

## RITUALES DE BELLEZA SPA



Todo indica que desde los tiempos más remotos las mujeres siempre se han preocupado por verse más lindas. y los rituales de belleza son conocidos desde entonces en diversos lugares como en los pueblos de Mesopotamia, Egipto e Israel, hasta en tiempos bíblicos es sabido de estas prácticas. Por ejemplo se dice que la joven judía Ester recibió, antes de ser llevada a la presencia del rey Asuero, un tratamiento de belleza que duró un año: seis meses de masajes con aceite de mirra y seis con aceite balsámico (ester 2:12), para luego ser la nueva reina.

En la actualidad no solo las mujeres podemos acudir a balnearios o spas también el público masculino es asiduo visitante de estos centros. La razón, es por que las terapias y técnicas que se integran en los servicios están enfocados a lograr belleza física pero también en aliviar el estrés, conseguir armonía y equilibrio energético.

En este manual podrás obtener información elemental para que puedas seguir la propuesta o crear tus propios protocolos de . "RITUALES DE BELLEZA SPA".

## RITUALES DE BELLEZA SPA



## **CONTENIDO:**

- **✓** CONCEPTOS SPA
- **√** HIDROLOGÍA
- **✓ TERMALISMO**
- √ SPA Y SU CLASIFICACIÓN
- ✓ SERVICIOS Y TERAPÉUTICAS SPA
- √ TALASSO / HIDRO / DUCHAS
- ✓ EXFOLIACIONES CORPORALES
- ✓ ENVOLTURAS Y EMPLASTOS
- ✓ PROTOCOLOS DE ATENCIÓN:

**BAÑOS DE ESPUMA** 

**BAÑOS CLEOPATRA** 

BAÑOS EXÓTICOS DE VINO

PEDILUVIOS CON AROMATERAPIA

**EXFOLIACIÓN CORPORAL** 

**MECÁNICA** 

QUÍMICA

**EMPLASTOS: CACAO/VINO/FANGO** 

CARBÓN ACTIVADO

**Obsequio: MASAJE PODAL** 

Lectura Recomendada: MENSAJES DEL AGUA

ADEMÁS: VIDEOS DEMOSTRATIVOS

De Como realizar un Ritual de Belleza Spa en CABINA O CONSULTORIO

CONCEPTO

Lo primero que debemos conceptualizar antes de sumergirnos a la dimensión holística de los rituales spa, son algunos términos y definiciones que harán que nuestro aprendizaje este en el camino adecuado y con toda la esencia de nuestra misión como t e r a p e u t a s d e l b i e n e s t a r i n t e g r a l.



En aquella ciudad, existía una fuente de agua, la cual era termal, que se dio a conocer por todo el mundo por lo curativas que eran frente a diversas dolencias físicas. El médico personal del Rey Enrique VIII, de Inglaterra, promocionó la fuente de SPA, como un centro terapéutico que llegaba a producir un rejuvenecimiento en quien se zambullía en sus aguas. De igual manera, Pedro El Grande, zar de Rusia y Enrique de Prusia, visitaron las aguas termales de la ciudad de SPA. Es así, como otras fuentes termales de Europa, comenzaron a llamarse SPA, en una manera de promocionarse, en virtud de las aguas termales, de la ciudad belga.

# S alutem P er A quam

También se atribuye el concepto a las siglas de la frase SALUTEM PER AQUAM SALUDATRAVÉS DEL AGUA



#### **CONCEPTO SPA**

Es innegable el hecho de que la sociedad moderna y cosmopolita genera tal presión en las personas que éstas invariablemente sufren de alguna patología producida por el ajetreo constante: estrés u otros desórdenes como la angustia, la falta de tiempo o la sobrecarga laboral. Es por ello, que hay diversas alternativas de cura, pero la más buscada por ser indolora y puerta segura de relajación y bienestar y, por qué no, hasta de cuidados estéticos, es el SPA, él cual, a pesar de las diferentes caras con que se venda sigue siendo en esencia un centro de salud alternativo.

El término Spa, proviene del latín, Salutem Per Aquam (Salud por medio del agua). Los Spas, se basan en la utilización del agua para realizar terapias de relajación. Por ende, en todo Spa (principalmente en los de tipo Urban, Destino o Resort), abundan las piletas, los jacuzzis, saunas, etcétera. Y es que la idea es que los clientes que visiten estos centros puedan gozar del agua para liberar las tensiones acumuladas.

Aunque hoy en día no todos los Spas modernos ofrecen terapias con aguas termales, sino con agua potable, debido a que no están en inmediaciones donde fluya de manera natural el agua termal, buscan cumplir con su objetivo que es brindar relajación y curar el estrés.

Si bien lo hacen de manera intuitiva, hay diversos estudios que señalan que 70% de los clientes Spa buscan servicios en donde el agua sea el protagonista, ya que no son ajenos a sus bondades, sobre todo cuando se combinan diferentes temperaturas y presiones, y si lo pueden hacer en medio de instalaciones ad hoc mucho mejor en combinación con masajes relajantes. Es decir, buscan los beneficios que el circuito de hidroterapia le puede proporcionar.

Para continuar con la relación de servicios y bondades que un SPA debería ofrecer conozcamos mas acerca de los beneficios del actor principal ....EL AGUA y la ciencia que la estudia , LA HIDROLOGÍA.

# Hidrología

La hidrología es una rama de las ciencias de la Tierra que estudia el agua, su ocurrencia, distribución, circulación, y propiedades físicas, químicas y mecánicas en los océanos, atmósfera y superficie terrestre. Desde el punto de vista etimológico, la Hidrología tiene como fin el estudio de las características esenciales de las aguas mineromedicinales y su posible interés c o m o a g e n t e t e r a p é u t i c o . Se considera Agua Mineromedicinal aquella que, por sus especiales características, se ha acreditado oficialmente como agente terapéutico y ha sido declarada de utilidad pública por los organismos pertinentes.

Otro término afín es el de Hidroterapia, que se ocupa de las aplicaciones tópicas sobre piel o mucosas del agua potable ordinaria utilizada con fines terapéuticos, en cuanto que es vehículo de acciones físicas: mecánicas y térmicas, sin considerar posibles efectos derivados de su absorción, adsorción o depósito, aunque éstos también puedan producirse.

En la mayoría de los países del Este de Europa se utiliza el termino de Balneoterapia para expresar la aplicación terapéutica de las aguas mineromedicinales junto a las circunstancias ambientales propias del lugar de cura, por lo que se consideran conjuntamente las acciones debidas al agua mineral y a las circunstancias ambientales. La Hidrología es la singularidad, dentro del campo de la Medicina y la Terapéutica, del estudio detallado y preciso de cuanto pueda tener relación con el agua como agente terapéutico y, en particular, con las aguas mineromedicinales, factores de cura o tratamiento utilizado en el medio Balneario. con toda la complejidad de diferentes factores, siempre operantes, climáticos, higiénico-dietéticos, psíquicos, ejercicio físico y reposo, etc., que se da en lo que llamamos Cura Balnearia.

La Talasoterapia (thálassa - mar y therapeia - curación) estudia el agua del mar y su utilización como agente terapéutico, algas, limos, arenas, luz solar y otros factores actuantes que concurren en el lugar de tratamiento, especialmente los climáticos, cuyo estudio corresponde a la Climatoterapia.

## Hidrología como agente terapéutico

Tales de Mileto (siglo VI a.c.) sostuvo que «el principio de todas las cosas es el agua».

Hoy día seguimos aceptando tal aseveración y podríamos añadir que el agua es:

Indispensable para la vida, forma parte de nosotros mismos (60-70%), interviene en múltiples procesos enzimáticos y metabólicos, condiciona la estructura y la dinámica de las proteínas y de otras biomoléculas, con ella saciamos la sed, aliviamos o curamos algunas dolencias, es factor de relax y de bienestar y su disponibilidad condiciona el desarrollo de los pueblos.

Entre las funciones importantes del agua administrada al organismo en bebida se pueden señalar:

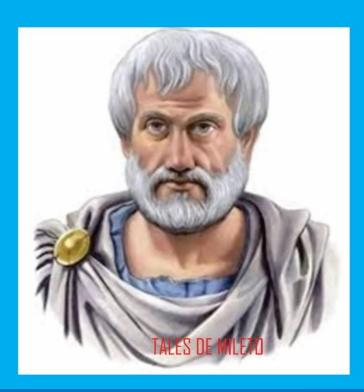
Es vehículo de transporte, disolvente de gran cantidad de sustancias (tanto nutritivas como productos de desecho), en ella se producen la mayoría de las reacciones metabólicas, asegura la constancia de composición del medio interno-homeostasis, es la reguladora de la temperatura corporal, humidifica las mucosas con las que entra en contacto (piel y mucosa de las

vías respiratorias principalmente), da flexibilidad y elasticidad a los tejidos (tendones, ligamentos, cartílago, piel, etc.), actuando como lubricante (especialmente de las articulaciones).

Es beneficiosa para la salud: diurética, digestiva, hidratante, aporta nutrientes y es coadyuvante eficaz en el tratamiento de determinadas afecciones.

La utilización de las aguas como remedio salutífero es remota y se ha mantenido a lo largo del tiempo y, aunque esto no sea prueba suficiente de su eficacia, sí es cierto que la utilización repetida de un agente terapéutico le confiere un valor importante que justifica el que deba ser tenido en consideración. Se puede considerar como un proceder terapéutico tan antiguo como el hombre. Inicialmente fueron el instinto y, en gran parte, la casualidad los principales factores inductores de su

utilización, si bien la observación y el tanteo pudieran jugar papel importante.





