

Botiquín de aromaterapia para viajes



Síntomas / Patología	ACEITES VEGETALES				ACEITES ESENCIALES					BASE	Modo de empleo
	Hiperico	Calendula	Arbol del té	Cipres	Geranio	Lavanda angus	Limón	Manzanilla	Menta piperita	Gel de Aloe Vera	
Acidez (estomacal)								1 gota	1 gota		Ingerir sobre un trozo de pan, miel o aceite.
Affer-sun	1 cs	1 cs			2 gotas	4 gotas				1 cs	Aplicar la mezcla sobre la piel (rostro y cuerpo).
Aliento (alitos)			1 gota				1 gota		1 gota		Hacer gárgaras con un poco de agua o aceite.
Ampollas (cicatrización)			1 gota			2 gotas				1/2 cc	Aplicar sobre la ampolla. Repetir 3 veces al día.
Calor (golpe de)				1 gota				1 gota	1 gota	1 cs	Aplicar sobre tobillos, muñecas y cuello para refrescarse.
Digestión estomacal difícil							1 gota	1 gota	1 gota		Ingerir sobre un trozo de pan, miel o aceite.
Garganta (dolor)			1 gotas				1 gota		1 gota		Ingerir sobre un cubo de azúcar o mezclado con miel.
Grano (SOS)			1 gota	1 gota							Aplicar sobre el grano 4 veces al día.
Heridas (pupas)	1/2cc		1 gota	1 gota		2 gotas				1/2 cc	Una vez la herida este limpia, aplicar la mezcla directamente.
Jet lag (desajuste horario)						1 gota		2 gotas			Aplicar debajo de la lengua antes, durante y despues del viaje. Repetir el proceso durante 2 días.
Mareos coche y avión (> 8 años)									1 gota		Aplicar debajo de la lengua.
Mareos coche y avión (< 8 años)							1 gota				Ingerir sobre un cubo de azúcar y deshacer en la boca. Repetir si fuera necesario.
Migraña						1 gota		1 gota	1 gota		Masajear la nuca y las sienas.
Quemaduras cutaneas (tipo solar y/o medusas)	1cs				10 gotas	15 gotas				1 cs	Aplicar suavemente sobre la piel 3-4 veces al día. El hiperico al ser fotosensible, debe evitarse la exposición al sol. Se puede sustituir por un gel de aloe vera.
Pesadez (piernas)		1 cs		6 gotas	4 gotas				2 gotas	1 cs	Aplicar sobre las piernas, de abajo hacia arriba y masajeando.
Picadura insectos (calmar)					1 gota	1 gota					Aplicar sobre la picadura. En caso de picaduras de medusas y avispas, aplicar la mezcla cada 10 mins durante 1 hora.
Picor cutánea (calmar)		1 cs						2 gotas			Aplicar suavemente sobre la zona de la piel afectada.
Piojos (> 5 años)		3 cs	30 gotas			10 gotas			2 gotas		Masajear el cuero cabelludo y dejar actuar unas horas antes del champú.
Repelente mosquitos				4 gotas	4 gotas					1cs	Aplicar sobre los tobillos, antebrazos y cuello. Para los niños, poner unas gotas de AE en el cuello del pijama.
Resfriado (nariz tapada)									1 gota		Abir la botella de AE y respirar lenta y profundamente. Se puede colocar una gota en cada entrada nasal mezclandolo con un poco d Aloe Vera.
Transpiración (pies y axilas)			2 gotas	2 gotas						1 cs	Aplicar en la zona de transpiración

LEYENDA: AE - aceites esenciales | cc - cucharade de café | cs - cucharada sopera

