă și că sunt făcute cu ulei vegetal hidrogenat (asociat cu apariția cancerului). Opțiunile mai sănătoase, acum disponibile, sunt bananele confiate, cojile de fructe sau prăjiturile cu mere.

Batoanele de cereale și clătitele - ca și prăjiturile, multe din acestea îngrașă și conțin ulei vegetal hidrogenat, deci ar fi bine să mergeți la un magazin cu hrană sănătoasă. Cele făcute în casă sunt cele mai bune!

Fructe - din nou, alegeți alt fruct în fiecare zi și încercați unele combinații cu kebab-uri din fructe. Sucurile din fructe sunt excelente după o zi la școală. Pentru ocazii speciale, încercați un fondue cu ciocolată organică și un platou de fructe.

Variați vitaminele! Cu o multitudine de procese biochimice ce au loc zilnic, este esențial să asimilăm o varietate de vitamine și minerale. Cea mai bună cale de a face acest lucru este să mâncăm cât mai multe fructe și legume diferite.

Îmbiați copiii cu ajutorul culorilor! Copiii iubesc culorile, așa că folosiți asta în avantajul lor, făcându-i să mănânce zilnic fructe vii colorate sau o gustare din legume.

Apă - absolut vitală pentru organism! Cu puțin suc proaspăt stors are și un gust bun. Evitați băuturile acidulate și cele îndulcitate. Aduceți-vă aminte că drăgălașii voștri ar trebui să fie 70 la sută apă, nu băuturi gazoase!

Faceți un plan săptămânal — puneți copiii să își planifice gustările sănătoase. Apoi mergeți la supermarket și vedeți dacă se găsesc ingredientele. Nu uitați să fiți creativi și să creați bună dispoziție. Puneți împreună semințe la încolțit și faceți sucuri de legume în storcător. Încercați brișele din afine, sendvișuri cu diferite umpluturi pe care să le poată crea ei, prăjituri din ovăz cu semințe de in ascunse printre ele. Dacă dumneavoastră o să fiți entuziasmați, o să fie și ei!

Duminica este ziua ospățului - dacă copiii dumneavoastră nu pot trăi fără ciocolată sau băuturi carbogazoase (dar pot!), spuneți-le că pot să le consume duminica (dar numai dacă se poartă frumos în timpul săptămânii). Poate părea greu, dar știți mai multe despre nutriție decât știu ei!

Boli infecțioase

Oreion

Amestecați numărul potrivit de picături într-un ulei de masaj, folosind arborele de ceai, lavanda sau lămâia.

Rujeolă sau (Pojar)

Adăugați lavandă și mușețel german/roman într-un ulei sau într-o loțiune și masați ușor.

Rubeolă (Pojarul german)

Amestecați numărul potrivit de picături într-un ulei de masaj, folosind arborele de ceai, lavanda sau mușețelul german/roman.

Tusea convulsivă

Amestecați într-un ulei de masaj numărul potrivit de picături pentru vârsta copilului și masați-i zona pieptului, apoi adăugați o picătură pe perna copilului, folosind arbore de ceai, chiparos, lavandă sau rozmarin.

Varicelă

Adăugați în baie lavandă și mușețel german/roman. Într-o loțiune sau la masaj adăugați fie lavandă și mușețel german/roman, fie arbore de ceai și mușețel german/roman.

Capitolul 15

Aromaterapia pentru cupluri

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **cum vă poate face aromaterapia mai atractiv din punct de vedere sexual; cum să vă îmbunătățiți viața amoroasă; cum vă ajută aromaterapia să treceți peste problemele sexuale; ce Remedii din Florile lui Bach să încercați.**

Simțul natural al mirosului îl avem dezvoltat cu toții și putem fi atrași de alte persoane datorită felului cum acestea miros. Aromele au conotații erotice. Excitarea sexuală determină corpul să elibereze tot felul de parfumuri erotice - în special pielea, respirația și organele sexuale. Folosind uleiurile esențiale este posibil ca aceste mirosuri să fie intensificate pentru a deveni mai atractivi din punct de vedere sexual.

Aroma „poțiunii dragostei” trebuie să se potrivească gusturilor ambilor parteneri. Preferința pentru o anumită aromă este importantă când vă decideți ce uleiuri esențiale să amestecați, deoarece suntem atrași în mod instinctiv de acele uleiuri de care avem nevoie.

Sunt multe modalități de a folosi uleiurile esențiale pentru a vă îmbunătăți viața amoroasă și pentru a ajunge la împlinirea sexuală.

Parfumul

Parfumul lenjeriei intime

Este ușor să vă parfumați propria lenjerie. Când vă spălați de mână obiectele delicate și seducătoare, adăugați două picături de ulei esențial la clătirea finală. Dacă le spălați la mașină, puneți patru picături într-o cantitate mică de apă și adăugați-o la clătirea finală.

Uleiuri senzuale pentru lenjeria dumneavoastră

Uleiurile de bergamotă, geraniu, neroli și ylang-ylang sunt excelente. Este de preferat să nu le folosiți pe cele absolute sau uleiurile greoaie pentru a vă parfuma lenjeria, deoarece este posibil să păteze materialul.

Vă puteți parfuma lenjeria în sertar sau în dulap. Presărați pe discuri de vată cam șase picături de uleiuri esențiale de bergamotă, geraniu, iasomie, lemn de santal, mirt, neroli, paciuli, tămâie, trandafir sau ylang-ylang sau orice preferați, și puneți-le în pungă impermeabilă la grăsime. Găuriți pungile pentru a permite mirosurilor minunate să ajungă la hainele dumneavoastră. Puneți aceste pungă în sertare sau atârnați-le în șifonier.