#### **HIDROTERAPIA**

Cuentan que el origen de la hidroterapia, tal y como hoy se conceptualiza, nació a finales del siglo XIX en el norte de Alemania, cuando un monje de 24 años y desahuciado por una tuberculosis, llamado Sebastián Kneipp, caminaba sobre el piso helado y éste se abrió y el hombre cayó en un río subterráneo de agua de deshielo, otros monjes que iban con él lo auxiliaron y lo secaron con mantas, pero después de unos minutos el monje pidió que lo metieran de nuevo al agua, lo sacaran y lo secaran. Repitieron este procedimiento por varios minutos y el monje tuvo la sensación de alivio y así fue durante todo el invierno.

Gracias a esto vivió 50 años más y sistematizó el uso del agua como elemento terapéutico, siendo el precursor de la hidroterapia, aunque esta ya era usada antes por Hipócrates en la antigüedad.

La hidroterapia es el proceso terapéutico que consiste en el tratamiento de todo el cuerpo o de algunas de sus partes con agua a temperaturas variadas. Sus métodos, conocidos aún hoy como la "cura de Kneipp", incluían no sólo baños completos y parciales de agua fría y caliente, sino también chorros de agua, ejercicios físicos, el uso de hierbas medicinales y una dieta saludable.

En el Spa, la hidroterapia funciona a través del circuito húmedo o de hidroterapia, según se prefiera llamarlo, el objetivo es mitigar la ansiedad, el estrés y el agotamiento psíquico y algunas dolencias óseas, musculares o circulatorias; sólo se debe seguir un orden específico de cada uno de los elementos que la conforman y que cada uno de ellos esté lo más avanzado posible en cuanto a tecnología se refiere para lograrlo, ya que al no poder hacer uso del agua termal y sus efectos casi inmediatos, los equipos que se usan en el Spa aceleran los beneficios del agua potable.

#### **UN POCO DE HISTORIA**

La historia del agua como agente terapéutico nos hace remontarnos a las antiguas tribus que habitaban en las cavernas. Sin ningún tipo de conocimiento, tan sólo por la capacidad de observación que tiene el hombre, consiguieron iniciar una técnica terapéutica que se mantiene vigente hoy en día.

Los animales heridos o enfermos se acercaban a manantiales de agua que estaba caliente o que tenía un sabor u olor distinto a lo normal y se curaban o mejoraban notablemente.

El hombre se dio cuenta, y pensó que eso se debía a que el agua era un elemento sagrado y comenzó a adorarla como objeto de culto. La enfermedad era considerada un castigo por ofender a su Dios, que mandaba un espíritu maligno que se introducía en el cuerpo del ofensor enfermándolo. El ritual para curar era por medio de la ingesta de agua procedente de los abismos de la tierra.

El agua como símbolo de pureza en el diluvio mandado por Dios para purificar la tierra, el bautismo que limpia el pecado original, los hindúes que creían que la vida surgía del agua y se nacía puro y limpio... miles de ejemplos de culturas antiguas y no tan antiguas en las que el agua ha sido un elemento vital en su desarrollo histórico.

#### Época Griega

Haciendo un recorrido histórico de la cultura del agua, debemos comenzar por la Época Griega. **Ulises** en la Odisea hablaba de los placeres de los baños termales.

De la diosa griega del mar Tetis nacieron los ríos y las fuentes.

Heracles, cuyo poder de curación a través del agua hizo que su igual romano

Hércules fuese sinónimo de balnea, lugar de curación termal.

En ésta época los balnearios se denominaban **asclepias**, de Asclepios, Dios de la medicina. Era un lugar de peregrinación para muchos enfermos, que eran tratados por sacerdotes descendientes de Asclepios aplicando distintas técnicas hidroterápicas. Estos templos de curación se construían en zonas termales consideradas benditas por los dioses... la fe era la base de la curación.

Pero para **Hipócrates** la fe no era razón suficiente para la curación, y él considera la enfermedad como un disturbio del cuerpo y la curación era el restablecimiento del equilibrio del cuerpo al cual se llegaba por medio del agua, la vida sana, la luz, dieta, masajes y tranquilidad psíquica.

Hipócrates consideraba la hidroterapia como método terapéutico de primer orden, utilizando el agua fría para dolores articulares, procesos inflamatorios, contracturas musculares, el agua de mar para erupciones cutáneas, heridas simples o llagas no infectadas, posiblemente el origen de la talasoterapia, y el agua caliente que según él debilitaba la musculatura y favorecía las hemorragias, la aplicaba para espasmos musculares, insomnio, determinados dolores y curación de heridas y llagas purulentas.

El empleo adecuado del agua era muy importante, pues tanto la técnica como la frecuencia eran esenciales para la curación. Una mala utilización podía ser perjudicial para el enfermo.

Durante ésta época las técnicas de aplicación eran muy variadas: chorros, baños de vapor, compresas húmedas calientes, aplicaciones de barro y fango, todas ellas utilizadas hoy en día en los más modernos balnearios o Urban Spa.

#### Época Romana

La época romana se caracteriza por la existencia de termas públicas en casi todas las grandes ciudades, destacando las extraordinarias construcciones arquitectónicas que las albergaban. Al igual que su imperio, la cultura termal fue extendiéndose por toda Europa, llegando hasta Galicia, lugar en el que los romanos encontraron un paraíso termal.

Haciendo referencia a alguno de los escritores más importantes de la época, nos encontramos con **Plinio**. En su libro "Historia Natural" hace referencia a manantiales ferruginosos, describiendo su sabor y sus características curativas.

Vitrubio dividió las fuentes en sulfurosas, aluminosas, saladas y bituminosas y también decía que todas las fuentes de agua caliente tenían virtudes medicinales otorgadas por la tierra, que calentaba el agua cocinando los minerales y dándole una nueva fuerza distinta a la normal.

Las técnicas hidroterápicas eran similares a las griegas, buscando el equilibrio del cuerpo que estaba alterado causando la enfermedad, Las aplicaciones más comunes eran para dolores reumáticos, aguas que curaban los ojos o que limpiaban las vísceras.

#### **Edad Media y siglos posteriores**

El Islam consideraba la hidroterapia como algo prestigioso, Mahoma le daba mucha importancia a la higiene y los cuidados corporales a través del agua. Rhazes y Avicena, considerado el mayor medico de lengua árabe, desarrollaron la hidroterapia como técnica de aplicación en forma de baños, bebidas y aplicaciones locales en quemaduras, viruela y hemorragia

#### **Edad Media**

Como vemos la hidroterapia existe desde tiempos muy antiguos y fue base importante de la medicina en muchas culturas. Pero no siempre fue así... en la Europa Cristiana se da un paso atrás, se abandona el culto al cuerpo y a la higiene, y los conocimientos adquiridos en todos estos años atrás son encerrados en los monasterios y olvidados.

#### Siglos XV - XVI

El siglo XV y principios del XVI se inicia una nueva idea contraria al espíritu religioso de la Edad Media. El descubrimiento de la imprenta dio un giro de 180 grados a la humanidad. El poder de la lectura y su difusión escrita hizo que resurgieran los conocimientos sobre hidroterapia y, en 1498, **Juan Miguel Savonarola** publica "De Balneis et Thermis" considerado el primer tratado sobre termalismo y balneoterapia. Posteriormente, en 1571, **Andrea Bacius** recoge en su libro "De Termis" las características y efectos de las aguas medicinales, considerada una de las más importantes obras sobre el tema.

#### Siglos XVII y XVIII

En los siglos XVII y XVIII aparecen muchos médicos que estudian y desarrollan la hidroterapia. Cabe destacar a los médicos alemanes **Ovelgün** y **Hoffmann**. A través de sus estudios y publicaciones, dan un fuerte impulso a la hidroterapia.

A finales del siglo XVIII los médicos Sigmund y Johann Hahn, conocidos como médicos-grifo, defendieron las aplicaciones hidroterápicas, no sólo como método preventivo, sino también como tratamiento terapéutico de diversas enfermedades que hoy en día se mantienen vigentes.

Siglo XIX A finales del siglo XVIII y principios del XIX, siguiendo con la herencia cultural que nos dejaron los médicos **Hahn**, se inicia una nueva generación de médicos que van a provocar un retroceso en la cultura de la hidroterapia, debido a su afán por descubrir nuevas técnicas e indicaciones para cada patología. Esto dificulta de manera exagerada las aplicaciones hidroterápicas, provocando que la población busque en otro tipo de tratamientos la solución a sus dolencias, ya que la hidroterapia es muy complicada y da poco resultado.

Con la aparición de **Priessnitz**, resurge de nuevo la hidroterapia. Priessnitz, el día que se rompe las costillas, decide utilizar compresas de agua fría, después de ver a sus vecinos granjeros utilizarlas para curar a los animales heridos,

Priessnitz comenzó a aplicar baños totales o parciales, compresas y duchas de agua fría combinadas con ingesta de agua, ejercicio físico y dieta. Las aplicaciones las realizaba para curar contusiones, heridas, erupciones cutáneas y fracturas. Poco a poco fueron llegando gentes para someterse a sus tratamientos, la mayoría de ellos reumáticos, pero también patologías digestivas, neurológicas, infecciosas, etc.

Su técnica no se basaba en la patología, sino en la reacción del enfermo al tratamiento, por lo que no todos eran admitidos. Lo primero que hacía era aplicarles un baño de agua fría seguido de un masaje. Si su piel se enrojecía y se encontraba bien, era admitido y comenzaba un plan de tratamiento.

