

LYUDMILA ANANIEVA



ACEITES ESENCIALES

● Para su Salud y Belleza ●

Lyudmila Ananieva

**Aceites Esenciales Para
Su Salud Y Belleza**

«Tektime S.r.l.s.»

Ananieva L.

Aceites Esenciales Para Su Salud Y Belleza / L. Ananieva —
«Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-87-304481-9

ISBN 978-8-87-304481-9

© Ananieva L.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

Índice	6
En este libro Usted encontrará:	8
1.1. Propiedades útiles	9
1.2. El aceite de rosa en cosmética y perfumería	10
1.2.1. Crema de noche antienvjecimiento	11
1.2.1.2. Uso	12
1.3. Recetas de tratamientos con el aceite de rosa	13
1.3.1. Agua de rosas	14
1.3.1.2. Ingredientes	15
1.3.1.3. Uso	16
1.4. Contraindicaciones de uso del aceite esencial de rosa	17
2.1. Acción del aceite esencial de anís	20
2.2. Uso del aceite de anís en cosmética	21
2.3. Medidas cautelares	22
3.1. Recetas adicionales	24
3.1.2. Aceite de enebro contra las estrías	25
3.1.3. Aceite de enebro para perder peso	26
3.2. Medidas cautelares	27
4.1. Uso del aceite para la piel de la cara del cuerpo y para el pelo	28
4.1.1. Aceite esencial de neroli para la cara	30
4.1.2. Baños con aceite de neroli	31
4.1.3. Aceite esencial de neroli para el pelo	32
4.2. Medidas cautelares	33
Medidas cautelares	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

ACEITES ESENCIALES PARA SU SALUD Y BELLEZA Segunda parte
Escrito por Lyudmila Ananieva Traductor Viviana Novelli

Copyright Aceites esenciales para su salud y belleza Segunda parte Copyright © 2017 por Lyudmila Ananieva Octubre 2017 Publisher: Tektime www.traduzionelibri.it Todos los derechos reservados. Este e-book tiene licencia solamente para su disfrute personal. Este e-book no puede ser vendido o dado a otras personas. Si desea Usted compartir este e-book con otra persona, por favor compre una copia más para cada persona con la que lo quiera compartir. Si está leyendo este e-book pero no lo compró, por favor compre su propia copia legal. Gracias por respetar el trabajo duro de la autora.

Índice

Cubierta
Pagina del titulo
Copyright
Visión de conjunto
Rosa
Anis
Jenebro
Neroli
Petitgrain
Pachuli
Tanaceto azul
Manzanilla alemana
Bálsamo
Nuez moscada
Verbena
Oregano
Caléndula
Alcaravea
Lima
Laurel
Tomillo
Ciprés
Eneldo
Hinojo
Café
Cajeput
Mirra
Aceites esenciales contra el acné y para pieles con problemas
Contraindicaciones de uso
Cuidado al utilizar los aceites esenciales
Gracias
Visión de conjunto

Entre las propiedades únicas de los aceites esenciales, se deberá recalcar su acción regulativa de los niveles hormonales del cuerpo, responsables de la preservación y el mantenimiento de la juventud. Entre ellos, se destacan el aceite de mirra, sándalo, jazmín, ylang ylang, rosa, neroli, pachulí-, etc. La alta eficiencia de su empleo se debe a las fitohormonas contenidas en los aceites, que tienen estructura similar a las de las hormonas humanas.

Algunos tipos de aceites esenciales tienen poderoso efecto antioxidante (junpero, palo de rosa, vetiver, mirra, rosa, etc.), contribuyendo a restablecer el equilibrio de oxígeno en nuestro cuerpo y eliminando al mismo tiempo el efecto tóxico del oxígeno a la hora de que sea presente en grandes cantidades, lo que retarda el natural envejecimiento de las células, acentuando la respiración de los tejidos y el flujo sanguíneo.

La unicidad de los aceites esenciales está en el hecho de que, cuando sean aplicados en cada caso específicos, su acción beneficiosa y curativa está dirigida justo a la zona que más lo necesite. Por esta razón, es tan importante elegir el aceite esencial correcto para uno u otro uso. Si se da este caso, su efecto positivo será bastante rápido.

Es importante notar que el uso del aceite esencial para la piel es generalmente prohibido de forma concentrada o pura (con la excepción de algunos tipos que se aplican directamente en las zonas interesadas), ya que éstos causan una fuerte irritación en la superficie de la piel. Por eso, hay que diluirlos en aceites vegetales (base o portador) antes de su empleo. Básicamente, los aceites esenciales se utilizan para enriquecer cremas y mascarillas preparadas en casa para el rostro, el cuerpo y el pelo también.

