

ACEITES ESENCIALES PARA AYUDAR CON LA ANSIEDAD

Es completamente normal preocuparse cuando las cosas se ponen estresantes y complicadas. Pero si las preocupaciones se vuelven abrumadoras, puedes sentir que están dirigiendo tu vida. Si pasas demasiado tiempo preocupado o nervioso, o si tienes dificultades para dormir por la ansiedad, presta atención a tus pensamientos y sentimientos. Pueden ser síntomas de un problema o un trastorno de ansiedad.

La ansiedad es una reacción humana natural que afecta a la mente y al cuerpo. Tiene una importante función básica de supervivencia: la ansiedad es un sistema de alarma que se activa cuando una persona percibe un peligro o una amenaza.

Cuando el cuerpo y la mente reaccionan al peligro o la amenaza, una persona siente sensaciones físicas de ansiedad: cosas como la aceleración del ritmo cardíaco y respiratorio, tensión muscular, las palmas de las manos que sudan, un malestar en el estómago y temblor en las manos y las piernas. Estas sensaciones son parte de la respuesta del cuerpo de "huir o luchar". Están provocadas por un aumento de la producción de adrenalina y otras sustancias químicas que preparan al cuerpo para escapar rápidamente del peligro. Pueden presentarse como síntomas leves o extremos.

La respuesta de lucha o huida ocurre instantáneamente cuando una persona siente una amenaza. Pocos segundos después, la parte del cerebro encargada de pensar (la corteza) empieza a procesar la situación y a evaluar si la amenaza es real, y en tal caso, cómo manejarla. Si la corteza envía la señal de no hay peligro, la respuesta de lucha o huida se desactiva y el sistema nervioso puede relajarse.

Si la mente razona que una amenaza puede durar, los sentimientos de ansiedad se prolongan, manteniendo alerta a la persona. Las sensaciones físicas, como la respiración rápida o superficial, las palpitaciones, la tensión muscular y el sudor en las palmas pueden continuar también.

Aceites esenciales para la ansiedad:

Los aceites esenciales que puedes utilizar son: Abeto Balsámico, Cedro, Enebro, Incienso, Lavanda, Limón, Naranja, Peace & Calming, Peace & Calming II, Stress Away, Tranquil, Valor, Valor II, Joy, Manzanilla Romana.

Limón (Citrus limon)

Tiene un aroma cítrico fuerte, refrescante y purificante que revitaliza y levanta el ánimo. El limón también también desintoxica el hígado, el órgano donde se almacenan el miedo y la rabia.

Se pueden poner un par de gotas de limón en un vaso de cristal con agua y tomar cada día. Beber mucha agua durante el día para ayudar al organismo a eliminar esas toxinas.

Valor

Es una combinación revitalizante de aceites esenciales que trabaja tantos los aspectos espirituales como los físicos del cuerpo para potenciar los sentimientos de fuerza, coraje y autoestima frente a la adversidad.

Conocido por sus cualidades protectoras, Valor® mejora los recursos internos de la persona. También se ha descubierto que ayuda al cuerpo a autocorregir su equilibrio y alineación.

Aplicar una gota de Valor® en la parte de atrás del cuello.

Aceites esenciales de la mezcla: Picea (Picea mariana), palisandro (Aniba rosaeodora), tanaceto azul (Tanacetum annuum) e olíbano (Boswellia carteri) en una base de aceite de almendras.

Joy

Es una mezcla que levanta el ánimo, crea una energía magnética y aportan alegría al corazón. Cuando se pone en el difusor, puede ser refrescante e inspirador, y alegra el ambiente.

Se puede usar como perfume poniéndolo detrás de las orejas y en las muñecas, o se puede poner una gota directamente en la zona del corazón.

Aceites esenciales de la mezcla: bergamota (Citrus bergamia), ylang ylang (Cananga odorata), geranio (Pelargonium graveolens), palisandro (Aniba rosaeodora), limón (Citrus limon), mandarina (Citrus reticulata), jazmín (Jasminum

officinale), manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*), palmarosa (*Cymbopogon martinii*) y rosa (*Rosa damascena*).

Stress Away

Es una solución natural creada para combatir el estrés habitual que se cuele en nuestra vida cotidiana. Stress Away es el primer producto que contiene la combinación única y desestresante de aceites esenciales de lima y vainilla. Stress Away incluye también copaiba y lavanda para reducir la rigidez mental y restaurar el equilibrio. Stress Away puede ayudar a inducir la relajación y reducir las tensiones nerviosas.

Principales beneficios:

- Reduce el estrés anticipándose a las tensiones mentales.
- Reduce los factores estresantes que pueden afectar negativamente al sueño.
- Mejora el estado mental de las personas.

Aplicar una gota en las muñecas o detrás del cuello cada vez que se necesite.

