

Las mejores esencias que se utilizan para hacer masajes

Si bien generalmente se suelen utilizar fórmulas que ya están lista para usar, muchas veces también las podemos preparar nosotros mismos. Estas fórmulas poseen beneficios concretos pero hay que utilizarlas según la principal finalidad de tu masaje.

MASAJE PARA PIES CANSADOS

En esta mezcla se utilizan tres aceites esenciales muy indicados para luchar contra el cansancio y el estrés, y ayudan a mantener unos pies sanos. Es un aceite muy aromático que resulta particularmente agradable en verano por el frescor que dan la menta y el romero.

En un cuenco de cristal colocar: 1 cucharada sopera de aceite vegetal de almendras dulces, 1 gota de aceite esencial de menta de campo (*Mentha arvensis*), 1 gota de aceite esencial de palo de Hô (*Cinnamomum camphora* quimiotipo linalol), 1 gota de aceite esencial de romero alcanfor (*Rosmarinus officinalis* quimiotipo alcanfor).

Mezclar bien todo y calienta la mezcla en las manos.

Toma un pie con ambas manos y masajéalolo.

Realiza movimientos circulares con los pulgares en la planta, ligeras fricciones en el empeine y el tobillo, sin olvidarte de masajear los dedos.

A continuación cambia de pie.

Es muy importante aclarar que esta fórmula no es apta en el embarazo ni la lactancia.

MASAJE PARA PIERNAS CANSADAS

Este aceite aromático ejerce una acción circulatoria y refrescante.

En un pequeño frasco cuentagotas (de 30 ml) colocar: 50 gotas de aceite esencial de ciprés (*Cupressus sempervirens*), 50 gotas de aceite esencial de niaulí (*Melaleuca quinquenervia*), 50 gotas de aceite esencial de enebro de Virginia (*Juniperus virginiana*), 30 gotas de aceite esencial de menta de campo (*Mentha arvensis*), Aceite vegetal de nuez para completar hasta llenar el frasco.

Mezclar bien y calentar la mezcla en las manos antes de aplicar.

Aplicar con un masaje subiendo desde los tobillos hasta las rodillas.

Tampoco es apta en el embarazo ni la lactancia.

MASAJE PARA CONTRACTURAS MUSCULARES

En un cuenco de cristal colocar: 3 gotas de aceite vegetal de árnica, 1 gota de aceite esencial de mejorana (*Origanum majorana*), 1 gota de aceite esencial de albahaca exótica (*Ocimum basilicum ssp basilicum*), 1 gota de aceite esencial de lavandín (*Lavandula hybrida clone super*).

MASAJE ANTIESTRÉS

Este aceite de masaje antiestrés crea una sinergia de propiedades inmunoestimulantes y energizantes.

Mezclar: 1 cucharada sopera de aceite vegetal de nuez de albaricoque, 1 gota de aceite esencial de mejorana (*Origanum majorana*), 1 gota de aceite esencial de palo de Hô (*Cinnamomum camphora quimiotipo linalol*), 1 gota de aceite esencial de ravintsara (*Cinnamomum camphora quimiotipo cineol*).

Se recomienda para la espalda, el cuello y los hombros y a ambos lados de la columna vertebral.

MASAJE RELAJANTE

Este aceite sirve para un masaje corporal o en zonas localizadas.

En un frasco con gotero (30 ml) colocar: 10 gotas de aceite esencial de naranja dulce (*Citrus sinensis*), 30 gotas de aceite esencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*). Se completa con aceite vegetal de nuez de albaricoque.

Para quienes no les guste el olor de la lavanda se puede reemplazar con 20 gotas de aceite esencial de geranio de Egipto (*Pelargonium asperum*), 20 gotas de aceite esencial de verbena exótica (*Litsea citrata*). Se completa la mezcla con aceite vegetal de nuez de albaricoque.

MASAJE ANTICELULÍTICO

En un frasco de 50 ml colocar 2 ml de aceite esencial cedro del Atlas (*Cedrus atlántica*), 2 ml de aceite esencial de enebro común (*Juniperus communis*), 2 ml de aceite esencial de eucalipto azul (*Eucalyptus citriodora*), 0,5 ml de aceite esencial de canela corteza (*Cinnamomun zeylanicum*), 0,5 ml de aceite esencial de pomelo (*Citrus paradisii*), 0,5 ml de aceite esencial de siempreviva (*Helichrysum italicum*). Sumar el aceite vegetal de nuez de albaricoque hasta llenar el resto del frasco.

Aplica unas gotas en las zonas afectadas y realiza un masaje de unos cinco minutos.

Precauciones importantes: No está aconsejado aplicar esta fórmula antes de tomar el sol. Además, esta fórmula tampoco es apta en el embarazo ni la lactancia.

MASAJE FACIAL ANTIARRUGAS

Podemos usar en un frasco cuentagotas (30 ml): 3 gotas de aceite esencial de geranio de Egipto (*Pelargonium asperum*), 3 gotas de aceite esencial de jara (*Cistus ladaniferum*), 3 gotas de aceite esencial de palo de Hô (*Cinnamomum camphora* quimiotipo linalol), 10 ml de aceite vegetal de nuez de albaricoque, 10 ml de aceite vegetal de rosa mosqueta, 10 ml de aceite vegetal de argán.

Mezclar y calentar 3 o 4 gotas en las manos.

Aplicar en la cara y el cuello realizando un masaje suave con movimientos circulares, dando golpecitos con la punta de los dedos.

MASAJE PARA BEBÉS

A la hora de realizar masajes a bebés y a niños siempre hay que contar con la aprobación del pediatra. No se recomienda, salvo indicación del mismo ya que en muchos casos los aceites pueden generar alergias atópicas en bebés y niños. Ante cualquier duda siempre hay que consultar con el pediatra y en función a eso realizar o no es masaje.

En los recién nacidos no se emplean aceites esenciales, solo aceite vegetal de almendras dulces. A partir de los 3 meses se les puede masajear con un aceite preparado como se indica a continuación. Las proporciones ideales de aceite esencial (total) para un frasco de 50 ml son, por edades: Bebés de 3 a 6 meses: 3 gotas. Bebés de 6 meses a 2 años: 5 gotas. A partir de 2 años: 10 gotas.