Para el cuidado del rostro, los aceites esenciales tienen amplio espectro de acción. Se utilizan en todo tipo de piel para limpiarla, rejuvenecerla, aumentar su firmeza y elasticidad, curar sus irritaciones, enrojecimientos, acné, post-acné, etc. En la primera parte de este libro Usted encontrará la tabla de determinación del tipo de piel.

En este libro Usted encontrará:

- 1 Propiedades Útiles de los aceites esenciales.
- 2 Acciones beneficiosas en la piel, el pelo y las uñas.
- 3 Recetas de belleza y salud.

1.

Rosa



1.1. Propiedades Útiles

- elimina los procesos inflamatorios de la piel, combate irritaciones y despellos;
- favorece el rejuvenecimiento celular;
- suaviza la piel, incrementa su firmeza y elasticidad;
- regula la secreción de las glándulas sebáceas;
- elimina las cicatrices;
- combate las estrías (striae);
- combate perfectamente las migrañas y los dolores de cabeza, elimina los espasmos de las arterias cerebrales;
- normaliza el sistema endocrino, regula el equilibrio hormonal femenino;
- tiene efecto positivo en la función del tracto digestivo;
- cura y protege las membranas mucosas;
- es un excelente remedio contra la candidiasis vaginal;
- tiene acción desinfectante, estimula la regeneración de los tejidos;
- tiene acción desinfectante, estimula la regeneración de los tejidos;
- mejora la memoria, tonifica, aumenta la capacidad de concentración;
- tiene efecto positivo en las funciones del sistema cardiovascular;
- es un excelente afrodisíaco;
- cura las enfermedades del ojo, mejora la visión en general;
- aporta beneficios durante los días del síndrome premenstrual (SPM), normaliza la cantidad del flujo menstrual.

1.2. El aceite de rosa en cosmética y perfumería

La rosa está legítimamente considerada la zarina de las fragancias y la reina de las flores. Su perfume siempre se ha asociado al lujo y a la feminidad. Hoy en día, el aceite esencial de rosa tiene su empleo en la producción de perfumes, cosméticos, y también para el cuidado de la piel del rostro y del pelo.

Gracias a sus elevadas propiedades rejuvenecedoras, el aceite de rosa se utiliza eficazmente para el cuidado de pieles maduras, opacas y también para las que hayan perdido parcialmente su firmeza y elasticidad. El uso regular del aceite esencial con efectos curativos estimula los procesos de regeneración celular, aclara el rostro y el contorno de los párpados, tonifica, aumenta la firmeza y la elasticidad de la epidermis, suaviza aún más la cara allanando sus arrugas superficiales. Además, puede eliminar las manchas debidas a pigmentación senil, mejora su aspecto general y lo suaviza.

El uso del aceite de rosa tiene efecto beneficioso en la piel seca que presente señales de estar endureciéndose o desmenujándose, nutre en profundidad y suaviza su estrato superficial, eliminando los problemas existentes lo más pronto posible. Cuando sea utilizado para el cuidado de la piel, el aceite esencial de rosa crea una capa invisible que la protege de los efectos negativos de los factores atmosféricos externos (viento, hielo, sol).

El aceite de rosa presenta propiedades útiles para el cuidado de la piel facial hipersensible. Su aplicación suaviza la piel, alivia y previene inflamaciones e irritaciones. Para las que tengan problemas de rosacea (arritias vasculares) facial, el aceite de rosa les ayudará a esconderlas a través de su uso regular.

Para el cuidado de la piel de los párpados, el aceite de rosa también aportar indubitables beneficios. Añadiéndolo a los productos para el cuidado de los contornos de los ojos, Usted se liberará rápidamente de ojeras, hinchazones y arrugas de expresión.

Este aceite verdaderamente real le ayudará a mejorar la piel de su cara en caso de enfermedades tales psoriasis, dermatitis alérgica, eczema, herpes, neurodermatitis, etc.



1.2.1. Crema de noche antienvjecimiento

1.2.1.1. Ingredientes

Aceite de almendras dulces 30 ml.

Aceite de rosa 3 gotas.

Aceite de pachulÃ 3 gotas.

Aceite de ylang ylang 2 gotas.

Aceite de neroli 2 gotas.