Pungile aromatice de mătase sunt un cadou minunat. Tăiați un cerc de mătase și legați-l în jurul circumferinței cu un fir gros. Puneți un disc de vată în mijlocul cercului de mătase pe care presărați uleiuri esențiale. Strângeți așa, astfel încât discurile de vată să fie înconjurare de mătase.

Coaseți o bucată de fundă subțire deasupra, ca să o puteți atârna de un cârlig. Uleiurile esențiale potrivite în mod special sunt cele din: iasomie, paciuli, tămâie, trandafir, vetiver și ylang-ylang, deoarece aceste arome vor rezista mult timp.

Vă puteți confecționa chiar căptușeli pentru sertare pentru a vă parfuma hainele. Presărați șase picături de ulei esențial pe o sugativă sau pe orice bucată de hârtie absorbantă.

Parfumul lenjeriei de pat

Lenjeria de pat parfumată este senzuală și ușor de pregătit.

Există numeroase metode:

Puneți patru picături de ulei esențial într-o cantitate mică de apă și adăugați la secțiunea mașinii de spălat pentru clătirea finală.

Umpleți un tub de spray cu apă de izvor, adăugați zece picături din uleiurile esențiale preferate și apoi pulverizați ușor cearșafurile.

Puneți câteva picături din uleiurile esențiale preferate pe discuri de vată sau pe o bucată de absorbant și așezați-o între cearșafuri sau în interiorul feței de pernă.

Aromele din dormitor

O lampă de aromaterapie reprezintă modalitatea perfectă de a crea un mediu romantic și senzual. Puneți câteva lingurițe de apă în vasul de aromaterapie, presărați șase picături de ulei esențial în apă și apoi aprindeți dedesubt o lumânărică. Aprindeți lumina de noapte, pentru a lăsa uleiurile să se împrăștie în aer.

Rețete sugerate pentru lampa de aromaterapie:

2 picături de ulei de trandafir
2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de lemn de santal

sau

2 picături de ulei de benzoină
2 picături de ulei de trandafir
2 picături de ulei de neroli

sau

2 picături de ulei de iasomie
2 picături de ulei de paciuli
2 picături de ulei de ylang-ylang

sau

2 picături de ulei de salvie
2 picături de ulei de tămâie
2 picături de ulei de ylang-ylang

Pentru o aromă masculină încercați:

3 picături de ulei de lemn de cedru
3 picături de ulei de lemn de santal

sau

2 picături de ulei de piper negru
2 picături de ulei de ylang-ylang
2 picături de ulei de lămâie/mandarină

sau

3 picături de ulei de benzoină
3 picături de ulei de lemn de santal

sau

2 picături de ulei de bergamotă
2 picături de ulei de ghimbir
2 picături de ulei de vetivert

Lumânările sunt perfecte pentru parfumarea dormitorului și crearea unei atmosfere romantice. Aprindeți lumânarea și așteptați până când ceara s-a topit un pic, apoi adăugați o picătură sau două de ulei esențial în ceara topită, având grijă să evitați fitilul. Vă facem câteva recomandări:

La o lumânare roz adăugați ulei esențial de trandafir, pentru a încuraja o nouă dragoste, romantism și tandrețe.

La o lumânare roșie adăugați ylang-ylang, pentru a induce pasiunea și sexualitatea.

La o lumânare violet adăugați tămâie, pentru a da un aer de mister.

Masajul

Masajul este o modalitate excelentă de a vă excita partenerul și nu este necesar să fi luat lecții de masaj pentru a dobândi efectul dorit. Urmați-vă instinctul. Puneți accent pe

zona abdominală, în special zona dintre ombilic și pubis, precum și partea inferioară a spatelui și șezutul. Există anumite puncte eficiente pentru a crește energia sexuală și a intensifica răspunsul sexual.

Pentru un cadru perfect, parfumați dormitorul cu una din rețetele deja sugerate și aprindeți câteva lumânări în cameră pentru un plus de romantism.

Următoarele uleiuri esențiale sunt ideale pentru creșterea dorinței sexuale: benzoină, bergamotă, ghimbir, iasomie, lemn de santal, melisă, mirt, neroli, paciuli, palmarosa, petitgrain, piper negru, salvie, scorțișoară, tămâie, trandafir, vetivert și ylang-ylang.

Amestecuri sugerate pentru masaj

Pentru femei:

2 picături de ulei de iasomie
2 picături de ulei de trandafir
3 picături de ulei de lemn de santal
2 picături de ulei de ylang-ylang
diluante în 10 ml de ulei vegetal

sau

Pentru bărbați:

2 picături de ulei de salvie
2 picături de ulei de ghimbir sau piper negru
3 picături de ulei de lemn de santal
2 picături de ulei de ylang-ylang
diluante în 10 ml de ulei vegetal

Problemele sexuale

Vaginul uscat

Lipsa secreției vaginale poate face contactul dificil, jenant sau chiar imposibil. Printre factorii care afectează secreția se află dezechilibrul hormonal precum cel determinat de menopauză, pilulele contraceptive sau sentimentele negative.

O soluție simplă la această problemă este să aplicați o cantitate mică de jojoba în vagin. Oricum, acesta este un remediu temporar. Pentru un efect pe termen lung, uleiurile esențiale care cresc secreția vaginală (în special acelea care imită estrogenul vaginal) ar trebui folosite în baie (șase picături) sau în amestecurile pentru masaj (trei-patru picături la 10 ml de ulei vegetal).

Faceți zilnic baie aplicând una din formule și folosiți o rețetă pentru masaj zilnic timp de o săptămână și ar trebui să observați o creștere a secreției.

Formule de baie pentru vaginul uscat

2 picături de ulei de salvie
1 picătură de ulei de geraniu
3 picături de ulei de trandafir

sau

2 picături de ulei de chimen
2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de lavandă

sau

1 picătură de ulei de melisă
2 picături de ulei de neroli
3 picături ulei de lemn de santal

Alternativ, folosiți separat orice ulei din cele menționate în formulele de mai sus.

