



CANELA. Un gran estimulante sexual.



MIRTO. Previene el envejecimiento.

AGE FOTOSTOCK

Aromaterapia para hombres

Pequeña guía para cuidar la salud y potenciar el bienestar con aceites esenciales.

La aromaterapia podría parecer cosa de mujeres, pero cada hombre que he visto acercarse a ella se apasiona por los aceites esenciales. A través de los aromas suelen conectar con su parte más sensible, pues el olfato está íntimamente conectado con nuestro sistema límbico, es decir, el centro de las emociones.

Los hombres que practican deportes, por ejemplo, encontrarán la forma

de prevenir y tratar eventuales lesiones. Existe una gran variedad de aceites esenciales con propiedades antiinflamatorias, antiálgicas y antiespasmódicas. El aceite esencial de albahaca exótica (*Ocimum basilicum ssp basilicum*) y el de gaulteria (*Gaultheria procubens*) son muy interesantes para la musculatura; el de laurel (*Laurus nobilis*), aparte de sus propiedades antiálgicas, cuida de las articulaciones; y el eucalipto azul

(*Eucalyptus citriodora*), con su acción antiinflamatoria, interviene en cualquier lesión. Con estos aceites esenciales se cubre todo tipo de lesión.

PARA EL DEPORTISTA

Para preparar la musculatura y las articulaciones, en caso de tendinitis, desgarros, esguinces, contracturas, agujetas o calambres, se puede preparar la siguiente fórmula:

- 35 gotas de aceite esencial (AE) de albahaca exótica
- 35 gotas de AE de gaulteria
- 35 gotas de AE de eucalipto azul
- 20 gotas de AE de laurel
- 21 ml de aceite vegetal de avellana

Se aplican localmente unas gotas y se hace penetrar con un suave masaje.

Para quien practica deporte de competición, esta sinergia ayuda a conectar con la fuerza, la energía, el vigor, el valor y la voluntad de triunfar:

UN PERFUME SÓLIDO (50 g)

Se necesitan:

• 13 g de cera de abeja • 37 g de aceite vegetal de jojoba

Aceites esenciales en gotas:

• 2 de vetiver • 7 de pacheli • 5 de lavan-

dín • 5 de katrafay • 5 de sándalo blanco • 3 de laurel • 5 de cedro del Atlas • 3 de palmarosa.

Cómo elaborarlo:

Se derrite la cera con el aceite vegetal

de jojoba al baño María. Se retira del fuego y se espera a que se enfríe. Antes de que se solidifique del todo, se añaden los aceites esenciales y se mezclan.



JARA. Astringente y regenerador.



PACHULI. Tónico cutáneo; mejora la circulación.

GTRES/CORDON PRESS/AGE FOTOSTOCK

BOTIQUÍN DE 5 ESENCIAS

ALBAHACA EXÓTICA

Idónea para el hombre que practica deportes y puede sufrir contracturas o lesiones musculares.

LAVANDÍN

Es un gran aceite esencial antiestrés. Indicado ante las dificultades para relajarse o dormir.

LIMÓN

Estimula las funciones digestivas y especialmente el hígado. También favorece la concentración.

MANDRAVASAROTRA

Ideal en invierno, para protegerse de resfriados y gripes y para tratarlos.

MENTA PIPERITA

Óptima para quitar el dolor de cabeza, despejar la mente y para el cansancio físico y mental.

- 15 gotas de AE de laurel
- 10 gotas de AE de ravintsara (*Cinnamomum camphora qt cineol*)
- 15 gotas de AE de katrafay (*Cedrelopsis grevei*)
- 10 gotas de AE de mandravarotra (*Cinnamosma fragrans*)
- 10 ml de aceite vegetal de jojoba

Unas horas antes de competir, se aplican unas gotas en las muñecas y el plexo solar.

LA BELLEZA EN MASCULINO

El hombre deseoso de cuidar de su piel y de su cabello de forma natural y placentera encontrará en los aceites esenciales prácticamente todo lo que necesite. El botiquín de belleza masculina que sugiero es el siguiente:

El pachuli (*Pogostemon cablin*), conocido por sus propiedades descongestionantes, se usa específicamente para problemas de circulación venosa. Resulta asimismo muy interesante para el cuidado de la piel pues su aroma es muy masculino. Es un excelente tónico cutáneo, también se recomienda para reforzar el cabello. Está indicado para pieles maduras o grasas.

