

Colecciones Mi Tienda



Tiendas MR 1866, Calle del Desengaño 22, 28004, Madrid, España.  +34 663 55 54 07

by Manuel Riesgo

 @mr.1866_

Disfruta de la aromaterapia



Desde hace más de 80 años, las propiedades de los aceites esenciales y su espectacular efectividad en la salud y el bienestar despertaron el interés de la comunidad científica y hoy en día, se siguen llevando a cabo numerosas investigaciones.

Por esa razón, en Colecciones Mi Tienda MR 1866 dedicamos esta edición a la aromaterapia, sus beneficios, recomendaciones y mucho más. Te invitamos a leer este número y dejarte llevar por las notas aromáticas capaces de despertar tus sentidos.

Son muchos los estudios que se han realizado para comprobar la efectividad de ciertos aceites esenciales para rebajar los niveles de estrés, para resolver estados de ansiedad e incluso para modificar la percepción del dolor, por ejemplo, con aceites esenciales de lavanda y romero.

Y es que, el olfato es el único de nuestros sentidos capaz de procurarnos una experiencia emocional sin la intervención del cerebro racional. La información olfativa llega primero al sistema límbico y al hipotálamo, responsables de las emociones, sentimientos, instintos e

impulsos. Estas zonas cerebrales también se relacionan con la memoria y gestionan la liberación de hormonas. Por ello, los olores tienen el poder de modificar directamente el comportamiento y las funciones corporales.

Dato curioso

- En Japón se usa la difusión atmosférica en lugares de trabajo para reducir el estrés y mejorar el rendimiento.
- Algunos hospitales y clínicas privadas en España y Francia han instalado difusores para liberarse del típico "olor a hospital" -olor que enferma- o para ayudar a pacientes con cáncer a sentirse mejor.
- En Estados Unidos realizan pruebas piloto con soldados para tratar el estrés post-traumático con aceites esenciales.

Importante

A la hora de usar aceites esenciales se debe tener en cuenta algunas precauciones, porque a pesar de ser sustancias naturales pueden resultar tóxicas.

- Nunca deben usarse en nariz, zona genital o anal, ojos y orejas.
- En el primer trimestre del embarazo se aconseja no usar aceites esenciales por vía oral. A partir del cuarto mes pueden usarse bajo supervisión médica o profesional.
- Los niños menores de tres años no deben tomar aceites esenciales por vía oral.
- Las esencias cítricas o fotosensibles no se deben usar antes de exponerse al sol.
- El aceite esencial de canela y los que contienen fenoles (orégano, ajedrea, clavo de especias, tomillo timol) resultan muy cáusticos para la piel. Por lo tanto, no se deben usar puros.
- Se recomienda diluir los aceites esenciales con un aceite portador/vegetal antes de aplicarlo en la piel.

El poder del olfato



Al aspirar una fragancia, podemos experimentar diversas reacciones como, por ejemplo, una intensa felicidad, recuerdos o incluso excitación sexual. No obstante, también existen aromas que pueden despertar tristeza, nostalgia o reacciones físicas de rechazo, como dolores de cabeza y hasta vómitos.

Cuando inhalamos por la nariz, se inicia con gran velocidad un proceso químico muy elaborado. Las señales químicas son transformadas en respuestas eléctricas antes de llegar al bulbo olfativo, desde donde son transmitidas al cerebro.

En la piel

Los aceites esenciales atraviesan la piel con gran facilidad permitiendo que las moléculas aromáticas alcancen rápidamente el sistema circulatorio gracias a los vasos sanguíneos ubicados en la dermis. Por eso, a través de los masajes se pueden conseguir buenos resultados.

Beneficios

Según los aceites que se utilicen, la aromaterapia va a generar unos u otros resultados. Lo cierto es, que todos son buenos para la salud, ya que algunos aceites tienen propiedades analgésicas, antibióticas, antisépticas, astringentes, sedantes, expectorantes y diuréticas.

Además, ayudan a calmar malestares gastrointestinales, dolores menstruales, estrés, trastornos del estado de ánimo, problemas circulatorios e infecciones respiratorias. Y en el aspecto psicológico, tienen un efecto calmante que facilita la relajación y la paz mental.

Sin estrés

La aromaterapia es una gran aliada contra el estrés porque ayuda a reducirlo, y es que, se ha demostrado que respirar ciertos compuestos de los aceites esenciales disminuye el cortisol. La liberación constante de cortisol afecta a la salud y, de noche, dificulta el sueño.

Usar esencias en la casa o en el trabajo por medio de difusores, te ayudará a mantenerte relajado. Es importante que no veas los aceites esenciales ni los aparatos para usarlos como un lujo, sino un elemento que favorece tu salud y la de tus seres queridos.

Establecer rutinas con estos productos, puede ayudarte a mejorar tu vida en muchos aspectos físicos y mentales. Aplícalos con suaves masajes diarios en pies, brazos, manos, nuca, cuello, cara. En fin, estimula tu piel, tu mente y tu cuerpo y activa la liberación de las hormonas del bienestar.