Priessnitz sabía que lo que curaba no era el agua fría sino la reacción del organismo primero de vasoconstricción seguida de vasodilatación. También sabía que no se debe aplicar agua fría sobre un cuerpo frío, en estos casos sometía a los pacientes a un proceso de sudoración antes de las aplicaciones de hidroterapia.

Otro de los personajes importantes para la hidroterapia en este siglo fue Kneipp, religioso que siguió las enseñanzas de los

médicos Hahn ante su enfermedad, la tuberculosis. Los baños de agua fría, fricciones, ejercicio físico e ingesta abundante de agua, mejoraban su enfermedad. Kneipp comenzó a aplicársela a sus compañeros, también afectados por tuberculosis, llegando a crear una de las técnicas más importantes de la hidroterapia: la "Cura-Kneipp", basada en chorros parciales o totales con agua fría.

Leyendo libros antiguos de los autores que hemos estado mencionando a lo largo de este repaso histórico, Kneipp comenzó a perfeccionar su técnica y a ampliarla. Basaba sus técnicas en que la enfermedad era debido a la presencia de sustancias patógenas en el organismo, la sangre o por la mala circulación de esta, y que, por medio de las aplicaciones de agua, conseguía reactivarla, eliminando así las sustancias patógenas.

Entre las aplicaciones que el utilizaba se encontraban caminar sobre hierba húmeda o caminar por un arroyo, además de los chorros, baños, envolturas...etc, pero, al igual que Priessnitz, sin abusar de las aplicaciones y sobre un paciente que se encuentra con calor corporal. En caso contrario, había que conseguir antes que entrara en calor mediante fricciones y sudoraciones. Kneipp dejo muchos libros de hidroterapia, considerados hoy en día básicos para su conocimiento.

En España, en 1816, la hidroterapia se regula por medio de un Real Decreto, en el que se dice que cada uno de los baños más importantes del reino deben tener un profesor versado en hidroterapia y medicina, para indicar su aplicación y uso.

#### Siglo XX

La **época de gran esplendor** de la hidroterapia fue el siglo XX, dónde confluyeron factores sociales y científicos que le dieron un impulso definitivo. Tiempos de desarrollo científico,

biológico, médico, geológico y químico, estudios necesarios para comprender la base de la hidroterapia y su funcionamiento.

Se introduce como asignatura en algunas universidades, la primera en Austria. Los estudios de medicina de esa época ayudan a comprender y mejorar las técnicas, la comprensión del funcionamiento del cuerpo humano, la mejora en los diagnósticos, todo contribuía a esta época de esplendor.

Se buscaba la causa de la enfermedad de manera que se iba a la causa no a la consecuencia de la patología, uno de los pasos más importantes en la medicina. Además de todos esto, surgen estudios sobre el agua en sí misma.

Los geólogos van a enseñarnos por qué las aguas son así, y su clasificación dependiendo de sus características físicas o químicas.

Ya bien metidos en el siglo XX el termalismo es sometido a experimentación científica y observación clínica racional y crítica, dando sus frutos como ciencia que es. No solo la hidroterapia avanza, la medicina tradicional también lo hace.

A finales del siglo XX, el ritmo de vida moderno, el estrés, el trabajo, la vida insana que llevamos nos hace pararnos un momento a observar y vemos que necesitamos tranquilidad.

Esto hace que la hidroterapia resurja en forma de balnearios, instalaciones modernas sobre las antiguas construcciones romanas, zonas de tranquilidad y reposo, tratamientos anti estrés, antitabaco...etc... una vuelta a la naturaleza, a las enseñanzas de Hipócrates.

Como vemos la base de las aplicaciones de hidroterapia van pasando desde la fe hasta la respuesta fisiológica de nuestro organismo tal y como se conoce hoy en día. La vasoconstricción sanguínea producida por el enfriamiento del cuerpo caliente y, como reacción inmediata, la vasodilatación, que produce un aumento de la circulación sanguínea ayudando a la limpieza y eliminación de sustancias patógenas, al calentamiento de la musculatura, aumento del aporte de oxígeno a las estructuras orgánicas, relajación, disminución de dolor y mayor sensación de bienestar.

Un fundamento primordial de la hidroterapia es la acción y la reacción; cuando se aplica calor sobre la piel, la sangre llega rápidamente a la superficie por vasodilatación de las arterias, permitiendo que se abran los poros y se eliminen los desechos de las glándulas sudoríparas, a la vez que permite que absorba cualquier mezcla con agua, para calmar o aliviar ciertas dolencias que van desde la mala circulación hasta la fatiga muscular.

#### Efectos terapéuticos

Los efectos terapéuticos del agua se deben a sus principios mecánico y térmico.

Principio Mecánico: La inmersión de un cuerpo en el agua va a estar sometido a tres factores físicos que son el factor hidrostático, el hidrodinámico y el hidrocinético.

Factor hidrostático: Se basa en el principio de flotación definido por Arquímedes y el Factor de compresión definido por Pascal. Este factor nos hace flotar en el momento en que nos introducimos en agua. Nuestro cuerpo pesara menos, podremos movernos mejor, disminuye el estrés que sufren nuestras articulaciones de carga, al tener que soportar un menor peso, y nos va a permitir realizar movilizaciones pasivas, asistidas y resistidas de las articulaciones que se encuentren sumergidas, ayudando a la mejora de las patologías que producen limitación de movilidad.

Otra de las consecuencias de este factor es la de actuar sobre la función respiratoria, sistema circulatorio, sistema muscular y cavidades corporales, de manera que puede llegar a reducir el perímetro torácico y abdominal en unos centímetros, produciendo una disminución del consumo de oxigeno y una hipotonía muscular.

Pero todo esto dependerá siempre de la profundidad a la que se sumerja al paciente, y de su edad, peso corporal, capacidad vital y sexo.

Factor Hidrodinámico: Para poder definir este factor debemos tener en cuenta la resistencia hidrodinámica. Todo cuerpo que se sumerge en agua y se mueve va a sufrir una resistencia al movimiento 900 veces mayor que la del aire opone a ese mismo movimiento. También debemos tener en cuenta la naturaleza del medio, que va a depender de cuatro factores esenciales: la fuerza de cohesión intermolecular, la tensión superficial, la viscosidad del líquido y la densidad.

Este factor hidrodinámico nos indica que cuando metemos un cuerpo en el agua y este se mueve dentro, va a sufrir una diferencia de presiones que generan unas turbulencias que dificultan su desplazamiento, ayudando a graduar las cargas de trabajo sobre segmentos corporales, que necesitan un tratamiento orientado a la potenciación de una musculatura débil.

Factor hidrocinético: Este factor va a indicarnos la utilización del agua con una presión determinada, por ejemplo los chorros y duchas. Este factor va a depender de las atmósferas de presión a las que se utilice el agua, del ángulo de incidencia sobre el cuerpo, si existe algún tipo de resistencia en caso de que sea subacuatico...etc.

#### **Balneario o Estación Termal**

Balneario es el conjunto de instalaciones sanitarias cercanas a un manantial de aguas mineromedicinales, que dispone de profesionales sanitarios e instalaciones adecuadas para realizar técnicas terapéuticas basadas en la aplicación de estas aguas. Si no reúne estas tres condiciones (aguas mineromedicinales, profesionales sanitarios e instalaciones adecuadas), no es considerado balneario o estación termal.

En cuanto al control de estas tres características por medio de las administraciones públicas, está legislado por las diferentes comunidades autonómicas. En algunos casos, se realizan además controles semestrales o anuales de las características microbiológicas y físico químicas de las aguas.

En la actualidad, los balnearios han ampliado su oferta con programas médicos de rehabilitación, curación o prevención de enfermedades, muchos de ellos destinados a personas de avanzada edad o con patologías específicas. Otra de las alternativas que ofrecen los balnearios hoy en día son programas de relajación, antiestrés y curas de desintoxicación como las antitabaco, basándose en las necesidades actuales de la gente y en su ritmo de vida.

Lo primero que se hace en un balneario es un análisis clínico y una valoración médica completa. Tras efectuar un diagnostico se determina la terapia más indicada para cada caso En ella se incluye desde alimentación hasta ejercicios y programas de aguas, siempre orientados a la necesidad del cliente y realizados por profesionales



#### Clasificación de las aguas termales:

Dependiendo de la temperatura a la que se encuentre el agua subterránea, se disolverán distintos tipos de minerales, por lo que debemos hacer una clasificación de los distintos tipos de aguas termales en función de su origen, temperatura, origen geológico, composición química y composición mineral.

#### Dependiendo de su origen:

- a) Superficiales: mares y lagos.
- b) Infiltración: Red hidrológica subterránea, cuyo origen es el ciclo hidrológico. En este tipo de aguas subterráneas es donde encontramos las aguas termales.

Dependiendo de su temperatura las podemos clasificar en:

- 1. Aguas frías: menos de 20°C
- 2. Aguas hipotermales: de 21° a 35°C
- 3. Aguas mesotermales: de 35° a 45°C
- 4. Aguas hipertermales: más de 45°C Dependiendo de su origen geológico:
- 1. Aguas magmáticas: Aguas cuyo origen es de carácter eruptivo y el caudal constante en composición y temperatura.
- 2. Aguas telúricas: Su caudal varia dependiendo de la época del año ya que proviene de la infiltración de las lluvias.

#### Dependiendo de su composición química:

Es muy importante la forma en que el agua termal llega a la superficie ya que puede variar su composición. En los casos en el que el agua esta muy caliente y alcanza su punto de ebullición antes de llegar a la superficie, solo sale vapor. Estos gases se oxidan al mezclarse con las aguas frías y producen manantiales ácidos los cuales presentan un aspecto lodoso causado por que el agua ácida corroe la roca del perímetro. En el caso de manantiales neutros o alcalinos el agua es limpia y transparente.