El aceite esencial de mirto verde (*Myrtus communis qt cineol*) hace años que se emplea para prevenir el envejecimiento. Es un buen reafirmante y regenerador de la piel. Usarlo a diario ayuda a reparar y revitalizar la piel. Su aroma es fresco y balsámico.

El aceite esencial de jara (*Cistus ladaniferus*) es el perfecto compañero del aceite esencial de mirto y ofrece propiedades similares: astringente, regenerador, reafirmante, antienvjecimiento. Y además es hemostático y cicatrizante. Resulta idóneo incluirlo en una loción para después del afeitado. Su aroma es de entrada muy potente pero a la vez cálido y reconfortante.

El aceite esencial de romero quimiotipo verbenona (*Rosmarinus officinalis verbenoniferum*) ofrece muchas propiedades para el cuidado de la piel y del cabello. Se indica para tratar el acné y regular el sebo, es un excelente antiarrugas, favorece la cicatrización, ejerce una acción exfoliante, tonifica el cuero cabelludo y frena la caída del cabello. También se usa para regular el sudor. Su aroma nos transporta al paisaje de garriga y las costas del Mediterráneo.



GAULTERIA. Beneficia a la musculatura.



NARANJO AMARGO. Un agradable relajante.

GETTY/CORDON PRESS

Con estos aceites esenciales podemos preparar diversas fórmulas:

Loción para después del afeitado:

- 3 gotas de aceite esencial (AE) de jara
- 10 gotas de AE de pachuli
- 7 gotas de AE de mirto
- 30 ml de gel de aloe vera
- 20 ml de aceite vegetal de jojoba

Mezclar y agitar. La loción sirve igualmente como gel hidratante no graso.

Concentrado anti-arrugas:

- 2 gotas de AE de jara
- 3 gotas de AE de pachuli
- 3 gotas de AE de mirto
- 4 gotas de AE de romero verbenona
- 15 ml de aceite vegetal de jojoba

Aplicar 3 o 4 gotas calentadas en las manos, mañana y noche.

Para tratar el acné:

- 10 gotas de AE de romero verbenona
- 7 gotas de AE de mirto verde
- 3 gotas AE de jara
- 15 ml de aceite vegetal de jojoba

Aplicar 2 veces por día 3 o 4 gotas calentadas previamente en las manos.

Para la alopecia: Una gota de AE de romero verbenona y otra de AE de pachuli con la dosis del champú. Una vez por semana se hace una mascarilla capi-

lar con una gota de AE de romero verbenona y otra de AE de cedro del Atlas con una cucharada de aceite vegetal de comino negro. Se aplica toda la noche.

PARA EL VIGOR SEXUAL

El aceite esencial de canela es un gran estimulante general y sexual; se le reconocen propiedades euforizantes y afrodisiacas. Se debe utilizar con extrema precaución, y nunca puro, pues es muy dermocáustico. Se elegirá preferiblemente el de canela de Ceilán extraído de la corteza.

El aceite esencial de menta bergamota (*Mentha citriodora*) se recomienda como tónico sexual masculino; es además un gran equilibrador nervioso. Su delicioso aroma refresca y relaja.

El aceite esencial de sándalo blanco (*Santalum album*) tiene fama de ser afrodisiaco y dicen que favorece la producción de testosterona. Resulta especialmente apropiado en caso de impotencia y de cansancio sexual. Su aroma es a la vez relajante y euforizante.

El sándalo amarillo (*Santalum austrocaledonicum*) podría sustituir al blanco en caso de no encontrarse.

Al aceite esencial de katrofay (*Cedrelopsis grevei*) las mujeres del oeste de la isla de Madagascar le atribuyen propiedades afrodisiacas. En cualquier caso es un excelente fortificante cuyo aroma genera valor y determinación.

Estos cuatro aceites se pueden combinar en un aceite de masaje corporal:

- 1 gota de AE de canela de Ceilán
- 1 gota de AE de menta bergamota
- 1 gota de AE de sándalo blanco
- 1 gota de AE de katrofay
- 2 cucharadas soperas de aceite vegetal de jojoba

También se puede preparar un perfume que estimule el vigor sexual:

- 3 gotas de AE de canela de Ceilán
- 13 gotas de AE de katrofay
- 13 gotas de AE de menta bergamota
- 7 gotas de AE de sándalo blanco
- 5 ml de aceite vegetal de jojoba.



ANTONIA JOVER
AROMATERAPEUTA

Es aromatóloga, coach personal y terapeuta floral. Autora de *Aliviar el estrés con aceites esenciales* (Ed. RBA).
• aromaterapiafamiliar.wordpress.com