1.2.1.2. Uso

Añada todos los demás ingredientes al aceite de almendra y los revuelva todos bien. Aplique esta **crema** en su cara por la noche después de limpiarla muy bien de todas las impurezas y el maquillaje. Después de veinte minutos, remueva el exceso de producto con una toallita de papel. Guarde la crema refrigerada.

1.3. Recetas de tratamientos con el aceite de rosa

En caso de candidiasis, se recomienda irrigarse con el aceite de rosa, añadiéndole agua hervida tibia (5 l), una mezcla de una cucharilla de soda y 3 gotas de aceite de rosa. Se deberá repetir este procedimiento para siete días.

En caso de herpes labial, el aceite de rosa ayuda cuando sea empleado de forma no diluida. Hay que aplicarlo directamente en las ampollas tres o cuatro veces al día.

Para deshacerse de psoriasis, dermatitis alérgicas, neurodermatitis, eczema y otras enfermedades cutáneas, está bien añadir el aceite de rosa a los ungüentos recetados para curar estos problemas. Se deberá tomar una gota de aceite cada dosis de ungüento.

Para aliviar el dolor de muelas, bien se puede enjuagar la cavidad oral con la siguiente composición: añadir una mezcla de media cucharilla de bicarbonato de sodio y una gota de aceite esencial de rosa a 100 ml de agua.

Para mejorar su salud en general, se recomienda tomar una gota de aceite de rosa tres veces al día antes de las comidas. Tomarla vertiéndola primero en un terrón de azúcar.

1.3.1. Agua de rosas

1.3.1.1. Acciones

Combate patas de gallo, quita el brillo aceitoso de la piel y cierra los poros.

1.3.1.2. Ingredientes

Agua hervida tibia 250 ml.

Aceite de rosa 10 gotas.

1.3.1.3. Uso

Añadir el aceite al agua y aplicarlo cada día, por la mañana y la tarde, como loción purificante. Esta mezcla también se puede usar para eliminar hinchazones y bolsas de los ojos. Para eso, pasar discos de algodón empapados de agua de rosas en sus ojos cerrados y dejarlos ahí para diez minutos. Después de repetir ese proceso unas cuantas veces, el problema desaparecerá completamente.

1.4. Contraindiciones de uso del aceite esencial de rosa

- 1 Intolerancia individual.
- 2 No se puede aplicar en su forma pura, aparte de los casos mencionados arriba.
- 3 Reacciones alérgicas.
- 4 Embarazo.



Acción: expectorante, antiinflamatoria, bactericida, espasmolítica, inmunomoduladora, diurética, antipirética.

Se emplea en caso de enfermedades respiratorias agudas y crónicas (bronquitis, traqueítis, neumonía, asma), enfermedades de los riñones y de la vejiga, atonía intestinal, para normalizar el equilibrio entre agua y grasos y para el rejuvenecimiento de la piel.

2.1. Acción del aceite esencial de anís

Antiinflamatoria, bactericida, espasmolítica, inmunomoduladora (sobre todo, aumenta la actividad del sistema B), diurética, antipirética, libera las coronarias, es anticancerígeno, antioxidante, expectorante.

Estimula el centro respiratorio.

Aumenta la secreción de las glándulas digestivas.

Normaliza el flujo de la sangre hacia el cerebro.

Elimina la taquicardia.

Mejora el desempeño mental y físico.

Alivia la tensión nerviosa y emocional.

Optimiza las respuestas adaptivas.

Forma complejos con iones de plomo, contribuyendo a eliminarlos del cuerpo.

Elimina la atonía intestinal.

Reduce los dolores menstruales

Aumenta la producción de leche en mujeres que están amamantando.

Tiene acción sedativa, ayuda a eliminar la depresión y a limitar la sobreexcitación y la propensión a llorar de los niños, ayuda en caso de agotamiento nervioso.

Ayuda a normalizar el equilibrio agua-grasa de la piel y a aumentar la resistencia de sus células, lo que también incrementa la firmeza de la piel.



