



La aromaterapeuta Eliane Zimmermann (blog.aromapraxis.de, www.aromapraxis.de) ha sido muy amable y nos ha permitido publicar dos recetas de su libro «Aromaterapia para Usted»* en este blog.

Estas dos recetas son perfectas para **prevenir la aparición de varices y tratar piernas con hinchazón y sensación de pesadez.**

Aunque la propensión a desarrollar varices viene determinada en su mayoría por los genes, practicar deportes y evitar pasar demasiado tiempo de pie también nos ayuda a prevenirlas. Y, por supuesto, también podemos ayudar a nuestras venas aplicando recetas provenientes de la aromaterapia, como estas dos que te presentamos a continuación y que combinan aceites esenciales con propiedades **astringentes y reafirmantes que pueden reducir retenciones de líquido en el tejido.**

Receta 1 - Ingredientes

25 ml **Aceite de jojoba**

25 ml **Aceite de hipérico**

8 gotas **Aceite esencial de incienso**

8 gotas **Aceite esencial árbol de té**

2 gotas **Aceite esencial de hinojo**

2 gotas **Aceite esencial de menta**



Receta 2 - Ingredientes

20 ml **Aceite de jojoba**

10 ml **Aceite de hipérico**

10 ml **Aceite de Calophyllum (Calophyllum inophyllum L)**

8 gotas **Aceite esencial de ciprés**

4 gotas **Aceite esencial de incienso**

4 gotas **Aceite esencial de limón**

4 gotas **Aceite esencial de resina de lentisco (Almáciga) (Pistacia lentiscus L.)**

Esta receta con aceite esencial de ciprés y aceite esencial de resina de almáciga o lentisco es mejor para casos más graves, ya que es más eficaz.

Elaboración y uso de ambas recetas

Mezcla muy bien todos los ingredientes y aplica la mezcla por la noche en los gemelos con movimientos suaves de abajo hacia arriba.

* "Aromatherapie für Sie" de Eliane Zimmermann, pagina 86. ©2012 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co.KG