Formula pentru masaj

2 picături de ulei de salvie
2 picături de ulei de chimen
2 picături de ulei de trandafir
2 picături de ulei de lemn de santal
diluata în 30 ml de ulei vegetal.

Impotența

O stare temporară de impotență poate apărea la orice bărbat. Cauza poate fi epuizarea fizică sau emoțională, tensiunea nervoasă, lipsa încrederii sau un simptom de boală. Unele medicamente pot afecta libidoul, cum ar fi valeriana. Oricare ar fi motivul, următoarele uleiuri esențiale sunt foarte prețioase. Faceți combinație de câte trei sau folosiți una din rețetele de mai jos: busuioc, cimbru, coriandru, geraniu, ghimbir, iasomie, lavandă, lemn de santal, lemn de trandafir, nucșoară, paciuli, piper negru, rozmarin, salvie, scorțișoară, trandafir și ylang-ylang.

Formule de masaj împotriva impotenței

1 picătură de ulei de scorțișoară
1 picătură de ulei de coriandru
2 picături de ulei de ghimbir
1 picătură de ulei de rozmarin
diluata în 15 ml de ulei vegetal.

sau

1 picătură de ulei de salvie
2 picături de ulei de ghimbir
1 picătură de ulei de iasomie
2 picături de ulei de lemn de santal
diluata în 15 ml de ulei vegetal.

sau

2 picături de ulei de piper negru
2 picături de ulei de ghimbir
2 picături de ulei de lemn de trandafir
diluata în 15 ml de ulei vegetal.

Masați-vă partenerul folosind uleiurile din aceste formule, punând accent pe partea inferioară a spatelui, zona superioară a coapselor și abdomenul superior. Evitați însă zona genitală. Aplicați uleiurile timp de aproximativ zece zile și faceți zilnic o baie folosind în jur de patru picături de ulei de ghimbir și două de piper negru.

Pentru bărbații care suferă de ejaculare precoce, următorul amestec ar trebui să aibă efect:

1 picătură de ulei de benzoină
2 picături de ulei de maghiran
1 picătură de ulei de vetivert
diluata în 30 ml de ulei vegetal.

Remedii din Florile lui Bach

Cuvântul „impotență” este asociat cu un stigmat enorm și poate fi cauza unor tensiuni extraordinare într-o căsnicie sau într-o relație, ducând chiar la despărțire. Dacă s-a constatat că este de origine emoțională, Remediile din Florile lui Bach sunt foarte eficiente.

Zada este un remediu excelent pentru lipsa de încredere și sentimentul de imperfecțiune; florile de castan alb sunt folositoare pentru a alunga nesiguranța în ceea ce privește virilitatea; florile de măslin sunt esențiale pentru a combate stările de epuizare, fie fizică, fie emoțională; mimulus este excelent pentru a înlătura teama sau efectele unui eșec.

Frigiditatea

Există numeroși factori care contribuie la o lipsă de răspuns sexual. Hormonul care este responsabil pentru sex atât la femei, cât și la bărbați, este testosteronul. Nivelul de testosteron variază nu numai de la organismul masculin la cel feminin, ci și de la o femeie la alta. Persoanele cu un nivel de testosteron ridicat au un apetit sexual crescut. Anxietatea și teama, probabil survenite din experiențe traumatizante din trecut, pot duce la epuizarea testosteronului. Oboseala și stresul cauzate de muncă, probleme financiare sau de familie vor încetini și acestea viața sexuală.

Plictiseala și lipsa satisfacției sexuale pot duce și acestea la frigiditate. Unele femei nu au experimentat niciodată un orgasm. Dacă un bărbat nu îi face partenerei pe plac, aceasta va duce eventual chiar la o aversiune sexuală. Dacă femeia muncește și are mulți copii în grijă, este inevitabilă pierderea dorinței sexuale.

Uleiurile esențiale pentru combaterea frigidității, din ghimbir, iasomie, lemn de santal, neroli, salvie, trandafir și ylang-ylang, sunt toate eficiente. Oricare dintre aceste uleiuri pot fi folosite în baia dumneavoastră zilnică, pentru a stimula și a vă reda interesul pentru sex.

Formule de masaj pentru combaterea frigidității

2 picături de ulei de salvie
2 picături de ulei de iasomie
2 picături de ulei de ylang-ylang
diluante în 30 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de ghimbir
2 picături de ulei de trandafir
2 picături de ulei de ylang-ylang
diluante în 30 ml de ulei vegetal

Folosiți uleiurile din rețetele de mai sus timp de aproximativ zece zile. Uleiurile ar trebui aplicate în special pe partea de sus a coapselor, abdomen și partea inferioară a spatelui.

Remedii din Florile lui Bach

Pentru majoritatea femeilor, frigiditatea este de origine emoțională, iar remediile din Florile lui Bach pot ajuta foarte mult. Dacă problema are drept cauză epuizarea, atunci este recomandat remediul din flori de măslin. Pentru teama de sex, mimulus poate fi foarte benefic. Caprifoiul este recomandat atunci când femeia a suferit o experiență traumatizantă în trecut, cum ar fi un viol. Dacă acesta a dus la senzația de „murdar” sau „contaminat”, atunci florile de măr sălbatic pot fi benefice. Trandafirul sălbatic îi ajută pe cei care suferă de plictiseală și au o atitudine docilă. Salcia este valoroasă pentru a reduce furia și resentimentele pe care multe femei le pot manifesta dacă partenerul lor nu este în stare să le satisfacă nevoile sexuale.

Capitolul 16

Încotro mergem mai departe

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **alegerea unui curs potrivit de aromaterapie; consultația profesională în aromaterapie;**

Pregătirea profesională.