Top 10

Aunque existen innumerables de aceites esenciales con diferentes beneficios para la salud, algunos de los más utilizados para la aromaterapia por sus efectos son:

Bergamota: alivia el estrés, restablece el apetito, mejora la depresión y la ansiedad.

Ciprés: calma el sistema nervioso, alivia los síntomas de la menopausia, las alergias y el estrés.

Geranio: alivia los síntomas premenstruales y la depresión, calma el sistema nervioso y levanta el ánimo.

Jengibre: ayuda a prevenir e incluso aliviar mareos/ náuseas, estimula al sistema inmunológico contra los resfriados y la gripe, alivia el sistema digestivo y mejora la circulación.

Pomelo: permite regular las emociones, alivia el estrés y la ira. Además, ayuda a combatir los resfriados y los problemas respiratorios.

Lavanda: perfecto para conciliar el sueño. Regula la hipertensión arterial, mejora los dolores de cabeza debidos a la tensión o al estrés, alivia picaduras de insectos y quemaduras.

Limón: reduce el cansancio mental, alivia el estrés, estimula la concentración y mejora la circulación.

Menta: relaja y calma los músculos del estómago. Alivia trastornos del tracto gastrointestinal, problemas respiratorios y tensión nerviosa.

Romero: mejora los dolores musculares y reumáticos, además es perfecto para regular la presión arterial baja.

Ylang ylang: es útil en el tratamiento de los problemas sexuales, previene la hiperventilación, calma la ansiedad, ayuda a regular el pulso, reduce los ataques de pánico y la depresión.

Melaléuca: elimina y reduce el crecimiento de bacterias y microorganismos en la piel. Su poder calmante, va hilado a sus propiedades para tratar el acné, ya que además de limpiar ayuda a reducir las inflamaciones.

Mezclas



Crea el ambiente deseado

Difunde diferentes aromas en los espacios de tu casa y obtén los beneficios de la aromaterapia.

Entrada de la casa

Mezcla de paz y felicidad.

- 2 gotas de Lavanda
- 2 gotas de Bergamota

Salón

Mezclas para promover sentimientos de energía.

- 1 gota de Romero
- 1 gota de Menta
- 1 gota de Limón

Opción 1

- 3 gotas de Naranja
- 3 gotas de Menta

Opción 2

Cocina

Elimina olores y purifica el aire con esta combinación de aceites esenciales.

- 4 gotas de Incienso
- 3 gotas de Árbol de Té
- 2 gotas de Limón

Baño

Preparate para iniciar o cerrar el día mientras te duchas.

- 1 gota de Menta
- 1 gota de Naranja
- 1 gota de Lima

Opción 1

- 4 gotas de Toronja
- 2 gotas de Eucalipto
- 2 gotas de Romero

Opción 2

Para empezar el día

Con esta combinación de aceites esenciales podrás iniciar el día con alegría, solo tienes que agregar en tu difusor:

- 2 gotas de limón
- 2 gotas de naranja
- 1 gota de menta

Problemas digestivos

Dile adiós a los problemas gastrointestinales con esta mezcla:

- 3 gotas de limón
- 1 gota de menta
- 1 gota de romero
- 1 gota de salvia

Previene los resfriados

En las épocas de más frío, esta receta puede ayudarte a prevenir la gripe.

- 2 gotas de romero
- 2 gotas de menta
- 2 gotas de eucalipto
- 2 gotas de limón



Refuerza tu sistema inmunológico

Aumenta las defensas naturales de tu organismo y alivia las cargas de estrés.

- 2 gotas de geranio
- 2 gotas de romero
- 2 gotas de árbol del té
- 2 gotas de lavanda

A dormir

Si buscas dormir relajado esta mezcla es perfecta para ti.

- 5 gotas de lavanda
- 1 gota de manzanilla
- 1 gota de flor de cananga



Productos recomendados



Visita nuestra tienda online



**Aceite esencial
de Lavanda**

10 ml = 11,49 €



**Aceite esencial
de Lemongrass**

10 ml = 4,84 €



**Aceite esencial
de Menta Arvensis**

10 ml = 4,84 €



**Aceite esencial
de Romero**

10 ml = 4,84 €



**Aceite esencial
de Ciprés**

10 ml = 4,84 €



**Aceite esencial
de Citronela (Limón de Java)**

10 ml = 4,54 €



**TENEMOS
MATERIAS PRIMAS
Y COMPLEMENTOS
DE LABORATORIO**



Para mayor información: +34 91 299 0380 / pedidos@tiendasmr1866.com / Entrega a domicilio

● Calle de Ponzano 91, 28003 / Madrid - España

● Calle del Desengaño 22, 28004 / Madrid - España

Únete a nuestra red de distribución. Si te interesa distribuir nuestro folleto en tu comercio envía tu logo y datos a través del whatsapp: +34 663 55 54 07
Para agradecerte pondremos tu marca en nuestro próximo número.