



El Botiquín de Emiliano y Fran

MI QUERIDA FRAN:
PREPARÉ UN KIT PENSADO ESPECÍFICAMENTE PARA USTEDES, DESEANDO QUE LES SEA DE MUCHA UTILIDAD A TI, TOÑO Y POR SUPUESTO EMILIANO.

LOS QUIERO MUCHO.
DIOS CON USTEDES SIEMPRE.

MARISA

◆ Aceite Fraccionado de Coco

Es el aceite con el que se diluyen todos los aceites esenciales para poder aprovecharlos de mejor manera, y minimizar cualquier sensibilidad en la piel. Es 100% hipoalergénico.

◆ Balance

La mezcla "to go" por excelencia. Una mezcla equilibrante de emociones.

Mi recomendación: Cuando vaya a nacer Emiliano, Papá puede dar un masaje a mamá en plantas de los pies con Balance y por unos segundos colocar mano derecha en planta de pie izquierdo de mamá y viceversa. (Esta es una actividad que permite conectar con el latido de corazón de Emiliano, mamá e integrar a papá. Energéticamente es una manera poderosa de conectarse los 3 y dar la bienvenida a Emiliano)

Este aceite será su aliado para momentos de mucho cansancio, e incertidumbre.

Que sea un acompañante que les ayude a respirar profundo y a reconectarse.

Tip: Ideal para masajito después de un largo día, aplicar especialmente en columna vertebral y nuca.

◆ Galmer

Mezcla para mamá, papá y Emiliano.

Agitación, molestia, insomnio, angustia.

Emiliano: Aplicar una pasadita en planta de los pies con un poco de Aceite fraccionado de coco ó abrir frasquito y colocar 5 gotas en el difusor cerca de su cuna.

Papá y mamá: Aplicar en columna vertebral, parte interior de rodillas y cuello. (Mejores resultados si se complementa con masajito)

◆ Hinojo

Aceite para Mamá y Papá.

Puede ser utilizado como apoyo en lactancia: Aplicar en cada pecho 2-3 gotas + Aceite Fraccionado de coco y dar masaje suave de manera circular 1 o 2 veces al día.

Apoyo a sistema digestivo: Cuando algo caiga mal o pesado, puede aplicar sobre panza y dar movimientos circulares como manecillas del reloj (Tomando como Norte los pies)

En caso de pesadez después de comer agregar 1-2 gotas en un vaso con agua y tomar hasta 3 veces al día.

Puede usarse también como aceite para dar masaje y relajar ciertas áreas del cuerpo especialmente las piernas de mamá si llegan a sentirse hinchadas.

El hinojo también puede utilizarse como apoyo a sistema respiratorio: Aplicar en pecho y espalda 2-3 gotas más Aceite Fraccionado de coco 3 veces al día ó utilizar de manera aromática en difusor.

◆ Limón

El aceite purificante.

Tomar 1 gota de aceite de Limón en un vaso con agua en ayunas para mejorar la digestión, defensas y básicamente comenzar mejor el día.

Para desinfectar, limpiar superficies (con esto limpiaba los juguetes de Leo)

Sugiero utilizar este aceite o Naranja Silvestre cuando haya visitas en casa para limpiar el ambiente de patógenos aéreos. (4-6 gotas en difusor)

Mamá y Papá pueden agregar una gota en el shampoo para comenzar un día más vigorizados.

En caso de alergias estacionales mezclar 1 gota de Menta, 1 gota de Lavanda y 1 gota de Limón para tener el mejor antihistamínico natural!

Papá y Mamá pueden consumir los 3 aceites de manera interna

◆ Lavanda

El aceite de primeros auxilios por excelencia para la piel.

Aceite calmante, relajante y antibacteriano.

Mamá podrá utilizarlo de hombros para arriba y de piernas para abajo. Una vez que Emiliano nazca, puede utilizarlo en todo el cuerpo.

Se puede agregar 1 gota en la bañera en caso de agitación de Emiliano, utilizar en difusor para generar un ambiente más tranquilo y relajante.

Se puede agregar en lavadora para la ropita y sábanas de Emiliano.

Rozaduras de pañal es indispensable utilizar SIEMPRE con aceite fraccionado de coco para evitar molestias o ardor.

Recomiendo diluir en un atomizador 1 parte de Lavanda por 3 partes de Aceite Fraccionado de Coco y atomizar los pañales para evitar rozaduras, bacterias, honguitos.

Una vez comenzadas contracciones puede agregarse unas gotitas sobre ombligo de mamá para ayudar a relajar cuello uterino y facilitar el trabajo de parto.

Mamá puede consumirlo de manera interna hasta pasando el embarazo.

◆ Menta

Nota: Tratar de evitar usar este aceite por la noche ya que puede estimular y quitar el sueño.

Para nariz tapada, se puede aplicar una gotita de menta en fosas nasales ó agregar 4-5 gotas en difusor y hacer "nebulizaciones" por 15 minutos, 2-3 veces al día.

Tomar un té de menta después de cada comida para mejorar digestión.

En caso de agruras, gastritis ó acidez, tomar 1 gota de menta en un vaso con agua.

Si mamá tiene una baja de presión, sentimiento de debilidad, aplicar 1 gota de menta en frente, 1 gota en nuca y 1 gota en cada muñeca.

(¡Agua de limón con menta sabe delicioso e hidrata increíble!)

◆ Naranja Silvestre

Excelente apoyo contra las amenazas estacionales y ambientales. (Usar cuando haya visitas)

Se puede usar en atomizador como spray limpiador de superficies.

Se puede agregar en el agua de uso del día para tener más energía.

Ayuda mucho a tranquilizar nerviosismo, taquicardias, ansiedad. Aplicar 1-2 gotas en las manos, frotar y hacer respiraciones profundas.

Aplicar en la nuca y detrás de las rodillas cuando se necesite sentir más energía.

Mezclado con Balance produce un efecto super caliente y relajante.

◆ Terra Shield

Para proteger a Emiliano (y papás) de los zancudos sin vergüenza evitando ingredientes tóxicos o nocivos. Aplicar 6 gotas en difusor en la habitación.

Puede aplicarse junto con unas gotas de Aceite fraccionado de coco y utilizar directamente en piel

OJO: Emiliano puede usarlo tópicamente hasta los 6 meses, antes de este tiempo usar solamente de manera aromática. (Para evitar posibles alergias)

◆ SPA doTERRA

Mamá merece un baño relajante y las mejores mezclas de aceites para una piel sana y bonita. Puede usarse durante y después del embarazo.

◆ Baby Soap

Hipoalergénico, con muchas propiedades y mezclas de aceites esenciales e ingredientes naturales especiales para nutrir la piel de Emiliano y por supuesto relajarlo.