- 1. Manantiales de aguas ácidas: pH menor de 7
- 2. Manantiales de aguas neutras: pH igual a 7
- 3. Manantiales de aguas alcalinas: pH mayor de 7

Dependiendo de su composición en minerales:

Aguas Bicarbonatadas: Aguas de baja mineralización, alcalinas y frías. Su uso es por ingesta, actuando sobre el metabolismo de manera que alcaliniza el PH gástrico si se toma en ayunas, disminuyendo la acidez y ayudando en el proceso digestivo. También estimula la secreción pancreática y tiene funciones diuréticas alcalinizando la orina.

Este tipo de aguas pueden compartir su composición con otro tipo de minerales que van a variar sus acciones. Las más comunes son:

- Bicarbonatadas sódicas: Indicadas en afecciones gástricas como la hipermotilidad intestinal, ulceras duodenales, diarreas y afecciones hepáticas y renales.
- Bicarbonatadas cálcicas: mejoran la digestión.
- Bicarbonatadas mixtas: mejoran la digestión.
- Bicarbonatadas sulfatadas: indicadas en intoxicaciones hepáticas y estreñimiento.
- Bicarbonatadas cloruradas: indicadas en afecciones reumáticas.

Aguas Cloruradas: Aguas en cuya composición predomina el cloruro. Pueden ser de baja mineralización, dando lugar a aguas termales o de alta mineralización, que serán aguas frías. Están indicadas en afecciones dermatológicas, aumentando las defensas de la piel. También tienen efecto antinflamatorio si en su composición se encuentra sodio.

Su aplicación puede ser por vía oral, provocando estimulación gástrica y del peristaltismo intestinal, o por vía externa, indicadas en casos de estrés por su importante efecto sedante, disminución de la hipertonía muscular, aumento del flujo sanguíneo y como efecto analgésico y antinflamatorio.

También están indicadas para afecciones del aparato locomotor, como las contracturas musculares.

Su aplicación es por medio de duchas, chorros, baños y piscina. Aparte de las indicaciones anteriores, esta aplicación va aumentar las defensas de la piel y mucosas. También son utilizadas por medio de inhalaciones y estufas. Por último, este tipo de agua es estimulante de funciones orgánicas, endocrinas y metabólicas.

Aguas Ferruginosas: Agua en cuya composición se encuentra principalmente hierro, aunque suelen acompañarse de bicarbonatos o sulfatos.

Están indicadas en casos de anemias ferropénicas y otros tipos de anemias, ya que este tipo de agua esta considerada como reconstituyente. Otras indicaciones son en caso de obesidad, reumatismos, afecciones hepáticas, biliares y algún tipo de afecciones dermatológicas, así como para trastornos de desarrollo infantil.

Aguas Sulfurosas: Agua hipertermal, cuyo PH es de 6,5 y mineralización media sulfatada-sulfurosa. Se encuentra en suelos fangosos y está indicada para afecciones articulares como procesos reumáticos y post-operatorios del aparato locomotor, anemias, neuralgias, dermatosis pruriginosas, inflamaciones alérgicas y afecciones respiratorias como el asma. Las aguas sulfurosas están contraindicadas en casos de hipertensión y hemoptisis.

Aguas Sulfatadas: Este tipo de aguas se caracteriza por que su temperatura y mineralización varían. Se pueden subclasificar en:

Sódicas y magnésicas: tienen una importante acción laxante. Otras indicaciones son para las afecciones dermatológicas, prurito e incluso en algunos casos de intoxicación medicamentosa o alimenticia.

Sulfatadas cálcicas: indicadas en afecciones gástricas, intestinales, hepatopatías y biliares produciendo una importante acción diurética y la eliminación de ácido úrico, importante en casos de gota.

Sulfatadas cloruradas: indicadas en afecciones digestivas, gastritis, estreñimiento y también en casos de insuficiencia hepática.

La técnica de aplicación de este tipo de agua es por medio de la ingesta, aun que se puede aplicar por medio de otras vías.

Aguas Sulfuradas: Agua en cuya composición predomina el azufre, lo que le da un olor característico a huevos podridos. Su administración se realiza por medio de ingesta aun que no se debe descartar otro tipo de aplicaciones. En su composición pueden ir acompañadas de sodio o calcio.

Están indicadas principalmente para procesos reumáticos, dermatológicos como eczemas, queratosis, psoriasis o pruritos y respiratorios crónicos, como laringitis, rinitis, bronquitis, asma. Son utilizadas en post-operatorios del aparato locomotor y traumatismos. Tienen efecto también sobre las afecciones hepáticas.

Lo que conseguimos con este factor es un masaje sobre el cuerpo que, dependiendo de la forma de aplicación, estará indicado para distintas patologías. En las circulatorias mejora el retorno venoso y, en casos de estrés, produce un efecto relajante.

Hay muchas mas indicaciones que se incluyen dentro del factor mecánico de la hidroterapia como son la mejora de la propiocepción y el equilibrio, mejora del estado emocional y psicológico, mejora del retorno venoso, relajación muscular y reeducación respiratoria.

Principio térmico: Están relacionados directamente con las distintas formas de propagación e intercambio de calor entre el cuerpo y la temperatura del agua. En caso de que el agua esté caliente, va a producir analgesia y aumento de la temperatura

local y general causada por una vasodilatación que, a su vez, produce una disminución del tono muscular.

Otro efecto es el sedante, siempre que la temperatura no sea muy elevada. En caso contrario va a producir insomnio y excitación. El agua caliente también va a aumentar la elasticidad disminuyendo la rigidez articular, ayuda en la curación de ulceras y heridas.

El agua fría va a producir, en principio, una vasoconstricción. Las indicaciones del agua fría son la analgesia y la relajación muscular, muy indicado en patologías como hemiplejia o esclerosis múltiple. También está indicada para procesos inflamatorios articulares como la gota, pero siempre teniendo en cuenta que debe ser bajo indicación medica.

Factor químico: nos lo proporciona el añadir al agua sustancias que refuerzan las acciones terapéuticas.

Podemos clasificar la temperatura del agua como:

1. Muy frío: 8-15 °C 2.

2. Frío: 16-29 °C

3. Tibio: 30-33 °C

4. Punto indiferente: 34-35 °C

5. Caliente: 36-38°C

6. Muy caliente: más de 39 °C



#### SERVICIOS Y TERAPEÚTICAS SPA

#### SAUNAS

Baños de vapor o sudoración:

Que se realiza en un recinto a muy alta temperatura, La palabra puede ser utilizada tanto en femenino como en masculino dependiendo de la humedad relativa dentro del recinto la sauna puede ser húmeda o seca. La sauna húmeda, donde la temperatura no supera los 70 °C y la humedad relativa es muy alta, es conocida como baño turco. La sauna seca, con temperaturas entre los 80° y 90 °C y una humedad mínima, nunca superior al 20%, se la conoce como "sauna finlandesa" o simplemente "sauna".

La sauna tiene efectos buenos sobre el organismo, al liberar, mediante sudoración, que suele ser abundante y rápida, libera toxinas y activa la circulación sanguínea.

Siempre va acompañada con contrastes de temperatura, a la sesión de calor le sigue una de enfriamiento, que amplía los efectos de la sudoración. Se toma con fines higiénicos y terapéuticos.

Los finlandeses no solo entienden la sauna como una "purificación" de cuerpo, ven en ella también la "purificación" del espíritu.

Se considera una terápia calorífica de desintoxicación que favorece la renovación cutánea

y permite la acción de hidratantes Naturales que renuevan la piel y la La hacen lucir perfecta.

Los Baños de vapor son empleados en los Rituales de belleza Spa, logrando frenar los Signos de envejecimiento y mantienen un aspecto Joven y saludable.

#### **TALASOTERAPIA**

Es un método de terapia que se basa en el uso de diferentes medios marinos, juntos o por separado, (agua de mar, algas, barro y otras sustancias extraídas del mar) y del clima marino como agente terapéutico. El agua se recoge en lugares donde este limpia para garantizar la ausencia de agentes contaminantes, si contiene arena se deja decantar y queda transparente, antes de su aplicación en los distintos tratamientos (el agua de mar elimina por sí misma los patógenos por ósmosis)

Etimológicamente proviene del griego Thalassa (mar) y Therapeia (terapia), y se debe al médico francés Dr. Bonnardiere de Arcachon (1869), su formulación se debe al médico británico Richard Russel que desarrolló, a mediados del siglo XVII, el primer tratado médico de curas marinas.

#### Técnicas de Aplicación

Las técnicas artificiales son las propias que se realizan en las instalaciones de los centros de Talasoterapia.

Las algas y los lodos marinos son el complemento mas eficaz para la acción terapéutica del agua marina, las aplicaciones suelen ser en bañeras y compresas.