Dacă ați fost inspirați de această carte, poate doriți să urmați un curs de aromaterapie. Sunt numeroase cursuri disponibile, scurte și de weekend, care vă vor oferi ceea ce aveți nevoie ca să vă ajutați prietenii și cunoștințele, în depășirea problemelor simple. Vă rog să verificați dacă orice curs pe care îl urmați este susținut de un aromaterapeut calificat (din păcate, nu sunt mulți). Oricum, orice curs de weekend nu vă va ajuta să practicați din punct de vedere profesional cu publicul. Un aromaterapeut calificat trebuie să fi studiat de la nouă luni la doi ani (cursurile pentru grade pot ține între trei și patru ani de studiu complet) și trebuie să aibă studii de anatomie, fiziologie, de afaceri, precum și de tehnici de masaj și uleiuri esențiale. Pregătirea implică, de asemenea, completarea a cel puțin zece cazuri și aplicarea a 60 de tratamente. Ca practicant autorizat, vi se cerc o pregătire din Continuing Professional Development (CPD) pentru a vă îmbunătăți aptitudinile.

Ar trebui să verificați dacă școala pe care o alegeți este acreditată la o asociație cunoscută de aromaterapie. Directorul școlii ar trebui să fie un profesor calificat, de preferat recunoscut de Departamentul de Educație și Știință și ar trebui să aibă cel puțin cinci ani de experiență clinică în aromaterapie.

De asemenea, ar trebui să verificați dacă absolvirea cursului pe care îl urmați vă va garanta că puteți practica aromaterapia. Unele școli eliberează un certificat care de foarte multe ori este o hârtie fără valoare și uneori foarte scumpă.

Cea mai bună modalitate de a alege un curs de aromaterapie este prin recomandare. Dacă sunteți nesigur, întrebați dacă puteți vizita școala sau colegiul pentru a vedea împrejurimile și poate asistați la cursurile unor studenți din primii ani și istoria unor cazuri. Nu vă așteptați să primiți o pregătire identică de la o școală la alta. Unele școli vor oferi subiecte în plus față de cerințele minime.

Consultația aromaterapeutică

Dacă după ce ați citit această carte doriți să încercați niște tratamente aromaterapeutice pentru dumneavoastră, este important să găsiți un terapeut pregătit, astfel încât să nu fiți dezamăgiți. Un aromaterapeut bun este descoperit, de asemenea, tot prin recomandare. Poate va trebui să așteptați o vreme pentru prima consultație - dar acesta este un semn bun!

Să nu vă fie frică să puneți întrebări când telefonați pentru a vă programa. Întrebați dacă terapeutul aparține unei asociații profesionale și verificați dacă el/ea este bine pregătit.

Consultația inițială poate dura mai mult de o oră și jumătate, deși un practicant foarte experimentat va avea probabil nevoie de mai puțin timp. Primele 30 de minute vor conține o serie de întrebări detaliate, care sunt necesare dacă terapeutul vrea să facă o evaluare adecvată a pacientului. Un terapeut pregătit va încerca mai degrabă să găsească cauza problemelor dumneavoastră decât să vă trateze simptomele. După ce aromaterapeutul a făcut evaluarea inițială, vor fi selectate uleiurile esențiale. Amestecul ales trebuie să se potrivească cu nevoile individuale. Toate aspectele dumneavoastră ca persoană sunt luate în evidență - fizice, emoționale și spirituale.

Masajul aromaterapeutic constă dintr-o varietate de tehnici, odată stabilite nevoile individuale. O formă „standard” de masaj aromaterapeutic, în viziunea mea, este inacceptabilă - cum poate fi același tratament aromaterapeutic potrivit pentru toată lumea?

La sfârșitul tratamentului ar trebui să aveți parte de o relaxare profundă. Este posibil, deși nu este inevitabil, să aveți unele reacții, ca rezultat al tratamentului aromaterapeutic, din cauza eliminării toxinelor. Orice reacție ar trebui privită ca pozitivă și oportună, deoarece aceasta arată capacitatea creditară a corpului de a se autovindeca și arată că uleiurile esențiale funcționează.

Frecvența scaunelor poate crește, iar acestea pot crește chiar în volum. Aceasta este un lucru excelent, deoarece neglijarea corpului este o greșeală. Poate fi necesară urinarea mai frecventă după tratament, în special dacă ați suferit de o retenție de lichide. Ați putea răci, în special dacă nările și căile bronșice au nevoie de o deblocare. Puteți chiar experimenta schimbări emoționale sau puteți dezvolta niște schimbări pozitive în atitudinea în fața vieții. Dar nu vă faceți griji - nu vă veți confrunța cu toate aceste reacții deodată și ceea ce veți experimenta va fi temporar. Oricum, puteți să nu aveți nicio reacție. Majoritatea pacienților se simt excelent după un astfel de tratament și raportează o stare de bună dispoziție și de vitalitate. Singura lor nemulțumire este că după un astfel de tratament devin dependenți de aromaterapie!

Poate vi se va da sfatul să aplicați toate aceste metode acasă. Aromaterapeutul vă poate prescrie un amestec pentru masaj sau unele uleiuri esențiale ca să le adăugați la baia zilnică. Vi se pot da și sfaturi pentru dietă.

La urma urmei, un tratament aromaterapeutic ar trebui să fie o experiență foarte plăcută. Am încercat o varietate mare de terapii complementare și sunt total devotată tratamentelor aromaterapeutice, pe care le găsesc extrem de benefice. Bucurați-vă de aromaterapie și lăsați-o să devină o parte din viața dumneavoastră de zi cu zi!