2.2. Uso del aceite de anís en cosmética

Este tipo de planta se emplea para el cuidado de pieles maduras y sin tono. El aceite estimula las células epidérmicas a producir más colágeno, tonifica la piel y aumenta su firmeza. También es eficaz en caso de algunas enfermedades de la piel, ayuda a deshacerse de los primeros signos de sarna, piojos y pulgas también. En cosmética, el aceite de anís ha encontrado su aplicación en el cuidado de los rizos. El producto de esta planta se usa para enriquecer champús, mascarillas y acondicionadores. También se añade a baños aromáticos y a especiales masajes relajantes y fortalecedores. Al enriquecer los productos cosméticos, se necesita respetar rigurosamente la cantidad de aceite: tomamos 3 gotas de esencia cada 10 ml de aceite de base. Para obtener una mezcla para masajes, se usa la misma proporción, sólo que emplearemos una crema o una loción corporal como base. Al hacer un baño aromático, al agua se le deberán añadir solamente 7 gotas del producto de esta planta.

2.3. Medidas cautelares

Aceite fuerte, estimulante poderoso.

Cuando se empleen altas dosis para masajes y baños, esas pueden causar irritaciones en las membranas mucosas gástricas y mareos. El uso prolongado de altas dosis puede comportar intoxicación general, paresia muscular y enfermedades circulatorias y cerebrales.

El uso interno regular del aceite puede causar irritación de la mucosa gástrica. Se recomienda usarlo con extremo cuidado en caso de cualquier enfermedad del tracto intestinal y solamente bajo la supervisión de un doctor.

No debería emplearse durante embarazos y su uso tiene que ser limitado en el caso en que los niveles de coagulación sean altos.

3.

[Enebro](#)



Acción: estimulante general, diurética, antiséptica, expectorante, antiinflamatoria, desintoxicante, cicatrizante. Puede eliminar el ácido úrico y las toxinas. Mejora la digestión. Favorece la pérdida de peso. Aumenta la elasticidad de los vasos sanguíneos y de los tejidos del cartílago. Tonifica perfectamente el sistema nervioso, alivia la irritabilidad, elimina las reacciones estresantes y las emociones destructivas.

El aceite esencial de enebro se usa (leer más abajo para más detalles) para mejorar el metabolismo, aumentar la resistencia física y prevenir la exposición a factores químicos dañinos y a pequeñas radiaciones, y en caso de artritis, osteocondrosis, esguinces, hinchazones, gota, bronquitis, infecciones respiratorias agudas, gripe, litiasis urinaria, hemorroides, dermatitis, eczema, psoriasis, heridas y úlceras que no se hayan cicatrizado desde hace mucho tiempo.

El aceite de enebro se emplea como un cosmético eficaz para el cuidado de pieles grasas y normales y también para la higiene personal, lo que normaliza la reacción ácido-base y el equilibrio bacteriano de los órganos sexuales.

Cremas, tónicos, enjuagues, mascarillas y compresas enriquecidos con este aceite se recomiendan para piel grasa e inflamada, poros abiertos, acné, úlceras y heridas que no se hayan cicatrizado desde hace mucho tiempo, infiltraciones, varices, eczema, psoriasis y diferentes tipos de dermatitis y dermatosis.

Lavarse el pelo después de haberle añadido este aceite esencial elimina la caspa. Aleja a ácaros, pulgas y se emplea para desinfectar casas y mascotas. Para enriquecer cosméticos: 2-3 gotas cada 10 g de base (crema, champú, gel, jabón líquido, etc.).



3.1. Recetas adicionales

3.1.1. Aceite esencial de enebro para el pelo

Contra la caspa para fortalecer y crecer el pelo: aplicar el aceite con un masaje aromático eficaz en el cuero cabelludo y enjuagarse con el aceite esencial de enebro. Para pelo seco: una vez a la semana. Para pelo graso: dos veces a la semana.

Aromatización y desinfección del aire en oficinas y salones: 5 gotas en lámparas aromáticas cada 15-17 metros cuadrados de habitación. Inhalación de vapor: añadir 2-3 gotas de aceite de enebro puro al agua caliente (temperatura alrededor de 80-85 °C), agacharse al recipiente e inhalar profundamente los vapores curativos para 7-10 minutos, cubriéndose la cabeza con una toalla y cerrando sus ojos.

Masaje: 7 gotas cada 30 ml de aceite de base. Compresas: 7 gotas cada 300 g de aceite. Empapar una gasa con esta composición y aplicarla en la parte del cuerpo afectada, aislándola con papel film y bandas elásticas. Enriquecimiento de productos cosméticos: 4 gotas cada 15 g de base.

