LYUDMILA ANANIEVA

ACEITES ESENCIALES

•para tu salud y belleza•

Lyudmila Ananieva

Aceites Esenciales Para Tu Salud Y Belleza

«Tektime S.r.l.s.»

Ananieva L.

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

ISBN 978-8-87-304106-1

ISBN 978-8-87-304106-1

© Ananieva L.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

Aceites Esenciales 6
DERECHOS DE AUTOR 7
TABLA DE CONTENIDO 8
CaracterÃsticas generales 9
Identificar tu tipo de piel: 10
Â¿CÃ³mo identificar tu tipo de piel? 11
Este libro le ofrece: 12
NARANJA 13
Infiebreencia sobre el cuerpo humano 14
Formas diferentes de su utilizaciÃ³n: 16
Para las uÃ±as 17
Para su cara 18
Para el cuerpo 19
ALBAHACA 20
AcciÃ³n del aceite esencial de albahaca 21
Cuidado facial, de piel, cuerpo y cabello 22
Recetas para belleza y salud 23
Medidas precautelares. 24
BERGAMOTA 25
Aceite esencial de bergamota in cosmetologÃa 26
Tratamientos con aceite de bergamota 27
Contraindicaciones al uso de aceite de bergamota 28
VAINILLA 29
AplicaciÃ³n en los cosmÃ©ticos: 30
Propriedades Ãºtiles para la piel del rostro, del cuerpo y el cabello 31
Receta de mascarilla para el rostro: 32
Конец ознакомительного фрагмента. 33

Aceites Esenciales para tu salud y belleza Parte 1

Escrito por
Lyudmila Ananieva
Traductor
Viviana Novelli

DERECHOS DE AUTOR

DERECHOS DE AUTOR Â© 2017 por Lyudmila Ananieva
Todos los derechos reservados.
Este e-libro estÃ¡ licenciado para su disfrute personal solamente. Este libro electrÃ³nico no puede ser vendido o regalado a otras personas. Si desea compartir este libro electrÃ³nico con otra persona, por favor, compre una copia adicional para cada persona con la que la comparta. Si estÃ¡ leyendo este e-libro y no lo comprÃ³, por favor compre su propia copia legal. Gracias por respetar el duro trabajo de este autor.

TABLA DE CONTENIDO

Cubrir
Pagina del titulo
Derechos de autor
CaracterÃsticas generales
NARANJA
ALBAHACA
BERGAMOTA
VAINILLA
VALERIANA
CLAVEL (CLAVOS)
GERANIO
POMELO
JAZMÃ#N
YLANG-YLANG
JENGIBRE
CEDRO
LAVANDA
INCIENSO
CITRONELA
LIMÃ#N
TANGERINA
MENTA
ABETO
PALMAROSA
ROMERO
SÃ#NDALO
Ã#RBOL DEL TÃ#
SALVIA
EUCALIPTO
Gracias

CaracterÃsticas generales

Los aceites esenciales son perfumes benÃ©ficos no solamente para los estados del Ã¡nimo y la salud, sino que sus propriedades medicinales intrÃnsecas incrementan la resistencia del organismo a factores adversos del medio ambiente exterior, como la radiaciÃ³n ionizante, los xenobiÃ³ticos, los carcinÃ³genos, actÃºan como factores profilÃ¡cticos contra enfermedades, optimizan el medio ambiente del aire, etc.

Aceites esenciales: substancias muy concentradas. Por eso, casi no se aplican en su forma pura. Algunas excepciones solamente son los aceites de lavanda y del Ã¡rbol del tÃ©.

Todos los demÃ¡s aceites esenciales se diluyen firmemente en un disolvente bÃ¡sico rÃ¡pido: aceite vegetal (aceitunas, aguacate, pepitas de uva, etc., incluso su acciÃ³n prolongada mientras vaporean flojeando en el aire), leche, yogur, alcohol, champÃº, bÃ¡lsamo, crema. TambiÃ©n pueden ser mezclados con sal.

Como disolvente bÃ¡sico se utilizan leche, crema, yogur, base de aceite alifÃ¡tico, y miel, vino o vodka tambiÃ©n.

