

## LOS ACEITES ESENCIALES EN INVIERNO: REMEDIOS CONTRA GRIPES Y RESFRIADOS. SEGUNDA PARTE

En esta segunda parte vamos a ver algunos remedios aromáticos contra las dolencias más habituales durante la época invernal.

Hay que señalar, que a pesar de que ya estemos inmersos en el proceso vírico es muy recomendable difundir o vaporizar aceite esencial (AE) de ravintsara o de eucalipto radiata para evitar un contagio mayor.

### RESFRIADO COMÚN

- Aplicar 6 gotas de AE de ravintsara o de AE de eucalipto radiata en la espalda y el tórax, 6 veces al día durante 3 días.
- Tomar 2 cápsulas de orégano compacto de la marca Pranarom 3 veces al día durante 4 días después de las comidas.

### Un zumo "esencial" para el resfriado

Zumo de un limón

- 1 gota de AE de canela de Ceilán corteza
- 1 gota de AE de clavo de olor
- 1 gota de AE de tomillo linalol
- 1 cucharada de miel
- 150 ml de agua caliente

Primero mezclamos la miel con los AE, después añadimos el zumo del limón y por último el agua caliente. Lo tomaremos 2/3 veces al día.

En caso de tener el estómago delicado, evitaremos la canela.

### ANGINAS ( CON O SIN PUS)

- Tomar 3 gotas de AE de tomillo tujanol 3 veces al día con una cucharadita de miel o aceite de oliva durante 2 días. Después pasar a 2 gotas 3 veces al día durante 3 días.
- Tomar 3 cápsulas de orégano compacto 3 veces al día durante 2 días y después pasar a 2 cápsulas 3 veces al día, tras las comidas.

### TOS SECA

- Aplicar 2 gotas de AE de ciprés mezcladas con unas gotas de aceite vegetal en el pecho y la espalda 4 veces al día.
- Tomar 2 gotas de AE de ciprés 3 veces al día con una cucharadita de miel o aceite de oliva.
- Difundir 10 gotas de AE de ciprés más 5 gotas de AE de eucalipto radiata o respirar directamente 2 gotas de AE de ciprés depositadas en un pañuelo. Repetir varias veces al día.



### TOS GRASA O PRODUCTIVA

Realizar un preparado con:

- 1 gota de AE de eucalipto radiata
- 1 gota de AE de romero verbenona
- 1 gota de AE de ravintsara
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Aplicar 3/5 veces al día en el tórax y la espalda.

### CONGESTIÓN NASAL

Realizaremos vahos utilizando 5 gotas de AE de eucalipto radiata en un recipiente de agua caliente.

### GRIPE

Realizaremos un preparado con:

- 3 ml de AE de ravintsara
- 1 ml de AE de árbol del té
- 1 ml de AE de laurel noble
- 1 ml de AE de palo de rosa o palo de Ho

- Aplicar 10 gotas 6/8 veces al día durante 3 días. Alternar las aplicaciones en el tórax y a lo largo de la columna vertebral.
- Tomar 2 gotas de AE de ravintsara mezcladas con una cucharadita de miel o de aceite de oliva 3 veces al día durante 5 días
- Tomar 3 cápsulas de orégano compacto de la marca Pranarom 3 veces al día durante 5 días tras las comidas.

### FIEBRE

Realizaremos un preparado con:

- 1 ml de eucalipto radiata
- 1 ml de nialí

- Aplicar 5 gotas en el tórax y 5 gotas en la parte alta de la espalda 5 veces al día.
- Tomar 5 gotas diluidas en una cucharadita de miel o aceite de oliva 4 veces al día

### PRECAUCIONES DE USO

- Es fundamental que el AE sea **quimiotipado**.
- El aceite de oliva puede ser **sustituido por aceite vegetal**.
- En el uso oral se recomienda **dejar un minuto el preparado debajo de la lengua**.
- Las **mujeres embarazadas, lactantes y niños** menores de 6 años deben **consultar con un profesional** antes de ingerir y utilizar A.E.
- Es conveniente que las **personas alérgicas** **testen previamente cada AE** aplicándose dos gotas en el pliegue del codo.



Irene Català  
Naturópata

Telf: 686 122 099

E-mail: [miscelanea.pro@gmail.com](mailto:miscelanea.pro@gmail.com)

Web: [www.miscelanea.pro](http://www.miscelanea.pro)

### BIBLIOGRAFÍA

- Baudoux, Dominique. *Aromaterapia. El arte de curar con aceites esenciales* Ed. Amyris
- Antonia Jover. <https://aromaterapiafamiliar.wordpress.com>