3.1.2. Aceite de enebro contra las estrías

Masajeando a sí misma y a otras personas en casa utilizando aceites vegetales de base con la adición de esencia de enebro se eliminan a las estrías formadas en diferentes partes del cuerpo después de embarazos, amamantamientos y adelgazamientos rápidos. Mejor es combinar el enebro con el pomelo: cada 15g de base se le añaden 4 gotas de cada aceite esencial. Masajes con el aceite de enebro aumentan el tono muscular, allanan las arrugas superficiales, promueven la absorción de cicatrices y tejidos de cicatriz y mejoran la cutis.

3.1.3. Aceite de enebro para perder peso

En la opinión de muchas mujeres, el aceite esencial de enebro es una ayuda comprobada para combatir el exceso de peso. Maneras en que se puede emplear la esencia: baños, masajes anticelulíticos, envolturas, aplicación de cremas y lociones corporales.

3.2. Medidas cautelares

Verifique la fragancia en caso de intolerancia individual. No use el aceite durante embarazos o en caso de enfermedades agudas de los riñones (pielonefritis, glomerulonefritis). Está contraindicado para los niños con menos de 3 años. Utilizar con cuidado en caso de enfermedad hipertensiva. Su empleo no se recomienda más que dos o tres veces a la semana seguidas. Al usarlo, no exceder la dosis indicada.

4.

[Neroli](#)



Acción: calmante, antiséptica, espasmolítica. Mejora la circulación sanguínea, normaliza el ritmo cardíaco, limpia los vasos sanguíneos de placas escleróticas, alivia a los síndromes premenstrual y climatérico. Tiene fuerte acción regeneradora y rejuvenecedora en la piel.

Se usa para arritmias cardíacas, neurosis cardíaca, angina, enfermedad coronaria, aterosclerosis, hemorragias, cansancio, irritabilidad, estados ansiosos y depresivos, insomnio, para la prevención de rotura de capilares y estrías, y también para el cuidado de pieles irritadas, flojas, sensibles y secas.

4.1. Uso del aceite para la piel de la cara del cuerpo y para el pelo

El aceite de neroli es universal. Es adecuado para todo tipo de piel. De todas formas, por sus poderosas propiedades tónicas y rejuvenecedoras, es eficaz de manera especial en las pieles maduras que muestren señales de envejecimiento o cansancio. Su empleo asegura que la piel gane su frescura otra vez y se vuelva más firme y elástica. Ayuda a borrar las arrugas faciales existentes y protege de la aparición de nuevas. Además, sus propiedades citofícticas, inherentes a este aceite, tienen influencia en la formación de células nuevas, esto es: promueven la regeneración de la piel.

La piel seca y sensible también encuentra una protección segura en el aceite de neroli. Aplicarlo restablece el manto hidrolipídico de la piel, lo que la protege de un exceso de sequedad y pérdida de elasticidad. Borra las irritaciones y las manchas causadas por el estrés y se transforma también en una fuerte coraza, protegiendo la piel facial de los efectos agresivos del ambiente externo.

La manera más común de emplear el aceite de neroli es añadirlo a una variedad de cosméticos: mascarillas faciales hechas en casa y a todo tipo de lociones. Típicamente, se añaden 2 gotas de aceite a una porción de crema. Es un remedio eficaz usar aceites vegetales en vez de mascarillas. La dosis es la misma: cada cucharada de aceite vegetal vamos a necesitar 2 gotas de neroli.

También se puede conseguir un resultado positivo usando el aceite de neroli en caso de piel grasa, con problemas e inflamada. Las propiedades antisépticas y bactericidas del aceite ayudan a combatir granos, alivian a las inflamaciones y ayudan a cerrar los poros abiertos de la piel facial, hecho que también reduce considerablemente la producción de sebo. Lo que es más, elimina perfectamente la rosácea (arterias vasculares), restablece la cutis sana y combate eficazmente las enfermedades de la piel: erupciones herpéticas, dermatosis, neurodermatitis, etc.

Por ser capaz de regenerar nuevas células sanas, el aceite de neroli no solamente se usa para el cuidado de la piel sino también para conferir espesor, brillo, fuerza y elasticidad al pelo. Además, sus propiedades desinfectantes ayudan a resolver problemas como caspa y escama del cuero cabelludo.

Cuando se quiera cuidar la piel facial: incrementa el flujo capilar sanguíneo y favorece la absorción de los productos faciales. Para tomar un baño de vapor en la cara es muy útil fregarse la piel con una mezcla aromática o con una crema enriquecida con el aceite esencial de neroli (y también otros productos nutrientes) de antemano.



