



Elaboraciones realizadas

por el grupo de plantas
en el Laboratorio

**Landare taldeak Laborategian
egindako elaborazioak**



www.herriguneleioa.eus // 627 50 38 98 // herrigune@leioa.eus //





Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2021ko urriaren 14an

ERROMERO-OLIOA

OSAGAIAK

- Erromero
- Oliba-olio

Materialak:

- Beirazko flaskoak
- Iragazki



Ezaugarrriak:

Azalarako onuragarria da; elikatzen eta hidratatzen du, aknea kontrolatzen du eta dermatitisarekin lagunten du.

Giarren minaren kontra ona da eta hantura-kontrakoa da.

Dentrifiko indartsua da, ahoko kiratsa kentzen du desinfektatzen du eta bakteriak kentzen ditu.

Illerako ona da, zaintzen du eta hazi egiten du.

Zariak sendatzeko balio du eta orbaintzailea da.

Eraginkorra da buruko minaren kontra.



Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2021ko urriaren 14an

Elaborazioa:

Erromeroaren adarrak ondo garbitu eta utzi lehortzen. Erromero lehor dagoenean beirazko flasko batean sartu. Ondoren, estali erromeroa olioarekin eta taparekin itxi. Utzi flaskoa leku epel eta ilun batean gutxienez hilabete bat. Hilabete pasa ondoren, iragazi olioa beirako flasko batean.

Ilea zaintzeko errezeptak:

nahastu erromero-olioko hamar tanta xanpuarekin, zahia kentzen du, azkurea gutxitzen du, lasaigarria da, buruko ile-larru lehor eta narritura hornitzen du eta ile erorikoari aurre egiten dio.

Erromero-olioko sei tanta nahastu oliba-olioko koilarakada batekin eta zonaldean masajea eman ilea hazteko.

Ilea koipetsua bada maskarilla moduan erabili. esku-ohial heze batekin eztali burua eragina izateko. ONdoren burua betiko moduan garbitu eta bere hondorioak ikusi ahal izango dituzu.





Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2021ko azaroaren 25ean

SUSTRAITZEKO MODU EZBERDINAK

Zerekinekin egin dezakegun:

- kanelak
- Kafearen hondarra
- Dilistak
- Eztia
- Aspirina



Nola lortu sustraitzeko adarrak:

Modu ezberdinak daude sustraitzeko adarrak lortzeko.

Alde batetik, hazieraren amaieran dogoen landare batetik adarrak har ditzekegu eta sustraitzeko era ezberdinak erabili.

Zuhaitz baten adarra zuritzen dugu eta plastikozko edalontzi bat lurrarekin jartzen diogu adarra moztu barik. 35 egun ondoren adarra moztuko dugu eta gure sustraia izango dugu

Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2021ko azaroaren 25ean

Sustritzeko modu ezberdinak:

Kanela: Ur litro bakoitzeko, erabili 3 kanelak koilarakada eta jarri nahasketa sustraitu beharreko landarean. Aldaxka hautsezatuz eta igurtziz ere egin daiteke.

Kafearen hondarrak: Hondarrak landarearen azalera osoan jarri behar da

Lentejas: Dilista parte bat eta 4 litro ur da proporzioa.

Miel: Lapiko bat ur eta koilarakada bat eztia

Aspirina: 4 litro ur eta aspirina bat jarri behar dugu.

Kasu guztietai landareak utziko ditugu sustraiak agertu arte. Komenigarria da prozesua jarraitzea lortu nahi ditugun sustraiak ikusi arte.





Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2022ko urtarrilaren 27an

Intsusa ukenduaren elaborazioa

Osagaiak:

- Argizaria, 100gr
- Oliba-olio birjina, litro erdi
- Intsusa adar eskutada bat
- Zopazko ontzi bat ur
- Izpikulo esentzia edo beste motatako landarena (aukerakoa)

Materialak:

- Lapiko bat
- Iragazki bat
- Inbutu bat
- Egurrezko koilara
- Poteak
- Koilara bat



Ezaugarriak:

Propietate antiinflamatorioak eta lasaigarriak ditu, eta neurodermatitisa eta larruazal sentikorra tratatzeko egokia da. Gainera, larruazala sendotzen du eta azaleko geruza lipidikoa egonkortzen du, leun eta liso uzteko.



Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2022ko urtarrilaren 27an

Elaborazioa:

Lapiko batean osagai guztiak jartzen ditugu ertain-baxuko sutan, momento oro mugitu behar dugu. Irakiten hasten denetik 15 minutu mugitzen jarraitzen dugu, gure elaborazioa likidoa izan arte.



Utzi 12 orduz jalditzen.

Berriro berotu likidoa utzi arte eta iragazi intsausa eta zikinka kentzeko. Utzi berriro jalditzen eta berriro hotz dagoenean zuloak egin atzarramekin ura atera daitezen.

Sartu pote txikietan goilara bat erabiltzen.

*Usain gozoa emateko esenzia bat erabili nahi badugu, kasu honetan izpi-luko esenzia erabili dugu, elaborazioa likidoa dagoen momentuan bota behar dugu.

LAB Ekintza tailerran 2022ko otsailaren 17an

ETXEKO XABOIA SODA KAUSTIKOA BARIK ETA ALOE VERAREKIN

Osagaiak:

- Xaboi-belarraren sustraia txikitua, 100gr.
- Glizerina begetala neutroa, 900gr.
- Milorriko hostoak eta loreak, bi koilarakada
- Aloe Verako bi edo hiru hostoen gela
- Oliba-olioa, 200ml.
- Ura, 2 litro



Materialak

- Lapikoak
- Sukaldea
- Iragazki
- Mikrouhin-labea (Maria bainuan egiten ez baduzu)
- Egurrezko koilara
- Likidoak neurtzeko ontzia
- Xaboia egiteko moldeak

Xaboi-bellarra

Nola erabili:

Eskuak, gorputza eta ilea garbitzeko erabili ahal izango duzu hilabete batean, kopuru honek iraun ohi duen denbora.

Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2022ko otsailaren 17an

Elaborazioa:

1. Glizerina Maria-bainuan edo mikouhin-labeen prestatu, likidoa egon arte utzi.
2. Aldi berean, lapiko batean ura jarri eta utzi berotzen, iraikitean sutik kendu.
3. Belarrak, xaboi-belarra barne, uretan jarri eta lapikoa estali, ordu erdi eta ordubete artean jalkitzen utzi.
4. Ontzi handi batean infusioa iragazi eta mugitzen duzun bitartean, sabilako gela (aloe vera) eta oliao gehitu.
5. Glizerina eta belarrak prest egotean, nahastu ondo dena, moldetan jarri eta lehortu eta gogortu arte hozkailuan uzi, nahi dugun gogortasun izan arte.





Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2022ko martxoaren 17an

KANDELA OSASUNTSUA

Materialak

- Sojazko argizaria
- Argi-muki argizaridunak basearekin
- Kandeleentzako tindua
- Landare-esentzia, gustuen arabera
- Kristalezko flaskoak
- Apaindurak, gustuen arabera
- Sukaldea
- 2 lapiko
- Sukaldeko termometroa
- Argi-mukiak itsazteko
- Egurrezko koilara





Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2022ko martxoaren 17an

Elaboración:

Argizaria lapiko batean jartzen dugu eta su ertainean apurka-apurka urtzen dugu, gutxi gorabehera 65ºtarra heldu arte. Oso garrantzitsua da guztiz gardena eta deseginda egotea.

Behin hau lortuta, beste ontzi batera botatzen dugu eta mugitzen dugu 50ºtarra lortu arte. Orain da momentua gure kandela egin nahi dugun ontzietara pasatzeko, aldez aurretik argi-mukia itsatsi behar dugu ontzi honetan. Une hau aprobetxatuko dugu erabaki dugun tindua eta esentzia gehitzeko.

Gogortzen uzten dugu eta gure argizaria daukagu. Orain apaindurak jar ditzakegu.

Argizariarekin kontuan hartu beharreko gauzak:

- Argizaria bakarrik erabil daiteke edo nahastu beste argizariekin, estearikoekin edo parafinarekin
- Argizaria ondo desegiten ez bada (gardena) kristalak eta antzigar sor daiteke gogortzean.
- Botatzeko temperatura errespetatu behar da eta ontziak giro-temperaturan edo altuagoan egotea gomendagarria da.
- Oso azkar hoztea hezetasun orbanak eta arrakalak sor daiteke; oso motel hoztea, aldiz, antzigar sor daiteke.





Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2022ko maiatzaren 12an

Ereinotz esentzia-olioa, ezaugarriak eta erabilerak

Ereinotz Mediterraneo arrokon aurkitu dezakegungo ohiko zuhaitz bat da. Bere hosto berdeak eta usaintsuak aspalditik ongailu moduan erabiltzen dira. Bere baietik ereinotz-olioa ateratzen da, olio honekin Alepo xaboi ospetsua egiten da. **Esentzia-olioa, berriz, bere hostoekin egiten da, udaberritik udazkenera.**



Ereinotz esentzia-olioren ezaugarriak

- **Antiinfekzioso potente bat da**, ezin hobea bakterio, birus, onddo eta parasitoetatik babesteko
- Bere **ezaugarri hanturaren kontrakoak eta antiespasmodikoek** muskulatura eta artikulazioei mina arintzen laguntzen die.
- **Nerbio-toniko** handia da, lozorrotik eta apatiatik irteten laguntzen du, neke fisikoa eta urduria urruntzen ditu, kontzentrazioa errazten du eta memoria estimulatzen du.



Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2022ko maiatzaren 12an

7 modu erabiltzeko

Hauek dira ereinotz esentzia-olioa erabilera ohikoenak, aromaterapian erabiltzeko gomendio batzuekin.

1. Muskulu minduentzat eta artikulazioentzat

Ereinotz esentzia-olioa kirolarien lagun handienetako bat izan leike. Bere ezaugarri hanturaren kontrakoak eta antiespasmodikoek atikulazio edota muskulaturaren mina arinduko dute.

- Esentzia-olioaren **3 tanta arnica-olioaren** koilaratxo batekin nahasten da.
- Minduta dagoen zonaldean ematen da eta ordu erdi pasa ondoren berriro ematen da.
- Beharrezko izango balitz, beste bi edo hirutan ematen da.

2. Jendearen aurrean hitz egin aurretik lasaiago egoteko

Ereinotz esentzia-olioa oso baliagarria da **beldur eskenikoa gainditze**. Bere usaina lasai hitz egiteko laguntzeaz gain, hitzaldiarekin gustora egoteko ere laguntzen dizu.

-5 mililitroko “roll-on”batean, **esentzia-olioko 15 tanta jartzen** dira eta geratzen dena jojoba-olioarenkin betetzen da.

-Eskumuturretan eta belarrien atzean jartzenda, lurrina izango balitz bezala.
Zure hitzaldia baino lehen “roll-on” erabil dezakezu nahi duzun beste.

3. Hotzeriak ekiditzeko

Bere ezaugarri antibirikoak eta estimulatzilei esker prebentzio moduan erabil dezakezu udazkenean eta neguan.

-Goizean, **2 esentzia-olio tanta 4 landare-olio tantekin** nahastuta eskumuturretan eta lepoan ematen dira.
-Egunean zehar beste behin egiten da, arratsaldeko bostak baino lehen egiten badugu hobeto. Hotzerien kasuan, egunero 5 aldiz egin daiteke.

4. Aftak eta ahoako zauriak saiesteko

Ereinotz-olio esenziala da, ziurrenik, aftak kentzeko aukera naturalik onena. Zaurian zuzenean **esentzia-olioko tanta bat jartzen da**. Oso gogorra bada, oliba-olioarekin nahastu daiteke.

Aftak saiesteko iruzketak egin daitezke esentzia-olioko bi tantekin sesamo-olioko koialara batekin.



Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2022ko maiatzaren 12an

5. Oroimena eta konzentrazioa bizkortzeko eta energiarekin sentitzeko
Ikasketa garaietan, edo estresak zure memorizatzeko gaitasunean eragina duenean, ereinotz esentzia-olioa erabil dezakezu maiztasunarekin **usaintzen, bai difusore batean, bai zapi batean tanta batzuk botatzen.**

6. Nekea edo gogorik ezarentzat

Ereinotz esentzia-olioa oso ona da nekea eta gogorik ezaren kontra egiteko. **Energia eta gogoa berreskuratzentz laguntzen du.**

- Landare-olioko koialara baten **4 tanta jartzen dira**
- Zure buruari masaje bat** egiten diozu besoetan, lepoan, oinetan eta garondoan

7. Azalak akneduntzat

Bere bakterien kontrako eta antiinflamatorioen ezaugarri esker, esentzia-olioa oso ona da akneari aurre egiteko.