Aromaterapia pentru afecțiuni curente: index terapeutic

Sistemele circulator/imunitar

Anemie: Cimbru, lămâie, limetă, mentă, mușețel, piper negru, rozmarin, semințe de morcov

Arterioscleroza: coada-șoricelului, ienupăr, ghimbir, lămâie, lemn de cedru, piper negru, rozmarin

Circulație proastă: benzoină, chiparos, cimbru, coriandru, eucalipt, ghimbir, iarbă lămâioasă, isop, lămâie, lemn de cedru, limetă, maghiran, mandarin, niaouli, nucșoară, pin, piper negru, rozmarin, scorțișoară, semințe de angelică, semințe de morcov

Colesterol ridicat: Cimbru, ghimbir, ienupăr, lămâie, lemn de cedru, rozmarin

Congestie limfatică: chimen, chiparos, grepfrut, ienupăr, lemn de cedru, mandarin, pin, rozmarin, semințe de morcov
Degerături: ghimbir, lămâie, piper negru
EM (encefalomielita mialgică): arbore de ceai, chiparos, cimbru, grepfrut, iarbă lămâioasă, lavandă, lemn de trandafir, pin, ravensara, rozmarin, semințe de angelică

Febră: eucalipt, ghimbir, ienupăr, lavandă, mentă, mușețel, piper negru, semințe de angelică

Febră glandulară: arbore de ceai, chiparos, cimbru, lavandă, lămâie, ravensara, semințe de angelică

Hemoroizi: chiparos, coada-șoricelului, geraniu, ienupăr, smirnă
Hipertensiune sau presiune ridicată a sângelui: coada-șoricelului, lavandă, lămâie, maghiran, melisă, neroli, salvie, ylang-ylang

Hipertensiune sau presiune scăzută a sângelui: cimbru, rozmarin

Inimă: Angină pectorală: neroli; suflu sistolic: lemn de santal, maghiran, melisă, petitgrain, ylang-ylang; tonic: lavandă, maghiran, neroli, trandafir

Întărirea sistemului imunitar: arbore de ceai, cimbru, iarbă lămâioasă, lavandă, lămâie, mandarin, mirt, mușețel, niaouli, nucșoară, petitgrain, ravensara, scorțișoară, semințe de morcov, vetiver
Palpitații: lavandă, neroli, petitgrain, rozmarin, salvie, trandafir, ylang-ylang

SIDA: arbore de ceai, cimbru, lavandă, lămâie, mușețel, semințe de angelică

Vene varicoase: arbore de ceai, chiparos, coada-șoricelului, geraniu, ghimbir, lămâie, neroli

Sistemul digestiv

Anorexie: bergamotă, chimen, cimbru, coriandru, lavandă, neroli, palmarosa, semințe de angelică, semințe de morcov

Arsuri gastrice: lămâie (neutralizant de acid gastric), limetă, piper negru

Bulimie: bergamotă, geraniu, iasomie, lavandă, neroli, trandafir

Candida: arbore de ceai, cimbru, citronella, coada-șoricelului, ghimbir, mușețel, paciuli, rozmarin, scorțișoară, smirnă

Colică: bergamotă, chimen, iarbă lămâioasă, ienupăr, lavandă, maghiran, mentă, mușețel, piper negru, salvie

Colită: bergamotă, iarbă lămâioasă, lavandă, mușețel, neroli, piper negru, rozmarin

Constipație: chimen, cimbru, ghimbir, isop, maghiran, nucșoară, paciuli, piper negru, rozmarin, scorțișoară, semințe de morcov, trandafir

Diabet: eucalipt, geraniu, ienupăr

Diaree: cajeput, chiparos, coriandru, eucalipt, geraniu, ghimbir, lavandă, lămâie, lemn de santal, mandarin, mentă, mirt, mușețel, neroli (antistres), paciuli, petitgrain, piper negru, rozmarin, scorțișoară, smirnă

Digestie lentă: chimen, ghimbir, grepfrut, ienupăr, lămâie, mentă, piper negru

Dureri stomacale: chimen, ghimbir, lavandă, maghiran, melisă, mentă, mușețel, rozmarin

Echilibrarea apetitului: chimen, paciuli Fistulă (anală): lavandă

Flatulență: bergamotă, busuioc, chimen, cimbru, coriandru, ghimbir, iarbă lămâioasă, ienupăr, isop, lavandă, lămâie, maghiran, mandarin, mentă, mușețel, neroli, nucșoară, piper negru, rozmarin, semințe de angelică, semințe de morcov, smirnă

Ficat: chiparos, geraniu, grepfrut, lavandă, lămâie, mandarin, melisă, mentă, mușețel, rozmarin, semințe de morcov, trandafir

Greutăți și vărsături: busuioc, chimen, coriandru, ghimbir, lavandă, melisă, mentă, mușețel, nucșoară, piper negru, scorțișoară
Indigestie: bergamotă, busuioc, cajeput, chimen, coriandru, ghimbir, iarbă lămâioasă, ienupăr, lavandă, limetă, maghiran, mandarin, melisă, mentă, mușețel, neroli (epuizare nervoasă), nucșoară, rozmarin, scorțișoară, semințe de angelică, smirnă

Intoxicații alimentare: chimen, grepfrut, ienupăr, piper negru, rozmarin

Ipohondrie: mușețel
Mahmureală: chimen, ienupăr, rozmarin
Obezitate: chimen, chiparos, ghimbir, grepfrut, ienupăr, lămâie, nucșoară, piper negru, rozmarin

Pierderea apetitului: bergamotă, chimen, cimbru, ghimbir, ienupăr, isop, limetă, mentă, mușețel, nucșoară, palmarosa, piper negru, scorțișoară, semințe de angelică
Rău de mișcare: ghimbir, mentă

