



Un huerto  
ecológico  
en el balcón!



Decora  
tu casa con  
aromaterapia

# dietética

www.dieteticaysalud.com

y Salud

## Grafoterapia

Curarse con  
la escritura \*

■ NUTRICOSMÉTICA  
ALIMENTA TU PIEL

## Campeones de la salud

10 alimentos  
por descubrir

REINVENTANDO  
LA PATATA  
Recetas originales



Qigong  
para mujeres  
Ejercicios prácticos

\* Tierras  
"mágicas"  
Los sorprendentes  
beneficios de  
la arcilla

Adelgaza  
con los mejores  
complementos  
dietéticos » Más fácil, más rápido



Llena tu casa con el aroma primaveral de la lavanda para darle la bienvenida a la nueva estación.

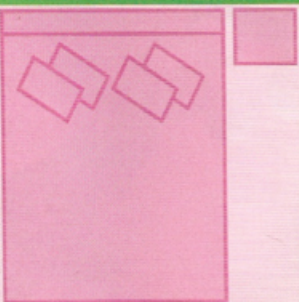


## ■ Cómo liberar los aromas

EXISTEN VARIAS ESTRATEGIAS QUE PUEDES PONER EN PRÁCTICA PARA AROMATIZAR TU CASA Y, AL MISMO TIEMPO, APROVECHARTE DE LOS BENEFICIOS TERAPÉUTICOS DE LOS ACEITES.

### 👉 Dormitorio

Ésta es la estancia del descanso, en la que dormimos y recuperamos fuerzas, pero también lo es del amor y de la comunicación en pareja. Si buscas el mejor descanso, elige esencias relajantes como las de **lavanda, enebro o manzanilla**. Pero si lo que quieres es obtener una atmósfera sensual y estimulante, decántate por el aroma de **jazmín, pachuli, gardenia o rosa**.



### 👉 Baño y aseo

Dado que son espacios que dedicamos a la higiene y cuidado de nuestro cuerpo, deberíamos decorarlos con fragancias refrescantes y "limpias". También deben ejercer cierto efecto desinfectante. Elige olores intensos: **romero, árbol del té, sándalo, enebro, geranio...**



### \* Muebles perfumados

Añade unas gotas de aceite esencial al producto que utilices para limpiar la madera, o pulveriza aceites diluidos sobre sofás y sillones. Asegúrate de no dejar marcas probando antes en una esquina poco visible del mueble.

## Difusores

Puedes decantarte por los tradicionales quemadores de esencias de vela (1) quemador Atmosphere, de Ambria; 4,99 euros), o bien por los anillos quemadores que se colocan sobre una bombilla (2) anillo quemador + esencia, de Florame; 9,85 euros). Pero la opción más novedosa la puedes encontrar en los difusores ultrasónicos, un tipo de aparato que emite una vibración, a través de la generación de ultrasonidos, inaudibles a nuestros oídos, que actúa sobre los aceites

esenciales diluidos en agua, provocando que millones de micropartículas se dispersen por el ambiente en forma de bruma aromática, lo cual produce el doble efecto de proporcionar un olor agradable y optimizar las propiedades que cada aceite esencial tiene para la salud, sin calentarnos ni alterarlos (3) difusor ultrasónico Yun, de L'Autentic. Con música relajante, juego de luces y mando a distancia; 175 euros). ¿Otra novedad? Los quemadores eléctricos que también son lámparas (4) lámpara-quemador eléctrico, de Natura; 16 euros).

## Velas perfumadas, papeles, incienso...

Además de los clásicos difusores, tienes otras muchas posibilidades de aromatizar tu hogar. Una opción legendaria son los papeles aromáticos que al quemarlos desprenden un delicioso aroma (5) Papier d'Arménie; 4,50 euros). También dispones de toda la inmensa gama de incienso, entre los que podrás escoger barritas, conos, etc. Si te molesta el humo, decántate por los incienso que no lo desprenden (6) Kaori; 2,85 euros). Otra opción, la más romántica, son las velas perfumadas (7) Jasmine Dream, de Rituals; 14,90 euros). Y otra, muy decorativa, los elegantes mikados (8) Lavanda, de Cristalinas; 19,95 euros). También puedes prepararte tu propio aerosol o pulverizador rellenándolo con la mezcla de aceites esenciales que elijas y que después debes diluir con agua. Un método refrescante para aromatizar la casa en los calurosos días de primavera y verano.

