



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Jueves, 19. marzo 2020

Protección y cuidado con aceites esenciales

Los aceites esenciales además de oler agradable, también contribuyen con nuestro bienestar físico y mental. De hecho, los investigadores han demostrado que los aceites esenciales de plantas tienen un potente efecto antimicrobiano. Por ejemplo, un estudio¹ en un hospital italiano demostró que la colonización bacteriana sobre las superficies tales como mesas y las puertas de los gabinetes se pudo reducir en un 90 y 75 por ciento respectivamente si, además de las medidas de limpieza normales, se evapora en los salones una mezcla de aceites aromáticos usando un nebulizador ultrasónico. Además la cantidad de medicamento que tenía que ser prescrito a los pacientes (principalmente para infecciones y problemas respiratorios) como también la duración de la ingestión era hasta un 86% inferior que la de los pacientes en el piso de control, donde no se usaron aceites esenciales.

También podemos usar este efecto de los aceites esenciales en relación con el coronavirus. Estos aceites esenciales son particularmente recomendados para la protección:

- Todas las fragancias de coníferas
- Todas las esencias de cítricos, especialmente naranja y limón
- Cajeput, eucalipto común o azul, semillas de cilantro, lavanda fina, limoncillo, clavo de olor, menta, ravintsara, árbol de té, tomillo.

Más adelante presentamos algunas recetas útiles que fácilmente puedes mezclar en casa. Por favor asegúrese de usar aceites de alta calidad.

Higiene y cuidado de la piel y las membranas mucosas

Cuando la piel está seca, los gérmenes pueden adherirse más fácilmente. Mediante una higiene y un cuidado minucioso de la piel y de las membranas mucosas se evita

ser blanco de los gérmenes y el riesgo de infección se reduce. El lavado frecuente y minucioso de las manos y la posterior aplicación de crema es una buena prevención. Cuando se viaja, un aerosol para la higiene de las manos puede ser útil, especialmente si usamos el transporte público. Las membranas mucosas de la boca y la nariz además pueden tratarse con aceites de plantas aceitosas y de este modo se protegen de una forma natural.

Jabón de manos

12 gotas de árbol de té

20 gotas de lavanda fina

100 ml (3.5 oz) de jabón líquido neutro (cosméticos naturales)

Mezcla todos los ingredientes

Enjabona bien las manos durante 20 segundos y enjuágalas con agua tibia

(Si el aceite de árbol de té o de lavanda no están disponibles, se pueden usar los aceites de eucalipto, tomillo, canela, clavo, pino.)



Aerosol para la higiene de las manos

5 – 8 gotas de ravintsara (árbol de alcanfor)

5 – 8 gotas de niaouli

5 – 8 gotas de limón

Todas las aguas de plantas (ej: rosas, hamamelis o lavanda) o una simple mezcla de alcohol y agua (5ml [0.2 oz.] de vodka o alcohol etílico y 25 ml [0.9 oz.] de agua destilada) son adecuados como base para la mezcla. Agrega los aceites esenciales al agua de plantas o a la mezcla de alcohol, llena una botella de aerosol. Agítala antes

de cada aplicación rocíala directamente en la manos y frótalas.

(Si los aceites de ravintsara o niaouli no están disponibles, se puede usar eucalipto, tomillo, canela, clavo de olor, pino italiano o árbol de té.)

Aceite para el Cuidado Nasal

2 gotas de ravintsara

2 gotas de naranja

10 ml [0.4 oz] de aceite de almendra o de ajonjolí

Mezcla los aceites esenciales con el aceite de almendras o de ajonjolí y aplica varias veces al día para el cuidado protector nasal con una almohadilla de algodón en la cavidad nasal.

Bálsamo para el Cuidado Nasal

10 gotas de niaouli

10 gotas de lavanda fina

25 ml [0.9 oz] de Manteca de Karité o aceite de coco

Mezcla los aceite esenciales lentamente con la manteca de Karité tibia y aplícalos regularmente alrededor de las fosas nasales. Usa los dedos limpios o una cuchara limpia para aplicarlo.

(Si los aceites de ravintsara o niaouli no están disponibles se puede usar eucalipto, tomillo, un aceite de conífera o árbol de té.)

Aceite para el Cuidado Oral (un enjuague sanador de aceite para desintoxicar el cuerpo y para una flora oral saludable)

3 gotas de clavo de olor

9 gotas de pino de montaña, alternativamente aceite de árbol de té, menta, alcaravea

9 gotas de naranja o limón

100 ml [3.5 oz] de aceite de ajonjolí orgánico (o aceite de oliva, linaza o coco)

Mezcla los aceites esenciales con una base de aceite y agita una cucharada de ésta en tu boca durante 2 minutos y succiónala a través de los dientes. Luego escupe en un pañuelo desechable y tíralo a la basura.



Protección mediante la inhalación selectiva de aceites esenciales

Mediante la inhalación directa de los aceites esenciales, las moléculas de la esencia se unen a las membranas mucosas y pueden ejercer inmediatamente su efecto reductor de gérmenes allí.

- Pon 1 gota de aceite esencial en un tapabocas o un pañuelo desechable y huélelo
- Un fieltro, una lana o tela son creativos portadores de aroma: aplica 1 gota de aceite esencial y fíjalo cerca del cuello, por ejemplo en el collar

Al aromatizar los salones en los cuales permanecemos, los gérmenes en el aire que respiramos se reducen. Esto se puede lograr al dispersar diferentes aceites esenciales, pero también con la aplicación rápida de aerosoles de ambientación (el mismo principio de mezclar para el aerosol de higiene de las manos). Se recomienda la siguiente mezcla de fragancias para usarla en un difusor de aroma o en un pebetero:

Mezcla base de aroma para ambientación

20 gotas de limón

20 gotas de naranja

10 gotas de pino italiano

10 gotas de eucalipto

5 gotas de limoncillo

Mezcla los aceites esenciales en una botella vacía y agrega 5 a 8 gotas en un pebetero o un difusor de aromas para aromatizar la habitación (para habitaciones de aprox. 25m² [270 pies cuadrados]).

Fuente:

1 Gelmini F, Belotti L, Vecchi S, Testa C, Beretta G. Aceites esenciales combinados dispersados con procedimientos estándar de higienización para el control ambiental de gérmenes en las salas de hospitalización nosocomiales. *Compl Ther Med* 2016; 25: 113-119

Publicado el Jueves, 19. marzo 2020 en las categorías Coronavirus, Salud

<https://www.naturalscience.org/es/news/2020/03/proteccion-y-cuidado-con-aceites-esenciales/>