La cosmetologÃa estÃ¡ muy interesada en los aceites esenciales. De hecho, a travÃ©s de los aceites vegetales o de la fruta se pueden curar varios problemas dermatolÃ³gicos. Se efectÃºan los mÃ¡s diferentes tratamientos cosmetolÃ³gicos utilizando aceites esenciales a causa de su propriedad bactericida y su eficacia en problemas de piel, pelo y uÃ±as.

Con el pasar de los aÃ±os, la piel va necesitando siempre mÃ¡s hidrataciÃ³n y nutriciÃ³n. TambiÃ©n irÃ¡ necesitando mÃ¡s protecciÃ³n contra los daÃ±os producidos por el sol, el viento y el hielo. Es mejor pasar a utilizar los aceites esenciales naturales de forma gradual para cuidarse de la piel de la cara y del cuerpo. En el mismo tiempo, esos aceites pueden representar una ayuda para la profilaxis de una variedad de enfermedades.

Las propriedades de los aceites esenciales son antiinflamatorias, antisÃ©pticas, limpiadoras, hidratantes, suavizantes, entre otras. Ellos se han empleado en cosmetologÃa desde hace tiempo.

Para la piel seca utilice aceites esenciales de lavanda, geranio, rosa, ylang-ylang, hinojo, romero. mejorana, jazmÃn, sÃ¡ndalo y Ã¡rbol rosa en combinaciÃ³n.

Aceites bÃ¡sicos para la piel seca: macadamia, jojoba, almendra. Aceite de las nueces de albaricoque y melocotÃ³n.

Para la piel normal se pueden usar aceites esenciales de lavanda, geranio, rosa, limÃ³n en combinaciÃ³n con aceites bÃ¡sicos.

Aceites bÃ¡sicos para la piel seca: aceite de macadamia, jojoba, almendra; aceite de las nueces de albaricoque, pepitas de uva y de melocotÃ³n.

Aceites esenciales para la piel grasa: bergamota, naranja dulce, vetiver, pomelo, geranio, limÃ³n, lavanda, ylang-ylang, ciprÃ©s, junÃpero, cedro.

Aceites bÃ¡sicos para la piel grasa: aceites de pepitas de uva, almendras, albaricoque y nueces de melocotÃ³n. Esos aceites en combinaciÃ³n con los aceites esenciales normalizan el equilibrio de la piel grasa.

Identificar tu tipo de piel:

Los cosmetÃ³logos identifican 5 tipos principales de piel: normal, seca, grasa, mixta, sensible. La diferencia entre un tipo y el otro se encuentra en cuÃ¡nto intensamente las glÃ¡ndulas sebÃ¡ceas secreten sebo y en quÃ© parte de la cara son mÃ¡s activas. Detiene su infiebreencia tambiÃ©n la heredada capacidad de mantenerse hidratada.

Â¿CÃ³mo identificar tu tipo de piel?

1.Para determinar tu tipo de piel, primero se necesita limpiarla cuidadosamente y desmaquillÃ¡ndose.

2.Deje su piel descansar unas hora sin maquillaje.

3.Pasadas unas horas, examine su piel detenidamente a la luz del dÃa con un espejo, mejor si es una lupa. Lo que verÃ¡ le podrÃ¡ indicar los cosmÃ©ticos a elegir.

Este libro le ofrece:

1. Propriedades medicinales de los aceites esenciales y como pueden ayudar.
2. Propriedades cosmetolÃ³gicas.
3. Recetas de cosmÃ©ticos caseros con aceites esenciales.

NARANJA

El aceite esencial de naranja representa un lÃquido semidiÃ¡fano de color amarillo o naranja.

Infiebreencia sobre el cuerpo humano

El aroma fresco y dulce de la naranja siempre le ha agradecido mucho a las persona y se viene utilizando en los tratamientos desde hace un tiempo muy largo. La investigadores modernos han demostrado que las principales propiedades medicinales de este aceite se pueden dividir en estas categorÃas:

calmante;
antiinflamatoria;
antisÃ©ptica;
estimulante del sistema inmune;
tÃ³nica;
revitalizadora.