Los fangos, tienen principalmente un efecto térmico y físico, se aplican por medio de envolturas, como ejemplo describimos algunos de los tratamientos mas utilizados:

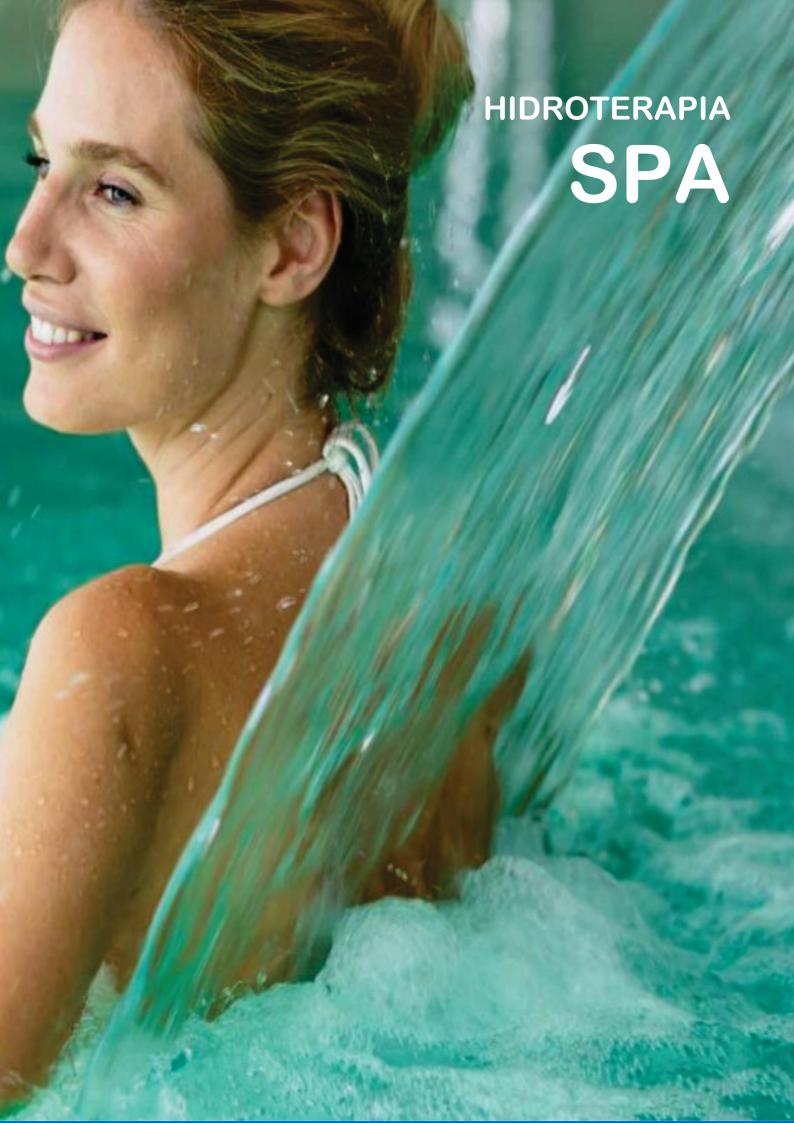
Cataplasma de fango termal con algas: Tratamiento localizado que se aplica en distintas zonas del cuerpo dependiendo del proceso a tratar. Tiene un efecto antinflamatorio a nivel muscular.

Cataplasma de algas: Envoltura tibia de algas de aplicación general. Está indicado en tratamientos estéticos para eliminar células muertas, toxinas, manchas de la piel y mejora la circulación. También previene la celulitis y las estrías.

Existen muchos mas tratamientos de hidroterapia con agua de mar, pero dependerán del centro en el que se vayan a realizar los tratamientos. En ellos, el equipo medico y fisioterápico podrá aplicar distintas técnicas en función del tipo de patologías que mayormente afronten en el centro.

### Thalasso Gloria Palace San Agustín Centro Talasso Pionero del Turismo de Salud en Las Islas Canarias





#### Baños de Hidroterapia SPA

Este tipo de terapia incluye todo tipo de baños, desde las típicas bañeras hasta las piscinas de hidroterapia.

Esto también incluye los baños completos, en los que el cuerpo está completamente sumergido, y los baños parciales, como los baños de pies, PEDILUVIOS en los que sólo una parte del cuerpo está bajo el agua. Si el agua es agua termal de manantial, agua de mar, agua mineral fría de manantial o agua normal del grifo con hierbas o aceites de baño añadidos, no importa al principio - ¡lo más importante es que estés en el agua! Incluso los baños de lodo entran en la categoría de terapia con agua, ya que el lodo se diluye con agua.

#### **DUCHAS**

Ducha babosa: en esta técnica de aplicación la presión de salida del agua es casi nula, se busca que el agua caiga uniformemente sobre la zona a tratar, se suele aplicar con temperatura caliente o indiferente y su tiempo de aplicación va desde 10 a 15 minutos, sus indicaciones son la sedación y relajación.

Ducha de Iluvia: En este tipo de aplicación la salida del agua ya es más polifragmentada. Los orificios deben ser aproximadamente de 1mm de diámetro y a una mayor presión que la ducha babosa. En este tipo de aplicación es conveniente comenzar por los pies e ir ascendiendo hasta los hombros y después ir descendiendo por el lado contrario. La temperatura del agua debe ser indiferente o caliente. y el tiempo de aplicación entre 4 y 5 minutos. La intención de esta aplicación es la sedación y relajación.

Ducha filiforme: En esta técnica de aplicación la presión a la que sale el agua ya es mayor que en la de la ducha de lluvia, pudiendo alcanzar los 15 kg/cm2. Los orificios de salida son menores (0,5mm de diámetro) y el tiempo de aplicación de 4 a 5 minutos. Está indicado para disminuir las contracturas musculares, conseguir relajación muscular. Hay que tener en cuenta que este tipo de ducha puede ser desagradable para algunas personas.

Ducha escocesa de contraste: este tipo de aplicación se caracteriza por la variación de temperaturas del agua, se inicia con temperatura indiferente, que se va aumentando hasta llegar a los 40° C y luego se va disminuyendo hasta llegar a los 20° C. El tiempo total de aplicación es de 15 a 20 minutos y su efecto es estimulante. Este tipo de ducha se aplica a 3 o 4 metros de distancia.





#### Tipos de aplicaciones mediante chorros:

Esta técnica de aplicación hidroterápica se caracteriza por que la salida del agua se produce por un sólo orificio, diferenciándose de las duchas en que su salida es polifragmentada. Es una técnica hidrokinética. Los chorros se van a diferenciar por la presión y las temperaturas de las aplicaciones.

Chorros sin presión: En este tipo de aplicación el agua cae sin presión sobre el cuerpo del paciente. Se debe aplicar desde distal (manos o pies) a proximal. La duración de la aplicación dependerá del tipo de paciente. En el momento en que este comience a tener calor y se observe hipertermia se termina la aplicación. Este tipo de chorro puede ser de temperatura fría, caliente o alterna, y está indicados en dolor y contractura muscular.

Chorros de presión: La salida del agua se realiza con una presión entre 1 y 3 átmosferas y el paciente se debe encontrar a una distancia entre 3 y 4 metros. Su posición debe ser de espaldas al chorro. Se aplica en forma circular, en eses o en zigzag, siguiendo un recorrido determinado por la zona que queremos tratar. La duración es de 3 a 5 minutos y esta indicado para disminuir las contracturas musculares y estimular la circulación.

Chorro subacuático: este tipo de aplicación se realiza en la piscina. El paciente está sumergido hasta la zona que nos interesa tratar y se aplica un chorro por debajo del agua a una distancia de 20 cm. de la zona a tratar.

Debemos evitar zonas delicadas y eminencias óseas, la temperatura del agua debe ser indiferente o caliente y la indicación de esta aplicación es la del masaje producido por las turbulencias que se generan del chorro bajo el agua. Va a producir relajación muscular, sedación, disminución de las contracturas musculares y activación de la circulación.



# ALGOTERAPIA



# Algoterapia SPA

Las algas marinas se nutren del mar, almacenando todo tipo de sustancias marinas, siendo portadoras de casi todos los tipos de vitaminas, A, B, C, E, F y K, de un alto contenido en hierro y calcio, proteínas y un gran número de minerales. Por todo ello, la aplicación de las algas va a suministrar al organismo sustancias marinas y vitaminas. Además, tienen propiedades antibióticas, antitumorales, antioxidantes, antivirales y retrasan el envejecimiento cutáneo.

Se ha descubierto que varios tipos de algas reducen los niveles de colesterol en la sangre, previniendo la hipertensión y arteriosclerosis, mejorando el metabolismo de grasas. Algunas variedades de algas contienen anticoagulantes sanguíneos, similares a la heparina, el anticoagulante natural de la sangre.

Para poder utilizar todas estas características beneficiosas que tienen las algas, deben pasar por un proceso que las va a limpiar de posibles bacterias, esterilizándolas para su posterior uso como tratamiento talasoterápico.

Otros de los beneficios de las aplicaciones de algas son los excelentes resultados que da en los tratamientos contra la celulitis y la estimulación celular, retrasando la aparición de las arrugas, purificando, y dando equilibrio a la piel al eliminar las toxinas.

La mayoría de los tratamientos con algas esta orientados a la estética, como por ejemplo:

- 1. Tratamiento reductor con algas marinas: indicado para la celulitis, adiposidades localizadas, estrías y flacidez
- 2. Emplastoterapia: aplicación de algas calientes durante 60 minutos seguido de un drenaje linfático que va a aumentar las propiedades de eliminación de toxinas.
- 3. Tratamientos antiestrés: Las aplicaciones de envolturas y baños con algas van a aumentar considerablemente la concentración de principios activos a nivel de la epidermis, de manera que revitaliza los tejidos, elimina el cansancio y el estrés.



