



www.samadhicongabylimon.com.mx



Guía de aceites esenciales para el invierno



Bienvenida...

Seguramente si estas leyéndome, es casi un hecho que tienes un escondite de pequeños frascos de aceites esenciales; los compraste, los atesoraste y ahora no sabes que hacer con ellos...

No te preocupes, estas en el lugar indicado, hoy te contare sobre 5 aceites esenciales básicos que seguramente viven en tu cajón.

Los aceites esenciales de los que hablaremos son eucalipto, naranja dulce, lavanda, árbol de té e incienso.

¿Tienes alguno?

Espero que si y sin o es asi, recuerda que los puedes adquirir conmigo.



Gaby Limon

Eucalipto

Eucalyptus globulus.

El Eucalipto será tu aliado cuando desees prevenir o eliminar enfermedades del aparato respiratorio sus propiedades terapéuticas son:

- Antiséptico
- Antiinflamatorio
- Analgésico
- Antibiótico
- Bactericida
- Descongestivo
- Expectorante

Es importante conozcas las contraindicación para este aceite; no lo uses de forma tópica en niños menores de 12 años, puede inflamar la mucosa y ser grave. Tampoco lo uses si tienes mascotas en casa y no pueden abandonar la habitación, el olor puede irritarlos.

¿Alguna duda? puedes escribirme por Dm o WA





Lavanda

Lavanda angustifolia

Te presento a mi aceite esencial favorito.... ¿sabes porque? porque básicamente lo puedes usar para todo, es como me gusta llamarlo, el comodín de los aceites esenciales.

Comodín de los A.E.

PROPIEDADES

- Analgésico
- Antiviral
- Antibacterial
- Antidepresivo
- Antiséptico
- Cicatrizante
- Descongestivo
- Expectorante
- Fungicida
- Sedativo, entre otros...



Árbol de té

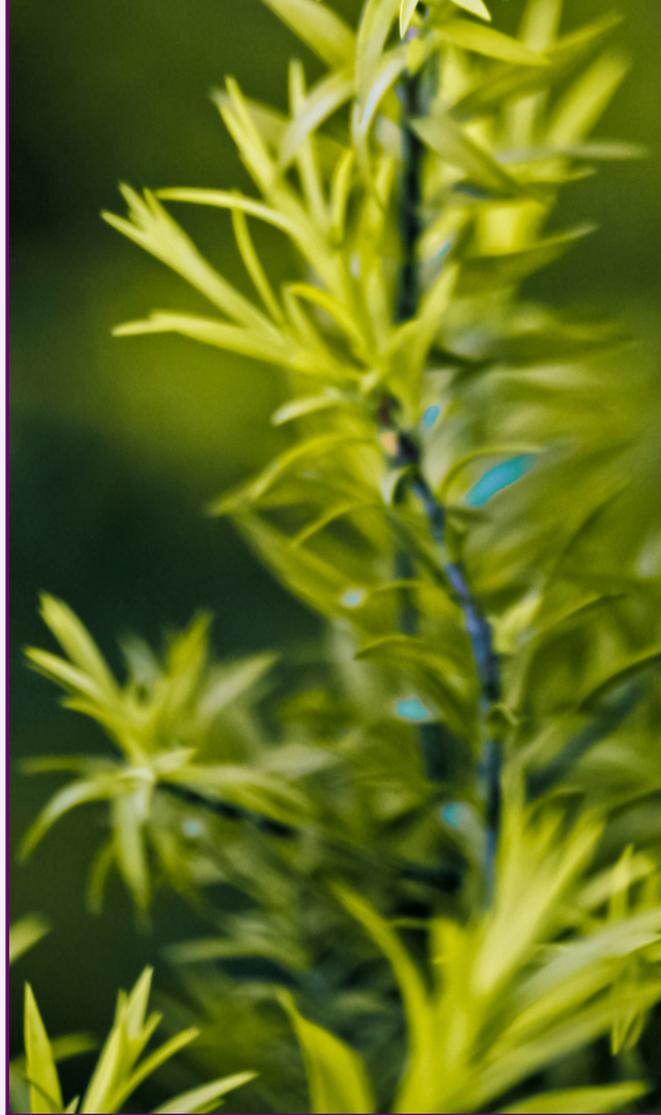
Malaleuca alternifolia

El árbol de té, es un must dentro de tu cajón de aceites esenciales, ya que es el antibiótico por elección, te cuento algunas de sus propiedades terapéuticas:

- Antiséptico
- Antibiótico
- Bactericida
- Antiviral
- Fungicida
- Insecticida
- Cicatrizante

Este A.E. sirve para todo, y lo mejor es que no es tan caro, así que si aun no lo tienes, ve a conseguirlo.

¿Alguna duda? puedes escribirme por Dm o WA





Incienso

Boswellia Carteri

Caro caro, pero cada gota vale la pena, puede ser que no este en tu cajón pero si te pido que ahorres un poquitín y lo compres porque es una belleza, para lograr relajarte.

PROPIEDADES

- Antiséptico
- Astringente
- Cicatrizante
- Diurético
- Expectorante
- Sedativo, entre otros...



Naranja dulce

Citrus Sinensis

De un aroma dulce, te ayuda a reanimarte, a darte la energía necesaria para seguir con tu día, de mis favoritos por ser económico y fácil de mezclar.

Propiedades

- Antidepresivo
- Sedante
- Antiséptico
- Antiespasmódico
- Digestivo
- Estimulante
- Febrífugo

¿LO TIENES EN EL CAJÓN?

Si tienes alguna duda, puedes escribirme



Recetas de Sinergias de invierno

¡AQUI COMIENZA LA MAGIA!



RECOMENDACIONES

- Usar siempre frascos de vidrio.
- No dejar tus sinergias en el sol.
- El frasco que uses debe tener una tapa hermética.
- En el caso de la pomada, debe ser usada en máximo un mes.
- Agitar siempre tus sinergias antes de usa.
- 30 minutos es suficiente para usar el difusor.

Recetario

Sinergia nadie se enferma

DIFUSOR

Adultos

- 3 g de eucalipto
- 2 g de árbol de té
- 3 g de naranja dulce

Niños de 5 a 12 años

- 1 g de incienso
- 1 g de lavanda
- 3 g de lima

Sinergia todos dormidos

DIFUSOR

Adultos

- 2 g de lavanda
- 4g de incienso
- 2 g de naranja dulce

Niños de 5 a 12 años

- 2 g de incienso
- 1 g de lavanda
- 1 de naranja

Sinergia I feel good

POMADA

Adultos

- 6 g de eucalipto
- 4 g de árbol de té
- 30 ml de crema sin aroma

Niños de 5 a 12 años

- 5 g de incienso
- 2 g de lavanda
- 30 ml de crema sin aroma



¿Tienes dudas?

PUEDES MANDARME UN MENSAJE O BIEN UN
WHATSAPP AL 2221334945

En caso de querer adquirir algún aceite esencial, puedes hacerlo
en este link

<https://www.just.com.mx/samadhicongabyli>

www.samadhicongabylimon.com.mx

Instagram @samadhicongabylimon

Cel 2221334945