Se recomienda el uso interno de este aceite para mejorar las funciones intestinales, incrementar la hambre, bajar la presiÃ³n arterial, mejorar el metabolismo, reducir los dolores espÃ¡sticos y como emoliente. El aceite de naranja se toma nada mÃ¡s que dos gotas en cualquier bebidas, no mÃ¡s que dos veces al dÃa.

1. El aceite esencial de naranja es muy eficaz en aclaraciones en caso de angina, estomatitis, dolor de muelas y en vahos en caso de enfermedades catarrosas. Para las aclaraciones se necesita poner una gota del aceite en un vaso de agua. Para los vahos, ponga tres gotas de aceite en un vaso de agua muy caliente.

2. La inhalaciÃ³n en seco, para que se necesitan tres gotas de aceites vertidas en tela seca o sobre una superficie de porcelana, tiene propriedades tranquilizantes y antiinflamatorias. De esta manera, el aroma se inhala en seco.

3. Muy a menudo el aceite de naranja se usa en forma molida, en cataplasmas, en compresas para el dolor de articulaciones, espasmos, dolores espÃ¡sticos, resfriados y para aliviar la angina. En las aplicaciones sobre encÃas o en caso de dolor de muelas, el aceite esencial de naranja se reparte en las mismas cantidades de cualquier aceite vegetal. TambiÃ©n se pueden untar las cavidades nasales con esta mezcla en caso de rinitis.

4. En caso de dolores de cabeza, resfriados, sÃndrome premenstrual, se efectÃºan masajes con substancias molida: una cucharilla de base de aceite necesita tres gotas de producto. Si la mezcla es para los niÃ±os (masaje calmante, por ejemplo), sÃ³lo se necesita una gota de aceite esencial en una cucharilla.

5. Para usar la mezcla molida en compresas en caso de dolores de articulaciones, se necesita verter tres gotas de aceite esencial en una cucharilla del aceite vegetal principal.

El efecto calmante y relajante del aceite de naranja en caso de insomnio, estrÃ©s y sobreexitaciÃ³n mejor se consigue inhalando sus vapores o poniendo el aceite esencial en una baÃ±era con agua caliente. De hecho, hace muy bien utilizar un difusor de aroma cuando uno se baÃ±e:

cuenta de la dosis de aceite, siga esta razÃ³n: 1 gota cada cinco metros cuadrados; tan sÃ³lo se necesitan una o dos gotas en los cuartos del bebÃ©;

cinco gotas de aceites necesitan ser mezcladas con sal, leche, soda u otros emulsionantes en la baÃ±era;

En cosmetologÃa, el aceite de naranja se aplica como tratamiento muy eficaz contra la celulitis. Se utiliza en una mezcla de aceite para los masajes (de la misma manera que la pulverizaciÃ³n mÃ©dica) y en forma de fajas. En este Ãºltimo caso, se necesita aÃ±adir cinco gotas de la substancia a dos cucharas de cualquier crema anticelulÃtica o a dos cucharas de arcillas cosmÃ©ticas. Esta mezcla anticelulÃtica se aplica sobre las zonas interesadas y se encierra en varios giros de film plÃ¡stico.El aceite de naranja devuelve elasticidad a su piel y la revitaliza, ayuda la cicatrizaciÃ³n de la piel debida a acnÃ©, aclara el nevus pigmentosus. Ã#sto tambiÃ©n significa que el aceite esencial de naranja es muy Ãºtil en particular para piel o pelo secos y en caso de caspa. Se puede aÃ±adir a un bÃ¡lsamo, una mascarilla o un champÃº justo antes de utilizarlos.

Para el cuidado facial se necesita disolver tres gotas de aceite en una cucharilla. Doble esa dosis cuando utilice champÃº.

El aceite de naranja tiene un efecto milagroso sobre el pelo: acelera su crecimiento, elimina sequedad y caspa, le ofrece brillo y efecto sedoso. AdemÃ¡s, le confiere ligereza y un perfume agradable. TambiÃ©n se aplica activamente por las personas que desean el pelo mÃ¡s largo, ya que estimula su crecimiento.