Aceites esenciales de la mezcla: copaiba, lima, madera de cedro, vainilla, ocotea y lavanda.

Lavanda (*Lavandula angustifolia*)

Tiene un aroma fresco y dulce a flores y hierbas con efecto calmante y refrescante. Es perfecto para relajarse antes de ir a dormir y además, debido a sus propiedades equilibrantes, es puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.

Se puede poner una gota en la almohada cuando se va a ir a dormir o se puede poner en el difusor.

Incienso (*Boswellia carteri*)

Tiene un aroma dulce, cálido y balsámico que estimula y eleva la mente. Es útil para visualizar, mejorar la conexión espiritual propia y centrarse, tiene propiedades reconfortantes que ayudan a centrar la mente y superar el estrés y la desesperación. Es muy efectivo para calmar la ansiedad.

Se puede aplicar incienso cada día en el cutis para hidratar la piel. También se puede aplicar en la parte interna (arriba) de las orejas cuando se quieren aliviar sentimientos de depresión.

Peace & Calming

Es una mezcla delicada y aromática. Cuando se pone en el difusor ayuda a calmar tensiones y levanta el ánimo, fomentando la relajación y una profunda sensación de paz. Cuando se utiliza para masajear las plantas de los pies, puede ser un prelude maravilloso de una tranquila noche de descanso.

Peace & Calming® puede ser especialmente tranquilizante y reconfortante después de un día lleno de actividad y de estrés.

También se puede poner en el difusor durante el día o a la hora de ir a dormir.

Aceites de la mezcla: Mandarina (*Citrus nobilis*), naranja (*Citrus aurantium*), ylang ylang (*Cananga odorata*), pachulí (*Pogostemon cablin*) y tanaceto azul (*Tanacetum annuum*).

RutaVaLa

Potencia la relajación del cuerpo y la mente. Ayuda a aliviar la tensión y el estrés. La mezcla ayuda a superar sentimientos negativos a la vez que fomenta el confort y una actitud positiva.

Aplicar detrás de las orejas, en las muñecas o detrás del cuello.

Aceites de la mezcla: Ruda (*Ruta graveolens*), valeriana (*Valeriana officinalis*) y lavanda (*Lavandula angustifolia*).

Tranquil

El roll-on de aceites esenciales Tranquil es una combinación exclusiva de aceites esenciales de lavanda, cedro y manzanilla romana, formulada para calmar y relajar el cuerpo y la mente. Es especialmente útil para tratar la ansiedad.

Aplicar detrás de las orejas, en las muñecas o detrás del cuello.

Bergamota (*Citrus bergamia*)

Tiene un aroma ligero y cítrico de efecto relajante lo que ayuda a elevar la confianza y el estado de ánimo. Es especialmente bueno para el sistema nervioso

porque es calmante y sedativo. Ayuda en la depresión, la ansiedad, la tensión nerviosa, en enfermedades ocasionadas por el estrés y el insomnio.

Aplicar detrás de las orejas, en las muñecas o detrás del cuello.

Poner en el difusor.

Este aceite esencial es fotosensible, por lo que no hay que aplicarlo en zonas de la piel que vaya a estar expuesta al sol para evitar irritaciones y quemaduras.

Naranja (*Citrus sinensis*)

Tiene una fragancia rica y cítrica que eleva el espíritu a la vez que proporciona una influencia tranquilizadora. La naranja aporta paz y felicidad a la mente. La naranja ayuda en las taquicardias, en la ansiedad y en la tensión nerviosa.

Este aceite esencial es fotosensible, por lo que no hay que aplicarlo en zonas de la piel que vaya a estar expuesta al sol para evitar irritaciones y quemaduras.

Manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*)

Tiene una fragancia cálida, dulce y herbácea que relaja y calma tanto la mente como el cuerpo. Ayuda con el insomnio, el nerviosismo, la depresión. Calma las preocupaciones. Se puede aplicar con antelación en situaciones donde se sabe que se van a pasar muchos nervios.

Aplicar detrás de las orejas, en las muñecas o detrás del cuello.

Poner en el difusor.

Ataque de ansiedad:

Cuando se tiene un ataque de ansiedad se pueden inhalar de manera alterna el aceite esencial de incienso y la mezcla de aceites Valor hasta que todo se pase.

Aplica abeto balsámico sobre las palmas de tus manos, frótalas, cubre tu nariz y realiza inhalaciones profundas durante 3-5 minutos.

Ansiedad por azúcar

Tomar 2 gotas de Enebro antes de cada comida con agua.

Recomendaciones generales

Frotar Valor atrás del cuello e Incienso en pecho y nuca.

Aplicar Joy en el corazón.

Aplica durante el día Stress Away o Tranquil en las muñecas, sien, carótidas.

Difundir Naranja, Stress Away y/o Lavanda.