Sil (sindromul de intestin iritabil): ghimbir, mușețel, paciuli, petitgrain, semințe de morcov, smirnă
Sughit: busuioc, chimen, mandarin
Ulcer stomacal: mușețel, lămâie, maghiran
Vezică biliară: bergamotă, geraniu, grepfrut, lămâie, mandarin, mentă, mușețel, rozmarin, trandafir

Viermi și paraziți intestinali: arbore de ceai, bergamotă, cimbru, eucalipt, geraniu, ienupăr, lavandă, mușețel, rozmarin, smirnă

Sistemul urogenital

Afte: arbore de ceai, bergamotă, eucalipt, lavandă, lămâie, smirnă, tămâie

Blenoragie, leucoree: arbore de ceai, bergamotă, cimbru, lavandă, lemn de santal, maghiran, pin, rozmarin, scorțișoară, smirnă, trandafir

Cistită: arbore de ceai, bergamotă, cajeput, coada-șoricelului, eucalipt, geraniu, ienupăr, lavandă, lemn de santal, mirt, niaouli, palmarosa, pin, ravensara, semințe de angelică, tămâie
Dificultate de urinare (micțiune dificilă): ienupăr
Enurezis (incontinență urinară): chiparos
Estrogeni (hormoni de tipul foliculinei): chimen
Frigiditate și impotență: ghimbir, iasomie, lemn de santal, neroli, salvie, trandafir, ylang-ylang

Impulsuri sexuale excesive: maghiran

Infecții urinare: bergamotă, cajeput, cimbru, eucalipt, ienupăr, lemn de santal

Infecții la rinichi și pietre: chimen, eucalipt, geraniu, ienupăr, lămâie, lemn de santal, mușețel, tămâie

Infertilitate: geraniu, iasomie, melisă, semințe de angelică, trandafir

Insuficiența laptelui la mamele tinere: chimen, iarbă lămâioasă, iasomie

Menopauză: chimen, chiparos, geraniu, iasomie, lavandă, mușețel, neroli, semințe de morcov, tămâie, trandafir

Menstruație - pierdere masivă de sânge: chiparos, coada-șoricelului, geraniu, mușețel, trandafir; neregulată: coada-șoricelului, maghiran, melisă, mușețel, niaouli, trandafir; dureroasă: cajeput, chiparos, coada-șoricelului, iasomie, ienupăr, lavandă, maghiran, mentă, mușețel, niaouli, rozmarin, salvie, smirnă, trandafir; mirositoare și insuficientă: chimen, cimbru, coada-șoricelului, ienupăr, isop, lavandă, mentă, mușețel, niaouli, rozmarin, salvie, scorțișoară, smirnă, trandafir

Naștere: iasomie, lavandă, neroli, palmarosa, salvie
Prostată (mărită): iasomie, ienupăr

Prurit sau mâncărimi (vaginale): arbore de ceai, bergamotă, lemn de cedru, mușețel

Retenție de lichide: benzoină, chimen, chiparos, cimbru, coada-șoricelului, eucalipt, geraniu, iarbă lămâioasă, ienupăr, isop, lavandă, lămâie, lemn de cedru, lemn de santal, mușețel, pin, rozmarin, semințe de angelică, semințe de morcov

SP (sindrom premenstrual): chiparos, geraniu, lavandă, maghiran, mușețel, neroli, trandafir

Tonic pentru uter: coriandru, iasomie, mirt, salvie, trandafir

Boli în zona capului/ale pielii capului

Durere de dinți: cajeput, mentă, mușețel
Dureri de cap și migrene: busuioc, lavandă, maghiran, mentă, mușețel, rozmarin

Dureri de urechi: busuioc, lavandă, mușețel
Herpes (bucal): arbore de ceai, bergamotă, lavandă, lămâie, melisă, mușețel

Infecții bucale și ulceratii: arbore de ceai, cimbru, lămâie, smirnă

Infecții gingivale (de exemplu gingivită): arbore de ceai, cimbru, lămâie, mușețel, smirnă

Leșin și amețeală: busuioc, lavandă, mentă, piper negru, rozmarin

Nevralgie: busuioc, eucalipt, geraniu, mentă, mușețel, piper negru

Părul și pielea capului - mătreață: arbore de ceai, chiparos, cimbru, ienupăr, lavandă, lămâie, mușețel, paciuli, semințe de morcov; păr uscat: geraniu, lavandă, lemn de santal, lemn de trandafir, palmarosa, rozmarin, semințe de morcov; **păduchi:** arbore de ceai, bergamotă, eucalipt, geraniu, lavandă, lămâie, rozmarin; **căderea părului:** coada-șoricelului, geraniu, ghimbir, lavandă, lemn de cedru, mușețel, rozmarin, salvie, tămâie; **păr gras:** bergamotă, chiparos, cimbru, coada-șoricelului, geraniu, iarbă lămâioasă, ienupăr, lămâie, lemn de cedru, rozmarin, salvie, tămâie; **piele sensibilă:** lavandă, mușețel

Pierderea mirosului: rozmarin
Polipi nazali: busuioc

Răceală, gripă: arbore de ceai, busuioc, eucalipt, lavandă, lămâie, lemn de cedru, limetă, piper negru, smirnă, tămâie

Rinită și sinuzită: arbore de ceai, busuioc, cajeput, cimbru, eucalipt, lavandă, mentă

Boli musculare/articulare

Artrită: benzoină, busuioc, cajeput, cimbru, eucalipt, ghimbir, grepfrut, ienupăr, isop, lavandă, lămâie, maghiran, mentă, mușețel, niaouli, pin, piper negru, rozmarin, semințe de angelică, vetivert

Contractii, crampe: busuioc, ghimbir, lavandă, maghiran, mușețel, nucșoară, rozmarin, vetivert

