

# ANTIINFLAMATORIO

Usados para prevenir o disminuir la inflamación de los tejidos.

## Aceites esenciales antiinflamatorios

Aceites con alto nivel en carvacrol (un fenol) como el orégano, Mountain Savory y Tomillo son muy efectivos como agentes antiinflamatorios.

Otros aceites antiinflamatorios son el Incienso, Árbol de Té, Eucaliptos, PanAway, Deep Relief, Lavanda, Mirra, Manzanilla alemana, Copaiba, Relieve It, Gaulteria, Dorado Azul, Pícea, Eucalipto Azul, estragón, Pachuli, Manzanilla romana, Ocotea, Menta, Abeto Balsámico, Pimienta Negra, Ciprés Azul, Tanaceto Azul, Cálamo (gastrointestinal), Alcaravea, Citronela, Clavo, Cilantro, Ciprés, Elegí (pecho y útero), Siempreviva, Hisopo (pulmonar), Enero, Lemongrass (Hierba limón), Palo Santo, Peace & Calming, Petitgrain, Ravintsara, Hierbabuena, Nardo, Mandarina.

## Recomendaciones

Aplicar en el lugar indicado o en el tronco cerebral, situado en la zona de la nuca (ayuda a parar el dolor y reduce la producción de noradrenalina y cortisol).

También se pueden aplicar los aceites esenciales junto con el aceite vegetal de masaje Ortho Ease.

Ingerir con una cápsula acabada de rellenar con un aceite vegetal (de oliva, coco o el que utilices) los aceites esenciales que se puedan ingerir. Para ello consulta la ficha de cada aceite.

Difundir con el difusor o inhalar directamente de la botella.

## Notas

Un estudio mostró que algunos aceites esenciales inhiben la producción de óxido nítrico (NO) pudiendo reducir enormemente la inflamación resultante y el daño tisular. Los 6 aceites que mostraron el mayor porcentaje de inhibición de NO fueron el orégano, nuez moscada, hierba limón (Lemongrass), Melaleuca ericifolia, eneldo y menta.