

LOS ACEITES ESENCIALES EN PRIMAVERA: LA DETOXIFICACIÓN

En unas pocas semanas cambiaremos de estación. La llegada de la primavera implica el inicio de un nuevo ciclo de vida, para ello, una gran cantidad de energía se pone en movimiento implicando también a nuestro cuerpo en este proceso de renovación.

Estos son algunos de los más importantes:



Enebro: es un excelente diurético y depurativo en especial del ácido úrico.

Los emuntorios

Los emuntorios son los órganos, glándulas, conductos y tejidos implicados en la labor de desintoxicación del organismo. Aunque en principio estos deberían ser capaces de eliminar y drenar por sí mismos, es habitual que se encuentren debilitados o saturados, en especial tras el invierno, ya que tendemos a consumir alimentos más pesados y grasos y en muchas ocasiones carentes de nutrientes de buena calidad.



Limón: es un tónico digestivo. Protege al hígado y lo ayuda en sus funciones. Muy útil en caso de hígado graso o perezoso. Alivia náuseas y vómitos. Activa el drenaje y combate la obesidad.

Menta piperita



Estimula la producción y liberación de bilis. Es un tónico pancreático y hepático. Muy útil en digestión pesada, flatulencias, náuseas y vómitos.

Nuez moscada, orégano y ajedrea: eliminan los parásitos y bacterias patógenas del intestino debido a su contenido en fenoles.



Pimienta negra: muy útil en caso de insuficiencia digestiva general. Regenera el intestino, hígado y páncreas.

Mejora la absorción intestinal ya que repara su mucosa. Elimina las toxinas digestivas y hepáticas.



Pomelo: es un tónico digestivo. Drena hígado y riñón y ayuda a eliminar toxinas.

Es diurético, favorece la eliminación de líquidos y combate la obesidad.

Romero verbenona



Excelente regulador hepático. Estimula la producción y liberación de bilis. Protege al hígado, lo drena y regenera.



Té del labrador: muy útil en caso de intoxicación hepática. Regenera las células del hígado, drena el riñón y trabaja la nefritis microbiana.

PRECAUCIONES DE USO

- Es fundamental que el AE sea **quimiotipado**.
- El aceite de oliva puede ser **sustituido por aceite vegetal**.
- En el uso oral se recomienda **dejar un minuto el preparado debajo de la lengua**.
- Las **mujeres embarazadas, lactantes y niños** menores de 6 años deben **consultar con un profesional** antes de ingerir y utilizar A.E.
- Es conveniente que las **personas alérgicas testen previamente cada AE** aplicándose dos gotas en el pliegue del codo.



Zanahoria: ayuda al hígado, riñón, páncreas y piel en su drenaje y regeneración.

Es un estimulante hepatorenal. Ayuda a disminuir los niveles de colesterol.

En el próximo artículo veremos una propuesta aromática de desintoxicación.



Irene Català
Naturópata

Telf: 686 122 099

E-mail: miscelanea.pro@gmail.com

Web: www.miscelanea.pro