Contuzii, vânătăi: geraniu, isop, lavandă, maghiran, mușețel
Dureri: cajeput, cimbru, coriandru, eucalipt, ghimbir, iarbă lămâioasă, ienupăr, lavandă, lămâie, limetă, maghiran, mentă, mușețel, niaouli, nucșoară, pin, piper negru, ravensara, rozmarin* scorțișoară, tămâie

Fibrozită: benzoină, eucalipt, lavandă, mentă, piper negru, rozmarin

Gută: benzoină, busuioc, cajeput, cimbru, grepfrut, ienupăr, isop, lămâie, limetă, mușețel, rozmarin, semințe de angelică
Inflamații: coada-șoricelului, lavandă, mușețel, pin
Lipsa tonusului muscular: iarbă lămâioasă, lavandă, piper negru, rozmarin

Luxații, entorse, întinderi: cajeput, coada-șoricelului, eucalipt, ghimbir, iarbă lămâioasă, lavandă, maghiran, mentă, mușețel, piper negru, ravensara, rozmarin, vetivert

Rigiditate musculară: eucalipt, grepfrut, lavandă, maghiran, mușețel, palmarosa, piper negru, rozmarin

Reumatism: busuioc, cajeput, cimbru, eucalipt, ghimbir, ienupăr, isop, lavandă, lămâie, limetă, maghiran, mentă, mușețel, niaouli, pin, piper negru, rozmarin, scorțișoară, semințe de angelică, tămâie, vetivert

Sistemul nervos

Alcoolism: chimen, ienupăr (detoxifiere)

Anorexie nervoasă: benzoină, bergamotă, busuioc, cimbru, geraniu, iasomie, ienupăr, lavandă, lemn de santal, maghiran, mandarin, neroli, paciuli, ylang-ylang

Apatie, letargie: ghimbir, iarbă lămâioasă, iasomie, limetă, paciuli, rozmarin, smirnă

Confort: benzoină, chiparos, lemn de trandafir, maghiran, piper negru, trandafir

Curaj: chimen, coriandru, ghimbir, piper negru

Depresie: bergamotă, busuioc, cimbru, geraniu, grepfrut, iarbă lămâioasă, iasomie, lavandă, lemn de santal, limetă, mandarin, melisă, mușețel, neroli, nucșoară, paciuli, salvie, trandafir, ylang-ylang

Epuizare: benzoină (mental, emoțional, fizic), cimbru, citronella, coriandru, eucalipt, grepfrut, ienupăr (epuizare emoțională și nervoasă), isop, lavandă, lămâie, limetă, pin, ravensara, salvie {nervos, fizic, sexual), semințe de angelică

Frigiditate și impotență: ghimbir, iasomie, lemn de santal, lemn de trandafir, mentă, neroli, paciuli, salvie, trandafir, ylang-ylang

Friguri: benzoină, maghiran, piper negru, tămâie, trandafir

Furie: chiparos, coada-șoricelului, mirt, mușețel, ylang-ylang

Gelozie: trandafir

Indecizie: busuioc, paciuli, semințe de morcov
Insomnie: lavandă, lemn de santal, maghiran, mandarin, mușețel, neroli, trandafir, ylang-ylang

Iritabilitate: chiparos, cimbru, coada-șoricelului, lavandă, mușețel

Isterie și panică: lavandă, maghiran, melisă, neroli, mușețel, salvie

Lipsă de concentrare: busuioc, cajeput, coriandru, isop, lămâie, mentă, niaouli, nucșoară, ravensara, rozmarin

Lipsă de încredere: coriandru, ghimbir, iasomie, nucșoară

Memorie (slabă): busuioc, cimbru, ghimbir, ienupăr, isop, piper negru, rozmarin

Negativitate: coriandru, iasomie, ienupăr, mandarin, palmarosa

Nevralgie: busuioc, eucalipt, geraniu, mentă, mușețel, piper negru

Oboseală mentală: busuioc, mentă, rozmarin, scorțișoară

Obsesii: tămâie, vetivert

Obsesia de sine: trandafir

Resentiment, ostilitate: grepfrut

Schimbare de stare: geraniu, lavandă, mușețel

Schimbări: chiparos (vă ajută să le acceptați), tămâie (vă ajută să mergeți mai departe)

Sedativ: bergamotă, lemn de santal, maghiran, mușețel, salvie, tămâie, vetivert

Singurătate: benzoină, coriandru, trandafir

Hipersensibilitate: busuioc, chiparos, geraniu, lavandă, mușețel, piper negru

Supărare: benzoină, chiparos, maghiran, mandarin, melisă, neroli, tămâie, trandafir

Stare de șoc: benzoină, mandarin, mentă, neroli, trandafir, ylang-ylang

Teamă: iasomie, lavandă, lemn de santal, melisă, neroli, salvie, tămâie, ylang-ylang

Tensiune nervoasă: busuioc, chiparos, geraniu, grepfrut, lemn de cedru, lemn de santal, maghiran, mandarin, neroli, paciuli, palmarosa, petitgrain, salvie, trandafir

Tristețe: benzoină, coriandru, iasomie, trandafir

Sistemul respirator

Amigdalită și infecții ale gâtului: benzoină, bergamotă, cajeput, eucalipt, geraniu, ghimbir, isop, lavandă, lămâie, lemn de santal, lemn de trandafir, limetă, niaouli, ravensara, smirnă

Astm: benzoină, busuioc, cajeput, chiparos, cimbru, eucalipt, isop, lavandă, lămâie, limetă, melisă, mentă, niaouli, pin, rozmarin, smirnă, tămâie

Bronșită: arbore de ceai, benzoină, busuioc, cajeput, chimen, chiparos, cimbru, eucalipt, ghimbir, isop, lavandă, lămâie, lemn de santal, limetă, melisă, mentă, mirt, niaouli, ravensara, rozmarin, smirnă, tămâie