Formas diferentes de su utilizaciÃ³n:

aÃ±ada 3-5 gotas de aceite a una porciÃ³n de champÃº o bÃ¡lsamo;

aplÃquelo en forma de peinado perfumado, poniendo unas cuantas gotas en su cepillo;

utilÃcelo como componente en la preparaciÃ³n de una mascarilla para el cabello (mezcle, por ejemplo, una cuchara de almendra dulce, Ã¡rbol del syagrus y aceite de naranja y aplique esta compresa bien tibia en su pelo por lo menos una media hora, luego limpiÃ¡ndola con champÃº).

Para las uÃ±as

Se puede aplicar este aceite regularmente sobre la superficie de las uÃ±as y sus cutÃculas. De esta manera, sus uÃ±as se reforzarÃ¡n y serÃ¡n llenas de brillo, protegidas contra sequedad y fragilidad. Este procedimiento no puede ser repetido mÃ¡s que una vez a la semana, asÃ que se eviten alergias.

TambiÃ©n se les pueden mimar a sus manos con un maniluvio: aÃ±ada una cuchara de sal marina y 5 gotas de aceite al agua tibia.

Para su cara

El aceite de naranja resulta ser muy eficaz contra los enrojecimientos, por eso es un remedio sin pares contra muchos problemas faciales.

Para la piel obstruida, llevando una inflamaciÃ³n blanda, esta mascarilla suavizante serÃ¡ Ãºtil: bata una clara de huevo con una cuchara de arcilla azul y aÃ±Ã¡dale 3-4 gotas de aceite de naranja.

A la piel reseca y cansada le encantarÃ¡ una mascarilla de aceite de Lucco mezclada con aceite de naranja en razÃ³n 2:1.

Para combatir acnÃ© y granitos, se puede utilizar el aceite de naranja como un verdadero antimicrobiano. Es suficiente ponerlo en las zonas inflamadas nada mÃ¡s que una vez al dÃa para evitar fuertes irritaciones.

Para el cuerpo

Por fin, aquÃ tiene recetas para combatir la celulitis con el aceite de naranja. De hecho, a Ã©se se le reconoce como mÃ¡s eficaz en la lucha contra esa imperfecciÃ³n de la piel.

AÃ±ada miel y muchas gotas de aceite de naranja al poso de cafÃ©. Utilice esta mezcla como una exfoliante sobre las partes problemÃ¡ticas de su cuerpo.

Este aceite tambiÃ©n se puede utilizar como una base para fajas anticelulÃ-ticas. Es suficiente aplicarlo en conjunciÃ³n con el aceite bÃ¡sico sobre las partes problemÃ¡ticas: disfrute de ese aroma maravilloso por una hora y luego lÃmpiese con agua fresca.

ALBAHACA

AcciÃ³n:antioxidantee y antimicrobiano poderoso, antiinflamatorio, inmunomodulador, espasmolÃtico.

El aceite esencial de la albahaca combate las infecciones virales, bacterianas y fÃºngicas, la inmunodeficiencia, sirve de profilaxis contra la gripe y refuerza el cabello.

AcciÃ³n del aceite esencial de albahaca

Poderoso antioxidantee que tiene larga infiebreencia (sobre bacteria, virus, hongos, micoplasmas), antiinflamatorio, inmunomodulador, espasmolÃtico, antiesclerÃ³tico, desensibilizador, antiallergÃ©nico, curativo de las heridas, diurÃ©tico, anestÃ©sico, combate la ansiedad.

Cuidado facial, de piel, cuerpo y cabello

Las conexiones con las propriedades antioxidantees se utilizan largamente en cosmÃ©ticos que previenen el envejecimiento y en los recursos para los problemas del tegumento. Aceite de albahaca: poderoso antioxidantee natural. Los componentes de este aceite perfumado facilitan la eliminaciÃ³n de la infiebreencia negativa de los radicales libres. Estas substancias quÃmicas inestables empeoran los problemas de la piel y agravan las irritaciones.

Su rostro y cuerpo necesita ser cuidado diariamente, guardando su limpieza y humedad por la maÃ±ana y por la noche. AsÃ se les ayudarÃ¡ ser libres de arrugas, granitos y calvicie prematura. El aceite perfumado se encuentra en la composiciÃ³n de geles y lociones. Enriquezca cremas exfoliantes mascarillas, y lociones caseras con Ã©llo.

