FEMINIDAD ESENCIAL

Aceites esenciales, Aromaterapia, Terapia Holística

Siempre me he sentido atraída por las terapias alternativas y las plantas medicinales descubriendo todo su potencial para el cuidado de la salud femenina.

El jazmín y el sándalo tienen propiedades aromáticas y curativas y que ya formaban parte de los ungüentos y los rituales de belleza de las antiguas culturas.

El jazmín es una planta nativa de Eurasia, sus propiedades son bien reconocidas en todo el mundo. En china tradicionalmente se ha usado para la desintoxicación del cuerpo y aliviar desequilibrios respiratorios y hepáticos. En India simboliza el amor considerándola una flor sagrada.

Propiedades:

*Disminuye el dolor asociado con el embarazo y el parto

*Combate el estrés y la depresión

*Reduce la ansiedad y mejora el sueño

*Mejora el estado de alerta

*Ayuda a combatir la falta de energía o síndrome de fatiga crónica

*Actúa sobre el equilibrio hormonal y reduce una gran variedad de síntomas menopáusicos

*Remedio natural para calambres y dolores menstruales

*Actúa como un afrodisíaco

El sándalo es un aceite esencial milenario proveniente de la madera del árbol de sándalo, se le atribuyen propiedades afrodisiacas y ha sido utilizado como vigorizante. Se utiliza en los perfumes, cosméticos y ungüentos sagrados.

El sándalo crea un efecto relajante y armonizador para la mente, lo que ayuda a reducir la tensión y confusión. Se utiliza tradicionalmente en el sistema holístico de salud de la India, el ayurveda, para el tratamiento de trastornos somáticos y mentales. Un aceite seductor usado para el masaje tántrico por sus cualidades para la sanación sexual y emocional.

Beneficios:

*Antiséptico ayuda a evitar que se infecten las heridas

*Antiinflamatorio

*Potenciador de la memoria

*Expectorante y desinfectante

Algunas advertencias y precauciones

- Los aceites esenciales sólo están destinados para uso tópico, por lo que no recomiendo consumir el aceite de sándalo o jazmín. **No se recomienda usar el aceite esencial del sándalo o jazmín directamente sobre la piel**. Primero lo debes mezclar con algún tipo de aceite portador, como el de jojoba, aceite de almendras.

- **No ingerir**

- Conservar el recipiente en un **lugar seco, fresco y oscuro**

- **Abrir y cerrar rápido el recipiente**, ya que los aceites esenciales se evaporan al contacto con el oxígeno del aire

Las madres en periodo de lactancia y los niños pequeños que aún están lactando deben evitar utilizar el aceite de jazmín y sándalo.

Pídeme más información sobre los efectos secundarios del aceite de sándalo si sabes que padeces laguna alergia o singularidad.

En sándalo combinado con el jazmín, crean un delicioso aroma con propiedades afrodisiacas. Activador de la sensualidad, lo que crea una combinación perfecta para momentos en pareja. Afrodisíaco, ayuda en la sanación de profundas heridas ancestrales del propio linaje. Además tiene propiedades relajantes, levantando la autoestima y contrarrestando la depresión, aleja el nerviosismo