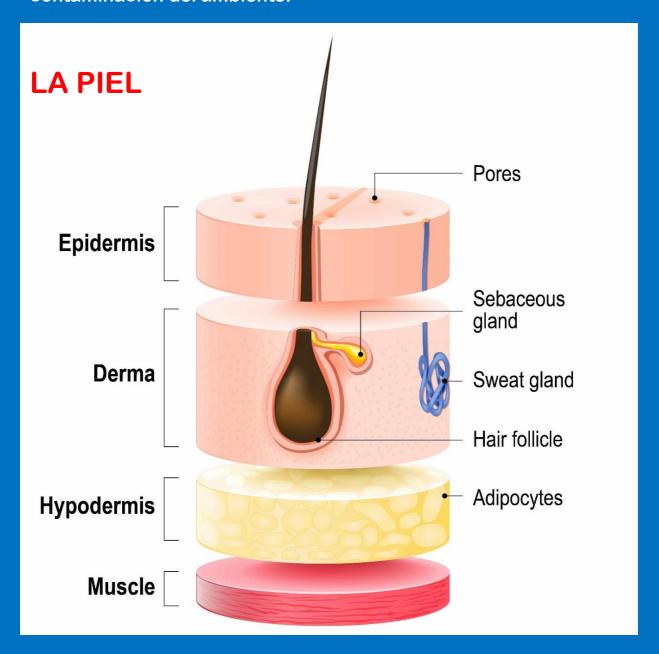
#### **EXFOLIACIONES**

La exfoliación es el proceso natural de renovación celular de la piel mediante la eliminación de las células muertas de la epidermis.

Cuando este proceso se altera por una enfermedad y las células muertas se acumulan en la epidermis se da un engrosamiento y una apariencia escamosa.

El proceso se realiza también de manera natural siendo muy utilizado en los rituals de belleza para rejuvenecimiento cutáneo y consiste en eliminar esas escamas o células muertas de piel mediante una acción química o física.

La exfoliación es un paso importante a la hora de cuidar la piel, principalmente la que hay en las zonas más expuestas a la contaminación del ambiente.



# **EXFOLIACIÓN COSMÉTICA**

#### Exfoliación Mecánica

Este proceso implica tallar físicamente la piel con un abrasivo. Los exfoliantes mecánicos incluyen telas de microfibra, hojas de exfoliación adhesivas, exfoliantes con micro-beads de plástico, papel crepe, cáscara de almendras, cristales de azúcar, avena, café, cacao o sal, piedra pómez y materiales abrasivos tales como esponjas, cepillos, esponja vegetal.

La gente con piel seca deben evitar exfoliantes que incluyan una gran parte de piedra pómez o roca volcánica pulverizada. La piedra pómez es considerada un buen material para exfoliar la piel de los pies. La microdermoabrasión es otro método de exfoliación mecánica.

#### Exfoliación Química

Llamado también peeling químico, es la exfoliación cutánea con sustancias como fenol, ácido salicílico y ácido tricloroacético y preparados comerciales.

La aplicación que se recomienda es únicamente por profesionales expertos en estética o cosmiatría.

Dependiendo del poder de penetración de la sustancia química se eliminarán más capas de piel. A mayor profundidad, mayores efectos pero también más riesgos.

Los tipos según el tipo de sustancia empleada son:

Es un ácido suave que se caracteriza porque mejora el aspecto de la piel de forma más suave y aporta luminosidad. "Es de los pocos que se podría utilizar antes del verano o para asistir a un evento porque no produce una gran descamación", puntualiza.

## Ácido glicólico

Fue el primer ácido con el que se empezó a trabajar, los resultados dependen de la concentración y está indicado sobre todo para pieles grasas. "A bajas concentraciones se puede usar a nivel domiciliario porque la descamación es suave, regular la producción de seco y esa ligera exfoliación hace que los poros se cierren así como supone una rehidratación porque estimula las capas más profundas", afirma. En cambio, cuando la proporción de ácido glicólico es mayor, a partir del 70 por ciento se considera un peeling médico, la regulación del sebo es mucho mayor, cierra más los poros y elimina de forma superficial las manchas.

#### Ácido salicílico

Este activo produce una exfoliación superficial que es perfecta para tratar las espinillas y los puntos negros. Además, esta técnica ayuda a preparar la piel para otros tratamientos más profundos. "Está indicado para pieles acneicas pero hay que tener cuidado si el paciente emplea cremas que puedan hacer que la piel esté más sensible".

Es el que más se utiliza después del ácido glicólico y su acción depende mucho tanto de la concentración como de la forma y el tiempo que se aplique. "Es exclusivamente de uso médico, ya que tiene unos efectos medios y profundos, para problemas de marcas, manchas y pequeñas arrugas. Si la exfoliación es muy profunda, debemos advertir al paciente de que la piel estará muy descamada en los días siguientes".

#### Ácido mandélico

Es muy similar al ácido láctico y se emplea mucho después de las vacaciones para personas que requieren una recuperación suave porque su piel no está demasiado dañada.



## **ENVOLTURAS**

En la aplicación de **envolturas** se envuelve total o parcialmente al paciente con uno o varios tejidos, preferiblemente de lino o lana. Estas envolturas pueden ser secas o húmedas, frías o calientes. Se realiza preferiblemente por las mañanas y una vez aplicadas se sacan permaneciendo el paciente arropado en la cama por un tiempo de una hora para mantener el calor.

#### **Envolturas húmedas:**

#### Envolturas húmedas frías:

- Absorbentes de calor: Indicadas para descender la temperatura corporal en casos de fiebre, hematomas, esguinces. Esta envoltura debe retirarse una vez se caliente.
- Productora de calor: Indicadas para producir sudoración, se utilizan en casos de insomnio y dolor de cabeza, se debe retirar en el momento en que se empieza a sudar.
- Sudorífica: Se diferencia de la productora de calor en que no se retira en el momento de comenzar a sudar, se mantiene y así se abriga más al paciente para aumentar mucho mas la sudoración, indicado para enfermedades infecciosas. Este tipo de envolturas están contraindicadas en pacientes cuya temperatura corporal es muy baja y pacientes que necesitan hidratación.

#### Envolturas húmedas calientes:

Duración de la aplicación entre 30 y 35 minutos, va a producir una dilatación, suele aplicarse con sustancias químicas para poder ampliar sus efectos terapéuticos. Están indicadas en reuma, rigidez articular, y, en general, en patología del aparato locomotor.

**Envolturas secas:** Pueden ser frías o calientes.

#### **EMPLASTOS**

son envolturas a las que se les añade barro, resina, fangos, café, cacao, vno, carbon activado, granos o semillas pulverizadas etc., aumentando sus efectos terapéutico

#### **Aditivos:**

Son sustancias que se añaden a las aplicaciones hidroterápicas, principalmente en los baños. Suelen ser en forma de aceites, esencias, extractos de plantas o sales, estos aditivos tienen propiedades terapéuticas y son absorbidos por la piel y vías respiratorias.

#### Compresas:

Son una variante de la envolturas, su efecto es térmico y suele añadirse hierbas para aumentar su efecto terapéutico. Se pueden clasificar en:

- 1. Frías: indicadas en contusiones, luxaciones y procesos inflamatorios.
- 2. Calientes: indicadas en procesos inflamatorios agudos o crónicos.

Estimulante: Es una compresa fría húmeda que va a tener una primera fase vasoconstrictora seguida de una segunda fase vasodilatadora con calentamiento de la compresa, que se retira una vez se segue





# **MASAJES SPA**

Una de las experiencias mas agradables de los Rituales de Belleza

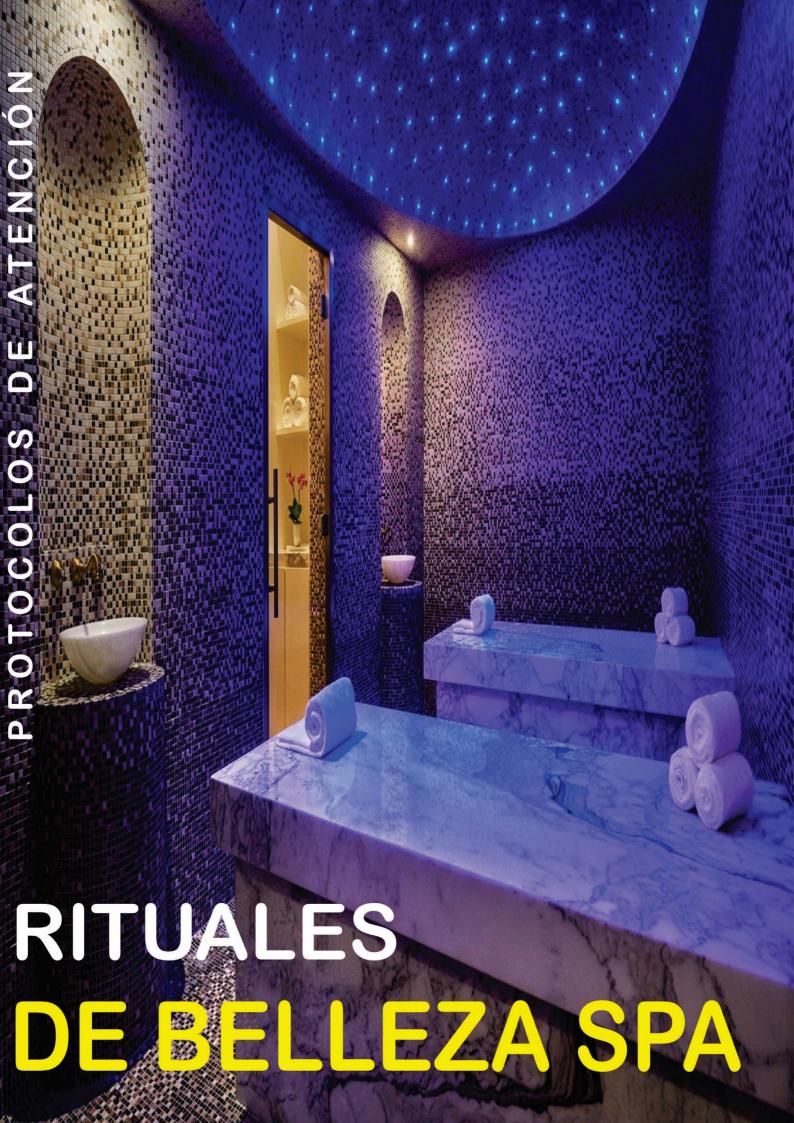
Los masajes son la terapia mas solicitada dentro de los diferentes tipos de Spas.