Recetas para belleza y salud

CosmÃ©tico para eliminar las arrugas.

AcciÃ³n:

Limpian, humidifica y tonifica la piel floja y sin tono.

Receta: Aceite de albahaca â## 10â##12 gotas. Crema de dÃa â## 50 ml.

AplicaciÃ³n:

AÃ±ada la cantidad de aceite indicada arriba a su tÃ³nico o su crema de dÃa. Ponga esa lociÃ³n en unos discos desmaquillantes y luego en su rostro. Para pieles secas, ponga menos gotas de aceite.

El uso excesivo de esencias que contengan fenol y terpenos pueden causar sequedad en la piel. Sobre pieles sensibles puede que provoquen irritaciÃ³n.

CosmÃ©tico contra granitos.

AcciÃ³n: Reduce el aceite en exceso en las pieles grasas, limpia en profundidad y purifica.Receta: Aceite de albahaca â## 10â##12 gotas. Aceite de jojoba â## 50 ml.**AplicaciÃ³n:**Mezcle los ingredientes y los ponga en su cara desmaquillada y limpia con un disco de algodÃ³n. TÃ³nico para el cabelloAcciÃ³n: Mejora la microcirculaciÃ³n y libera los folÃculos, estimula el crecimiento del cabello y le dona brillo.Estructura: Leche de coco â## Â½ vasos. Aceite de ricino â## 3 cucharas. Aceite de jojoba â## 15 gotas. Aceite de albahaca â## 5â##7 gotas. AplicaciÃ³n.Mezcle esos ingredientes y los aplique cada vez que lave su pelo o su piel para mÃ¡ximo 10 minutos. Luego enjuague su pelo, despuÃ©s de haberle aÃ±adido cada 50 ml 15 gotas de aceite de albahaca.

Medidas precautelares.

En ser aplicados en la piel, se han observado efectos fototÃ³xicos. En este respeto la IFRA (AsociaciÃ³n Internacional de Fragancias) limita el uso del aceite de naranja amarga solamente en composiciones de perfumerÃa. Este aceite no se puede emplear cuando una estÃ© embarazada ya que aumenta la posibilidad de coagulaciÃ³n en la sangre. Puede provocar irritaciÃ³n en la piel de personas con piel sensible.

BERGAMOTA

El aceite de bergamota tiene muchas propriedades Ãºtiles. Se le aplica como antiespasmÃ³dico, calmante y disolvente cuando se masaje la piel cansada y tambiÃ©n tiene funciÃ³n antisÃ©ptica.

En los tratamientos cosmÃ©ticos, las propriedades del aceite de bergamota facilitan la normalizaciÃ³n de la secreciÃ³n de aceite y de las glÃ¡ndulas sudorÃparas. TambiÃ©n es eficaz en cerrar los poros de la piel.

Aceite esencial de bergamota in cosmetologÃa

masaje: Mezcle 5-7 gotas de aceite de bergamota con 10g del aceite principal, aplÃquelo a su cuerpo masajÃ¡ndose.

IntegraciÃ³n de cosmÃ©ticos: aÃ±ada desde 1 hasta 5 gotas de aceite de bergamota a cualquier crema, tÃ³nico, bÃ¡lsamo o cataplasma facial. EnriquecerÃ¡ cualquier de esos tratamientos gracias a las propriedades de la bergamota.

Agente purificador de la piel: diluya 5 gotas de aceite de bergamota y 5 gotas de aceite de tomillo en una cuchara de aceite de pomelo. Esta mezcla se puede fregar en la piel en cualquier momento del dÃa, diariamente.

Aceite para el cuerpo: tome el aceite de almendra dulce como su base (50 ml), le aÃ±ada 5 gotas de aceite de bergamota, 5 gotas de aceite de limÃ³n, 3 gotas de aceite y una gota de aceite de romero. Esta mezcla tiene efecto revigorizante y refrescante.

Mezcla para la piel alifÃ¡tica: aÃ±ada 15 ml de glicerina a 75 ml de agua destilada. Luego le ponga 5 gotas de aceite de geranio, 5 gotas de aceite de bergamota y 3 gotas de aceite de sÃ¡ndalo. Ã#ste es un mezclado muy bueno para aplicarlo en su rostro por la noche. Limpia los poros obstruidos, normalizando el metabolismo graso de las glÃ¡ndulas sebÃ¡ceas.