Nahastu osagai hauek:

- Aloe-Verako gela, 19ml
- Jojoba-olioa, 10ml
- Ereinotz esentzia-olioa, 20 tanta

Kontraindikazioak

Laurel esentzia-olioak ez du kontraindikaziorik, ezta toxikotasunik ere, kopuruak eta aplikazioak errespetatzen badira.

Haurdunaldiaren lehengo hiruhilabetekoan ez da gomendatzen erabiltzea.





Elaboraciones realizadas

por el grupo de plantas
en el Laboratorio

**Landare taldeak Laborategian
egindako elaborazioak**



www.herriguneleioa.eus // 627 50 38 98 // herrigune@leioa.eus //





Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2021ko urriaren 14an

ACEITE DE ROMERO

Ingredientes:

- Romero
- Aceite de oliva



Materiales:

- Frascos de cristal
- Colador

Propiedades:

Beneficioso para la piel; nutre e hidrata, controla el acné y ayuda con la dermatitis.

Contra dolores musculares; actua de antiinflamatorio.

Es un potente dentrífico, elimina el mal olor, desinfecta y elimina las bacterias.

Beneficioso para el cabello, lo cuida y lo hace crecer.

Sirve para curar las heridas, es antibacteriano y cicatrizante.

Es eficaz contra el dolor de cabeza.



Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2021ko urriaren 14an

Elaboración:

Lava bien las ramas de romero y deja que se sequen completamente. Deposita este romero en un recipiente de cristal. Después, cubre el romero con aceite de oliva y pon la tapa.
Dejar el recipiente en un lugar templado y oscuro durante un mes como mínimo.
Colar el aceite y depositarlo en un frasco de cristal.

Recetas para cuidar el cabello:

Mezcla diez gotas de aceite de romero con tu champú, elimina la caspa, reduce el picor, calma, equilibra el cuero cabelludo seco e irritado y combate la caída.

Mezcla seis gotas de aceite de romero con una cucharada de aceite de oliva y masajea la zona para activar el crecimiento del cabello.

Si el pelo es muy graso aplícalo a modo de mascarilla, dejalo actuar cubriendo el cabello con una toalla húmeda, para activar los efectos del aceite. Luego lava como de costumbre y rápidamente comprobarás sus grandes efectos.





Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2021ko azaroaren 25ean

DIFERENTES MANERAS DE ENRAIZAR

Tipos de enraizantes:

- Canela
- Borras de café
- Lentejas
- Miel
- Aspirina



Cómo conseguimos las ramas para enraizar:

Tenemos diferentes maneras de conseguir las ramas para nuestro enraizamiento.

Por un lado podemos coger las ramas de una planta al final de su crecimiento y utilizar las diferentes formas de enraizar.

Otra manera sería pelar directamente la rama de un árbol y sin cortar ponerle encima 1 vaso de plástico con tierra, al de 35 días lo cortamos y tendrá raíz.



Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2021ko azaroaren 25ean

Diferentes maneras de enraizar:

Canela: Por cada litro de agua utilizar 3 cucharadas de canela y poner en la mezcla la planta a enraizar. También se puede espolvorear y untar el esqueje.

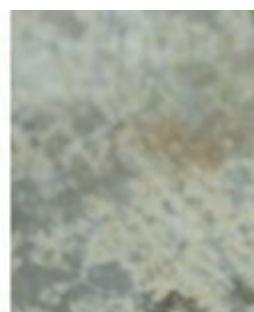
Borras de café: Poner las borras por toda la superficie de la planta a enraizar.

Lentejas: La proporción son 1 parte de lentejas por 4 de agua.

Miel: Una cucharada de miel por cada taza de agua.

Aspirina: Utilizar una aspirina por cada 4 litros de agua.

En todos los casos dejaremos nuestras plantas hasta que salgan las raíces, conviene ir mirando periodicamente hasta que veamos que ya tenemos nuestras raíces.





Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2022ko urtarrilaren 27an

ELABORACIÓN CREMA DE SAÚCO

Ingredientes:

- 100gr. de cera virgen
- 1/2 litro de aceite de oliva virgen
- Un puñado de ramas de saúco
- 1 cazo sopero de agua
- Esencia de lavanda o cualquier otra planta (opcional)



Materiales:

- Cazuela
- Colador
- Embudo
- Cuchara de palo
- Botes
- Chucara sopera



Propiedades:

Tiene propiedades antiinflamatorias y calmantes y es ideal para el tratamiento de la neurodermatitis y la piel sensible. Además, fortalece la piel y estabiliza la capa lipídica de la piel para dejarla suave y lisa.



Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2022ko urtarrilaren 27an

Elaboración:

Ponemos todos los ingredientes en una cazuela a fuego medio-bajo durante 15 minutos desde que empiece a hervir, remover en todo momento hasta que se disuelva toda la cera y nuestra elaboración sea líquida*.



Dejar reposar durante 12 horas

Volver a calentar hasta llevar de nuevo a estado líquido, colar y dejar reposar. Una vez este fría hacer agujeros con el dedo para que salga el agua.

Meter en los tarros pequeños utilizando una cuchara sopera

Si queremos añadir algún tipo de esencia para darle olor, en este caso hemos utilizado esencia de lavanda, se la añadiremos cuando la elaboración se encuentre en estado líquido*.

LAB Ekintza tailerran 2022ko otsailaren 17an

JABÓN CASERO SIN SOSA CAUSTICA Y CON ALOE VERA

Ingredientes:

- 100gr. de raíz de saponaria en polvo
- 900gr de glicerina vegetal neutra
- 2 cucharadas de hojas y flores de milenrama
- El gel de 2 o 3 hojas de aloe vera
- 200ml. de aceite de oliva
- 2 litros de agua



Materiales:

- Cazuelas
- Cocina
- Colador
- Microondas (en caso de que no queramos hacerlo al baño María)
- Cucharas de palo
- Medidor de líquidos
- Moldes para el jabón

Saponaria

Cómo utilizarlo:

Podrás usarlo tanto para lavar tus manos y cuerpo como para el pelo a lo largo de un mes, ya que es lo que esta cantidad suele durar.

LAB Ekintza tailerran 2022ko otsailaren 17an

Elaboración:

1. Preparar la glicerina vegetal al baño María o en el microondas, dejarla hasta que este totalmente líquida.
2. Al mismo tiempo pon el agua a calentar en una olla o cazo y en cuanto empieze a hervir retírala del fuego.
3. Añade a este agua las hierbas, incluida la saponaria, y tapa la olla, dejando que repose entre media hora y una hora.
4. Cuela la infusión en un recipiente grande y añade le gel de sábila (aloe vera) y el aceite de oliva mientras remueves
5. Cuando estén la glicerina y las hierbas listas, mezcla todo bien, viertelo en el molde y deja que se seque y endurezca en el frigorífico durante el tiempo que sea necesario, hasta que tenga la consistencia deseada.





Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2022ko martxoaren 17an

VELAS AROMATICAS

Materiales

- Cera de soja
- Mechas enceradas con base
- Tinte para velas
- Esencia de plantas al gusto
- Frascos de cristal transparentes
- Elementos decorativos al gusto
- Cocina
- 2 cazuelas
- Termometro de cocina
- Pegamento para las bases de la mechas
- Cuchara de madera





Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2022ko martxoaren 17an

Elaboración:

Colocamos la cera en una cazuela y a fuego medio vamos derritiéndola hasta alcanzar 10º o 15º más que su punto de fusión, que es de 46º a 52º. Es importante que esté totalmente fundida y transparente.

Una vez hecho esto, la pasamos a otro recipiente y vamos removiendo hasta llegar a los 50º. En este punto la pasamos al recipiente en que vayamos a hacer nuestra vela y en el que previamente habremos pegado la mecha encerada. Aprovecharemos este momento para añadir tanto el tinte como la esencia que hayamos decidido.

Dejamos que se solidifique y ya tenemos nuestra vela. Ahora podemos adornarla a nuestro gusto.

Cosas a tener en cuenta con la cera:

- La cera se puede usar sola o mezclarla con otras ceras, ácidos, esteáricos o parafinas.
- Si la cera no se funde bien (transparente) puede crear cristales y escarcha al solidificante.
- Hay que respetar la temperatura de vertido y es recomendable que los recipientes estén a temperatura ambiente o superior
- Un enfriamiento demasiado rápido puede provocar manchas húmedas y grietas; mientras un enfriamiento demasiado lento puede provocar escarcha.





Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2022ko maiatzaren 12an

Aceite esencial de laurel, propiedades y usos

El laurel es un árbol muy común presente en toda la cuenca mediterránea. Sus hojas verdes y aromáticos vienen usándose como condimento desde hace mucho tiempo. De sus bayas se extrae el aceite de laurel, un aceite vegetal que se utiliza para elaborar el famoso jabón de Alepo. En cambio el aceite esencial se obtiene de sus hojas, a partir de primavera y hasta el otoño



Propiedades del aceite esencial de laurel

- Se considera un valioso antiinfeccioso, perfecto para protegernos de bacterias, virus, hongos y parásitos.
- Sus propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas se consideran de ayuda para aliviar el dolor de articulaciones y musculatura
- Es un gran tónico nervioso que ayuda a salir del letargo y la apatía, aleja el cansancio físico y nervioso, favorece la concentración y estimula la memoria



Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2022ko maiatzaren 12an

7 maneras de utilizarlo

Estos son algunos de los usos más comunes del aceite esencial de laurel, con recomendaciones de cómo utilizarlo en aromaterapia.

1. Para articulaciones o músculos doloridos

El aceite esencial de laurel podría ser uno de los grandes amigos de los deportistas. Sus propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas aliviarán cualquier dolor de articulación o musculatura.

- Se mezclan **3 gotas de aceite esencial** con una cucharadita de postre de **aceite de árnica**.
- Se aplica en la zona afectada** y se repite la aplicación al cabo de media hora.
- Si fuera necesario, se hacen dos o tres aplicaciones más.

2. Antes de hablar en público para estar más tranquilo/a

El aceite esencial de laurel es muy valioso para **superar el miedo escénico**. Su aroma no solo invita a hablar con más soltura sino que puede incluso disfrutes tu exposición

- En un roll-on de 5ml, se ponen **15 gotas de aceite esencial** y se rellena con aceite vegetal de jojoba.
- Se aplica en las muñecas y detrás de las orejas** como si fuera un perfume.

Empieza a usar el roll-on unos días antes de tu exposición tantas veces como quieras.

3. Para prevenir resfriados

Gracias a sus **propiedades antivirales e inmunoestimulantes** puedes utilizarlo a modo preventivo durante los meses de otoño e invierno.

-Por la mañana, se aplican **2 gotas de aceite esencial diluidas con 4 gotas de aceite vegetal** en las muñecas y el cuello.

-Se hace otra aplicación a lo largo del día, pero preferiblemente antes de las 5 de la tarde.
En caso de resfriado, se pueden hacer hasta 5 aplicaciones diarias.

4. Para prevenir aftas o llagas en la boca

El aceite esencial de laurel es probablemente la mejor opción natural par deshacerse de las aftas. Se aplica **1 gota del aceite esencial directamente en la llaga**. Si resulta muy fuerte se puede liduir con un poquito de aceite de oliva.

Para prevenir aftas se pueden hacer regularmente enjuagues con 2 gotas de aceite esencial diluido con una cuchara de aceite sésamo.



Landareak - Plantas

LAB Ekintza tailerran 2022ko maiatzaren 12an

5. Para estimular la memoria y la concentración y sentirse con energía

En épocas de estudio, o cuando se sienta que el estrés está afectando tu capacidad de memorizar, se puede utilizar el aceite esencial de laurel en un difusor o bien aplicar un par de gotas en un pañuelo de papel y olerlo con regularidad mientras se estudia.

6. Para el cansancio y la apatía

El aceite esencial de laurel está especialmente indicado para luchar contra el cansancio y la apatía. Ayuda a recuperar la energía y las ganas de hacer.

- Se diluyen 4 gotas de aceite en una cucharada sopera de aceite vegetal.
- Se aplica un **automasaje** en los brazos, el cuello, los pies y la nuca.

7. Para la piel con acné

Gracias a sus propiedades antibacterianas y antiinflamatorias, el aceite esencial de laurel resulta muy eficaz para combatir el acné.

Mezcla los siguientes ingredientes:

- 19ml de **gel de aloe vera**
- 10ml de **aceite vegetal de jojoba**
- 20 gotas de **aceite esencial de laurel**

Contraindicaciones

El aceite esencial de laurel no tiene contraindicaciones ni toxicidad siempre y cuando se respeten las dosificaciones y las formas recomendadas de uso.

Es preferible evitar su uso durante el **primer trimestre del embarazo**.