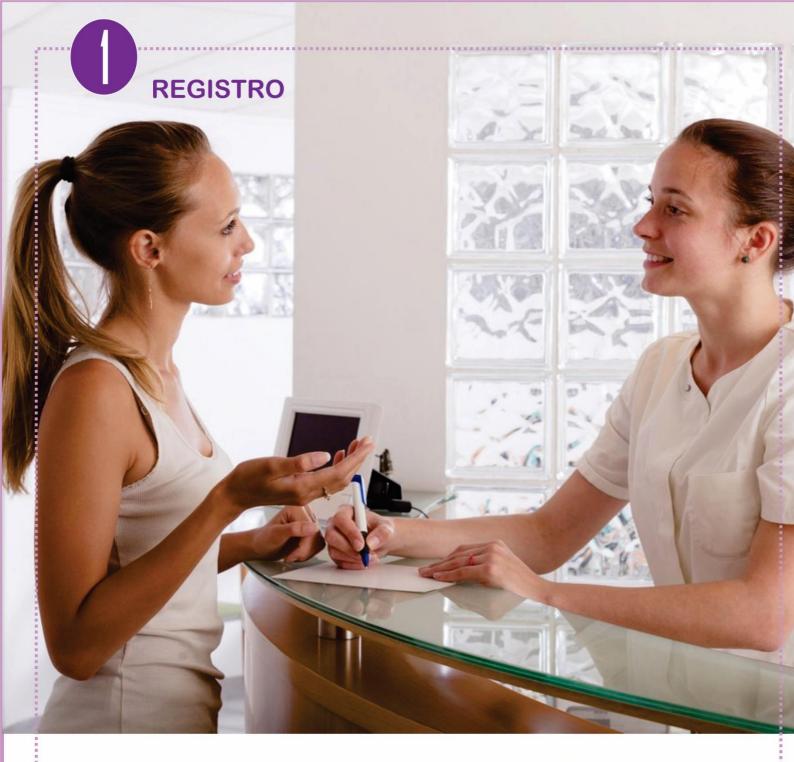
Desde los relajantes, descontracturantes, deportivos y bioenergéticos.

## RITUALES DE BELLEZA SPA

Ya llegaste hasta aquí, por lo tanto ya conoces de los Conceptos Spa básicos para crear tus rituales de belleza spa.

Te invito a continuar con la lectura por que en las siguientes páginas estaremos elaborando los PROTOCOLOS MAS VARIADOS para que tus Rituales sean una experiencia mágica para ti y para tus clientes spa.



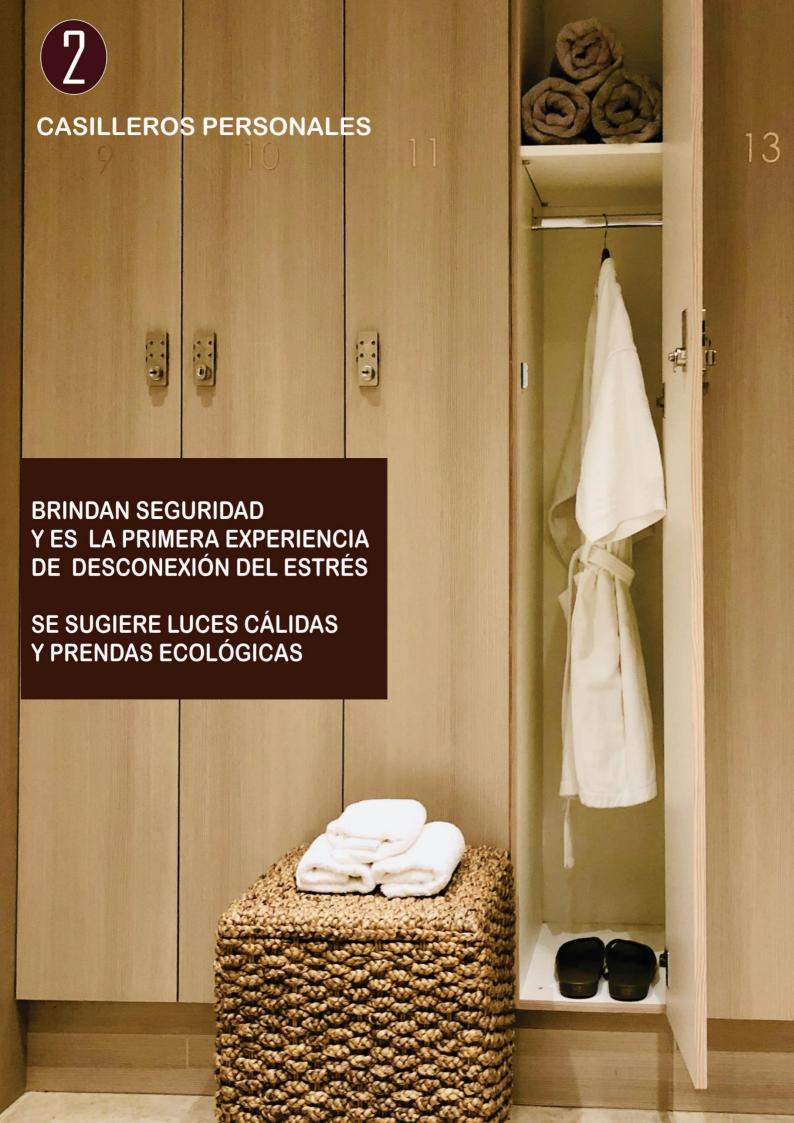


EL REGISTRO NOS SIRVE PARA OBTENER LOS DATOS DE LOS USUARIOS Y TAMBIÉN PARA DARLES A CONOCER TODO EL PROCEDIMIENTO DE ATENCIÓN, DURANTE SU ESTADÍA, ASÍ ESTARÁN FAMILIARIZADOS DESDE EL PRIMER MOMENTO.

TENER PRESENTE DATOS IMPORTANTES COMO ALERGIAS O CIRUGÍAS RECIENTES.

TENER MUY EN CUENTA EL LENGUAJE CORPORAL Y LOS SIGNOS DE ESTRÉS O ANSIEDAD.

TODOS ESTOS DETALLES CUENTAN AL MOMENTO DE ELABORAR EL RITUAL ADECUADO (COLORES, AROMAS, MÚSICA, ETC.)







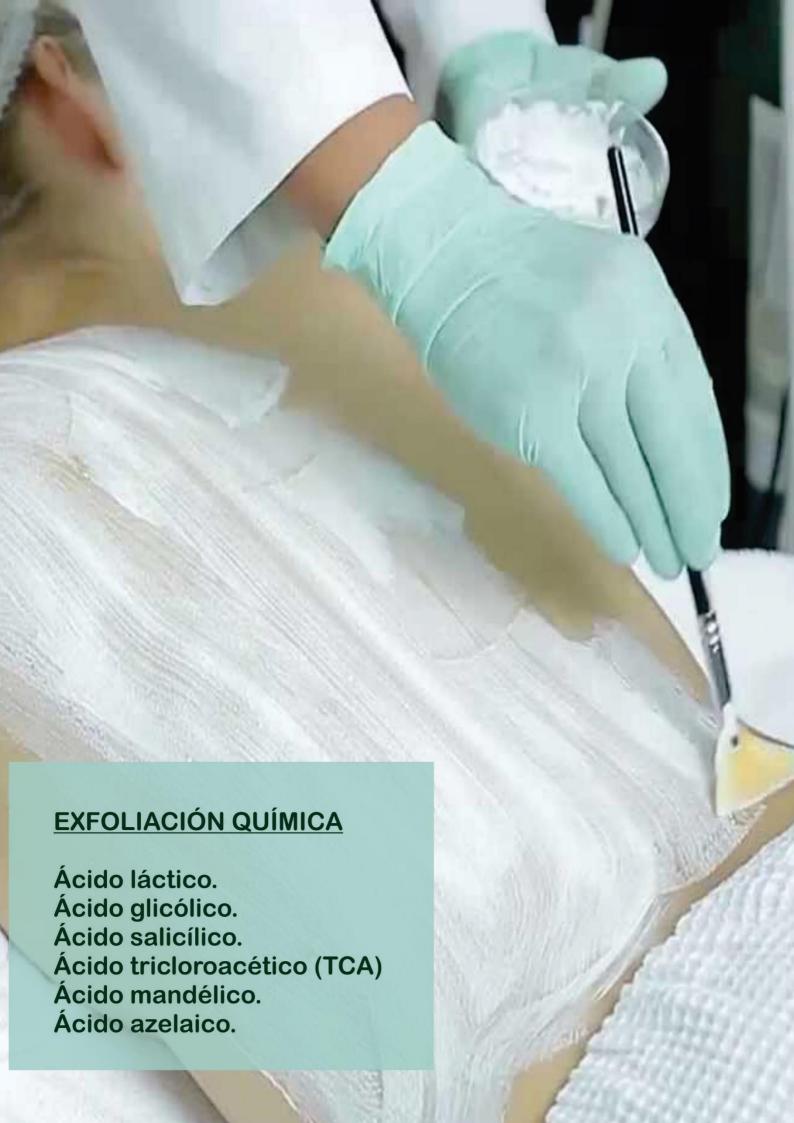


PEDILUVIOS SPA CON AROMATERAPIA:
SALES EFERVECENTES
PETALOS DE ROSAS
CORTEZAS DE LIMÓN O NARANJA
RAMAS DE CANELA
GOTAS DE ESENCIAS AROMÁTICAS











# **BAÑOS DE CLEOPATRA**

SON BAÑOS DE INMERSIÓN O CHORROS DE LECHE Y MIEL POR SUS PROPIEDADES HIDRATANTES Y LA MIEL APORTA QUE APORTA ELASTICIDAD.