Mezcla para el cuidado del cabello: aÃ±ada una gota de aceite de bergamota en un cepillo de masaje y se peine difusamente. Su cabello conseguirÃ¡ brillo y un perfume inolvidable.

Mezcla para manos y pies: aplique 1-2 gotas de aceite de bergamota sobre la piel de sus manos, bien distribuiÃ©ndolas por todas partes, inclusas las uÃ±as. Sus manos conseguirÃ¡n un aspecto refrescante y rejuvenecedor.

Tratamientos con aceite de bergamota

Receta clÃ¡sica: ponga 2-5 gota de aceite de bergamota en una cuchara de miel y tome esta mezcla 30 minutos antes de comer. Esta mezcla representa una ayuda contra inflamaciones de oÃ-dos, garganta y nariz, de la vejiga, del aparato reproductor. TambiÃ©n tiene aplicaciÃ³n para reducir la fiebre, restablecer ganas de comer y para destruir parÃ¡sitos intestinales.

Contraindicaciones al uso de aceite de bergamota

Â¡El aceite de bergamota y la luz del sol no son incompatibles! Por eso, no se puede exponer uno a los rayos solares despuÃ©s de cualquier tratamiento que contenga aceite de bergamota: puede que su piel adquiere una pigmentaciÃ³n indeseada. Para esta razÃ³n, hoy en dÃa los cosmÃ©ticos no emplean aceite de bergamota.

TambiÃ©n serÃa deseable limitar la asunciÃ³n de aceite de bergamota en las personas que sufren de enfermedades agudas del tracto digestivo, las que estÃ©n embarazadas o las que sufren de epilepsia.

VAINILLA

AcciÃ³n: antisÃ©ptica, analgÃ©sica, calmante (sedativa), relajante, antidepresiva.

El aceite esencial aceite de vainilla es un excelente emoliente y posee una acciÃ³n relajante muy fuerte.

AplicaciÃ³n en los cosmÃ©ticos:

tiene efecto cosmÃ©tico rejuvenecedor sobre la piel, relajÃ¡ndola, devolviÃ©ndole su aspecto elÃ¡stico y firme, promoviendo su regeneraciÃ³n y reteniendo su natural humedad. Elimina las inflamaciones, erupciones de origen nervioso e irritaciones. AdemÃ¡s, tiene acciÃ³n blanqueadora y sombrÃa.

Propriedades Ãºtiles para la piel del rostro, del cuerpo y el cabello

El aceite aromÃ¡tico de vainilla se emplea largamente para el cuidado de la piel y del cuerpo. Cremas y mascarillas se producen en su base. Sus componentes son Ãºtiles para eliminar inflamaciones y facilitar a la piel su aspecto sedoso y elÃ¡stico.

Gracias a la aplicaciÃ³n del la base de ese aceite esencial, la piel seca deja de serlo y tiene aspecto saludar. En forma de crema, el aceite de vainilla tiene efecto blanqueador y recupera la regeneraciÃ³n celular en las pieles maduras.

Las propriedades de belleza y salud del cabello del aceite esencial se conocen desde hace un tiempo muy largo. El cabello consigue ser suave, tiene volumen, se peina muy fÃ¡cilmente y tiene un perfume agradable. El aceite esencial nutre la piel de la cabeza, regalÃ¡ndole cuerpo y largueza a su cabello.

El aceite de vainilla se aÃ±ade a los tratamientos de masajes, en baÃ±eras o en forma de polvo. Sus calidades sedativas promueven calma, eliminan la irritaciÃ³n y relajan. Al mismo tiempo, los componentes naturales del aceite de vainilla aceite son completamente absorbidos por la piel, enriqueciÃ©ndola con sus substancias Ãºtiles.

Receta de mascarilla para el rostro:

el aceite de vainilla fortifica los cosmÃ©ticos bÃ¡sicos de aceites. Para preparar una mascarilla nutritiva para la piel del rostro se necesitan:

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.