4.1.1. Aceite esencial de neroli para la cara

Se emplea largamente en la cosmética profesional y casera. Se puede usar como un agente independiente y también como un ingrediente auxiliar en mezclas terapéuticas (cremas, exfoliantes, tónicos, bálsamos). El aceite de neroli es adecuado para todo tipo de piel facial. De manera particular, ayuda a recuperar la piel cansada, floja, deshidratada y sensible, aportándole todos estos beneficios: rejuvenece, mejora la cutis, elimina sarpullidos de varios orígenes, lucha contra las erupciones herpéticas, alivia y suaviza, elimina las arrugas (previene sus formaciones), borra las pequeñas áreas vasculares, cura efectiva y rápidamente las pequeñas lesiones (heridas, arañazos, grietas, abrasiones), elimina áreas pigmentadas, combate las enfermedades dermatológicas (dermatosis, dermatitis, eczema, úlceras, etc.).

4.1.2. Baños con aceite de neroli

Este aceite tiene una altísima capacidad de penetración. Una vez entrado en la circulación sanguínea, tiene acción directa en todos los órganos. De todas formas, vale la pena saber que no se puede usar como agente independiente. Y no importa cuál baño y de qué manera una persona se le quiera dar: recostándose, caliente, sentándose, tibio o frío. Bases recomendadas para preparar un baño con aceite de neroli: leche, miel natural, sal de mesa (también se puede utilizar la sal marina) y crema.

4.1.3. Aceite esencial de neroli para el pelo

Este aceite es uno de los productos naturales más eficaces para eliminar las consecuencias de los daños provocados por factores negativos para la salud y el aspecto del pelo. Podemos usarlo de muchas maneras, o sea, añadirlo a: champús, exfoliantes para masajes, bálsamos, acondicionadores, como ingrediente de mascarillas para varios usos. El empleo regular del aceite de neroli para el cuidado del pelo ayuda a conseguir estos resultados: recuperación de la estructura del cabello en toda su larguez; provisión de nutrientes, minerales y vitaminas para los folículos; aumento de la circulación sanguínea en los tejidos de la piel que recubren el cuero cabelludo; normalización de la función de las glándulas sebáceas localizadas en el cuero cabelludo (previniendo la producción de exceso de sebo). Como consecuencia, podemos librarnos del problema del pelo sucio y desgastado.

4.2. Medidas cautelares

Se prefiere no usar el aceite de neroli en conjunto con la quimioterapia que cure enfermedades tumorales.

Se puede usar sin problemas después del cuarto mes de embarazo.

Moderadamente fototóxico.

Ya que este aceite tiene un agente relajador eficaz, no deberíamos emplearlo si necesitamos una mente fresca y concentrada.

En altas dosis se verifica un acción eufórica, similar a la del aceite esencial de salvia esclarea



Acciones del aceite esencial de petitgrain: es un poderoso antioxidante, tiene acción antiséptica y regeneradora, favorece la expulsión de toxinas del cuerpo, mejora la circulación sanguínea, tiene un fuerte efecto anti-esclerótico; adaptógeno aromático, afrodisíaco.

El aceite esencial de petitgrain se usa para aterosclerosis, disturbios emocionales, cansancio, agotamiento nervioso, piel floja y grasa, arrugas, acné, caída de pelo, celulitis y para fortalecer el sistema inmunitario.



• Tiene un excelente efecto rejuvenecedor y tonificante en la piel.

• Allana las arrugas, restablece la firmeza de la piel cansada y opaca de la cara, del busto y del abdomen.

• Previene la formación de estrías durante cambios bruscos de volumen corporal (embarazo y pérdida de peso considerable).

• Elimina el acné y las erupciones herpéticas. Ayuda a librarse de granitos y de infecciones micóticas en la piel.

• Fortalece el pelo, recupera sus folículos, previene su caída y estimula su crecimiento.

• Elimina hinchazones, quemaduras y el dolor de los pies cansados. • Es un desodorante muy eficaz que elimina el fuerte mal olor del sudor. Para enriquecer cremas y tónicos: 5 gotas casa 10 ml de aceite vegetal de base. En la bañera: 7 gotas mezcladas de antemano con un emulsionante (1/4 taza de leche, suero de leche, solución de sal marina o de cocina).

Medidas cautelares

Posible fotosensibilidad, no aplicar en la piel menos de 60 minutos antes de tomar el sol. No utilizar simultáneamente a la quimioterapia en caso de enfermedades tumorales. Puede usarse sin problemas durante embarazos, pero después del cuarto mes. Testar de antemano para evitar casos de intolerancia individual.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.