Emfizem: eucalipt, tămâie

Gripă: arbore de ceai, benzoină, bergamotă, chimen, eucalipt, ghimbir, grepfrut, lavandă, lămâie, lemn de trandafir, limetă, mentă, mirt, niaouli, piper negru, rozmarin, scorțișoară, tămâie

Laringită: benzoină, bergamotă, cajeput, eucalipt, lămâie, lemn de santal, niaouli, pin, smirnă

Răceală, rinite (alergice): arbore de ceai, benzoină, busuioc, cajeput, eucalipt, ghimbir, lavandă, lămâie, lemn de cedru, lemn de santal, mirt, niaouli, nucșoară, piper negru, ravensara, rozmarin, smirnă, tămâie

Răgușeală și pierderea voci: lemn de santal, smirnă
Respirație (insuficiență respiratorie): chimen, lavandă, tămâie
Respirație (rapidă): lavandă, tămâie

Sinuzită: arbore de ceai, busuioc, cajeput, cimbru, eucalipt, isop, lavandă, lămâie, mirt, niaouli, pin, ravensara

Tuse convulsivă (măgărească): chiparos, cimbru, lavandă, rozmarin

Tuse și răceală: arbore de ceai, benzoină, bergamotă, cajeput, cimbru, coriandru, eucalipt, ghimbir, grepfrut, lavandă, lămâie, lemn de santal, lemn de trandafir, limetă, melisă, mentă, mirt, niaouli, piper negru, rozmarin, scorțișoară, smirnă, tămâie

Piele

Acnee: arbore de ceai, bergamotă, coada-șoricelului, grepfrut, iarbă lămâioasă, ienupăr, lavandă, lemn de cedru, lemn de santal, limetă, mandarin, mentă, mușețel, niaouli, paciuli, palmarosa, rozmarin, semințe de morcov

Alergie: lavandă, melisă, mușețel, paciuli

Arsuri: coada-șoricelului, eucalipt, geraniu, lavandă, mușețel

Arsuri de soare: lavandă, mentă, salvie

Capilare distruse: chiparos, lămâie, lemn de santal, mușețel, neroli, tămâie, trandafir

Celulită: chimen, chiparos, geraniu, grepfrut, ienupăr, lămâie, lemn de cedru, limetă, rozmarin, salvie, semințe de angelică

Cicatrice: iasomie, mandarin, neroli, paciuli, semințe de morcov

Contuzii, vânătăi: chimen, geraniu, isop, lavandă, maghiran, mușețel

Dermatită: benzoină, ienupăr, lavandă, mentă, paciuli, rozmarin, smirnă

Eczeme: bergamotă, coada-șoricelului, ienupăr, geraniu, lavandă, paciuli, palmarosa, rozmarin, semințe de angelică, smirnă

Furunculi și antrax: arbore de ceai, bergamotă, cimbru, lavandă, lămâie, limetă, mușețel, rozmarin
Hemoragii: geraniu

Herpes: arbore de ceai, bergamotă, eucalipt, lavandă, lămâie, limetă, melisă, ravensara

Negi, veruce: arbore de ceai, limetă, lămâie

Piele crăpată: arbore de ceai, benzoină, lemn de santal, paciuli, palmarosa, smirnă

Piele inflamată/roșie/iritată: benzoină, geraniu, lavandă, mentă, mușețel, neroli, paciuli, salvie, smirnă, trandafir

Piele îmbătrânită: lavandă, lămâie, mirt, neroli, paciuli, rozmarin, salvie, smirnă, tămâie, trandafir

Piele matură: coada-șoricelului, geraniu, iasomie, lavandă, lemn de santal, lemn de trandafir, mirt, neroli, paciuli, palmarosa, salvie, semințe de morcov, smirnă, tămâie, trandafir

Piele mixtă: geraniu, lavandă, neroli

Piele uscată: benzoină, geraniu, iasomie, lavandă, lemn de santal, lemn de trandafir, mușețel, neroli, palmarosa, salvie, semințe de morcov, tămâie, trandafir, vetivert, ylang-ylang

Psoriazis: arbore de ceai, benzoină, bergamotă, coada-șoricelului, lavandă, mușețel, niaouli

Răni și inflamații: arbore de ceai, benzoină, cimbru, geraniu, ienupăr, paciuli, smirnă, tămâie

Reîntinerire: lavandă, lemn de trandafir, mirt, neroli, semințe de morcov, smirnă, tămâie

Riduri: lemn de trandafir, paciuli, palmarosa, rozmarin, salvie, semințe de morcov, smirnă, tămâie, trandafir

Rujeolă sau pojar (și alte boli infecțioase): arbore de ceai, bergamotă, eucalipt, geraniu, iarbă lămâioasă, lămâie, ravensara, rozmarin

Scabie: cimbru, iarbă lămâioasă, lămâie, mentă, rozmarin

Sensibilitate: iasomie, geraniu, lavandă, mușețel, neroli, trandafir

Tăieturi: arbore de ceai, eucalipt, geraniu, lavandă, lămâie

Ten gras și pori dilatați: arbore de ceai, bergamotă, cajeput, chiparos, citronella, geraniu, iarbă lămâioasă, ienupăr, isop, lavandă, lămâie, lemn de cedru, lemn de trandafir, limetă, mandarin, mentă, palmarosa, salvie, tămâie, ylang-ylang

Tinea pedis (infecția fungică a piciorului): arbore de ceai, iarbă lămâioasă, lavandă, paciuli, smirnă

Transpirație: arbore de ceai, chiparos, iarbă lămâioasă

Ulcer: arbore de ceai, geraniu, ienupăr, lavandă, smirnă, tămâie

Vene varicoase: arbore de ceai, chiparos, coada-șoricelului, geraniu, ghimbir, lămâie, neroli