TAMBIÉN PUEDEN EMPLEARSE EN PEDILUVIOS













# PROTOCOLO DE UN RITUAL DE BELLEZA SPA

#### 1. REGISTRO

### 2. ENTREGA DE PRENDAS SPA

(TOALLAS, BATAS, ZAPATOS, PRENDAS INTERIORES DESCARTABLE)

# 3. INGRESO AL CIRCUITO DE AGUAS:

SAUNA DE VAPOR O CAMARA SECA, DUCHAS ESPAÑOLA, DUCHA VICHY, PISCINAS O JACUZZI EN CASO DE PEDILUVIOS AROMÁTICOS PUEDES EMPLEAR:

AGUA TEMPERADA, LECHE, VINO, SALES AROMÁTICAS EFERVESCENTE O PLANTAS AROMÁTICAS COMO EL EUCALIPTO Y LA MENTA, CORTEZAS DE CÍTRICOS, RAMITAS DE CANELA, PETALOS DE ROSAS, ETC.

SUMERGIR EN LA TINA DE PEDILUVIO LOS PIES DEL USURIO Y AGREGAR MAS LÍQUIDO EN CHORROS DESDE LA RODILLA POR ESPACIOS DE 3 MIN.

Tiempo de Pediluvios: 15 min.

DURANTE EL CIRCUITO SE DEBERÁ CUIDAR DE LA HIDRATACIÓN DEL USUARIO, SE RECOMIENDA INGERIR LÍQUIDOS.

TIEMPO: SEGÚN EL ÁREA DELCIRCUITO.

# 4. HIGIENE CORPORAL:

APLICAR GEL ESPUMANTE, JABÓN LIQUIDO CON AROMA Y SUAVES MASAJES.

RETIRAR CON GUANTES O ESPONJAS Y ABUNDANTE AGUA TEMPERADA.

**TIEMPO: 15 MINUTOS** 

## 5. EXFOLIACIONES CORPORALES

PODEMOS EMPLEAR GUANTES DE EXFOLIACIÓN "AKAZURI" (TIPO DE EXFOLIACIÓN PATENTADA).

O PRODUCTOS NATURALES COMO GRANOS O SEMILLAS; AVENA, COCO RALLADO, CAFÉ, CACAO O CHOCOLATE, PEPAS DE UVA, AZÚCAR, ETC.

TAMBIÉN ENCONTRARÁS FÓRMULAS O PASTAS EXFOLIANTES CON RICE MUY FINOS, ENZIMAS Y ÁCIDOS EN BAJAS CONCENTRACIONES IDEALES PARA ESTE TRATAMIENTO

EMPLEAR SIEMPRE AGUA TEMPERADA, RECUERDA QUE ES UNA EXPERIENCIA AGRADABLE.

NO SE RECOMIENDA LOS PEELING CON ÁCIDOS CUANDO HAN VISITADO LOS SAUNAS.

LA EXFOLIACIÓN SE REALIZA EN TODO EL CUERPO CON EXCEPCIÓN DEL ROSTRO QUE REQUIERE PRODUCTOS ESPECÍFICOS, PUEDES EMPLEAR MASCARILLAS HIDRATANTES.

SE APLICA EL EXFOLIANTE CON LIGEROS MASAJES COMO LA MANIOBRA EFLEURAGE EN TODO EL CUERPO Y SE RETIRAR EL EXFOLIANTE CON ABUNDANTE AGUA TEMPERADA EMPEANDO ESPONJAS O TOALLAS.

BRUMIZAR CON AGUA MICELAR, AGUA TÓNICA AROMÁTICA.

TIEMPO: 45 MIN.

## 6. TIEMPO DE ENVOLTURA

SELECCIONAR EL EMPLASTO Y TENERLO A TEMPERATURA AGRADABLE.

SELECCIONAR TODOS LOS UTENSILIOS QUE VAS A EMPLEAR, COMO PINCELES O BROCHAS, BOLL, CUENCOS O TAZONES, PAÑOS, FILM OSMÓTICO, TOALLAS, MANTAS TÉRMICAS, TOALLAS.

APLICAR EL EMPLASTO CON PINCELES O BROCHA O CON GUANTES EN TODO EL CUERPO Y CUBRIR TOTALMENTE.

RETIRAR CON ABUNDANTE AGUA O EN DUCHA CON TERAPIA DE CHORROS.

\*LA ELABORACIÓN DE LOS FANGOS PUEDES VERLA EN LOS VIDEOS DE RITUALES QUE INCLUYEN EN ESTE CURSO.

TIEMPO: 60 MIN.

# 7. PUEDES CONCLUIR UN RITUAL CON

- MASAJES SPA
- TERAPIAS HOLISTICAS SPA
- REIKI
- ARMONIZACIÓN ENERGÉTICA CON CUENCOS
- ARMONIZACIÓN ENERGÉTICA CON CRISTALES
- CROMOTERAPIA
- MAGNETOTERAPIA
- REFLEXOLOGÍA DE MANOS O PIES.
- SALÓN DE PELUQUERÍA
- SALÓN UÑAS SPA

CREA TUS PROPIOS RITUALES Y APROVECHA LOS PRODUCTOS CARACTERISTICOS DE LA ZONA DONDE SE ENCUENTRA EL SPA.

NOS VEMOS PRONTO CON MAS PROTOCOLOS COMO ARMATERAPY SPA, HOLISTIK SPA, MASAJES SPA.

#### Referencias Bibliográficas:

- 1. Armijo Valenzuela M, San Martín Bacaicoa J y cols. Curas Balnearias y Climáticas. Ta- lasoterapia y Helioterapia. Ed. Complutense. Madrid, 1994.
- 2. Armijo Valenzuela M. Compendio de Hi- drología Médica. Ed. Científico Médica. Bar- celona.
- 3. San Martín Bacaicoa J. Técnicas actuales de tratamiento balneario. Hidrocinesitera- pia. En: López Geta JA y Pinuaga Espejel JL (Eds.). Panorama actual de las Aguas Mine- rales y Mineromedicinales en España. Mi- nisterio de Medio Ambiente. ITGE. Madrid, 2000: 105-114.
- 4. Instituto de Salud Carlos III. Vademécum de Aguas Mineromedicinales Españolas. Ed. Instituto de Salud Carlos III. Madrid.
- 5. ARMIJO M, SAN MARTÍN J. Hidroterapia y crenoterapia en el envejecimiento osteoar- ticular. Reumatología Práctica 1980; IV (4): 13-22.
- 6. ARMIJO M, SAN MARTÍN J. Hidroterapia. Madrid: Boletín de la Sociedad Española de Hidrología Médica.
- 7. ARMIJO M, SAN MARTÍN J (Coords.). Curas balnearias y climáticas. Talasoterapia y He- lioterapia. 1.ª ed. Madrid: Editorial Complu-tense.
- 8. BAEZA J, LÓPEZ J, RAMÍREZ A. Las aguas mi- nerales de España. Madrid: IGME.
- 9. BATES A, HANSON N. Aquatic exercise the- rapy. Philadelphia: Saunders, cop.
- 10. BOULANGÉ M. Les Vertus des Cures Ther- males. Montpellier: Ed. Espaces.
- 11. BRUCE MD, ANDREW MD (Coords.). Com- prehensive Aquatic Therapy. Boston: Butter- worth-Heinemann.
- 12. CABANEL G, PHELIP X. Crénothérapie de la goutte. En: Bert JM, Besançon F (Dir.). Théra- péutique thermale et climatique. Paris: Masson et Cie, Editeurs, 1972, pp. 319-332.
- 13. CEBALLOS MA. Glosario de Hidrología Médi- ca. Madrid: Universidad Europea-CEES Ed.

- 14. CHEVALIER J, FRANÇON J, CREMER G, LARO- CHE C. Résultats de la crénothérapie dans les coxarthroses (étude de 217 nalades examinés après leur cure thermale). Presse therm clim; 103: 35-39.
- 15. CONSTANT F, GUILLIN EMF, COLLIN JF, BOULANGÉ M. Spa therapy appears to im- prove the quality of life of sufferers from chronic low back pain. Med Care; 36 (9): 1309-1314.
- 16. CORTINOVIS A, CRIPPA A. Idrologia Medica. Pavia: EMI.
- 17. CUENCA GIRALDE E. Influencia de la creno- terapia con aguas bicarbonatadas sulfata- das en el estrés oxidativo de una población balnearia (Tesis doctoral). Madrid: Servicio de Publicaciones, Universidad Complutense de Madrid.
- 18. DUFFIELD MH. Ejercicios en el agua. Barce- lona: Ed. JIMS, S.A.
- 19. ELKAYAN O, WIGLER I, TISCHLER M. Effect of spa therapy in Tiberias on patients with Rheumatoid arthritis and osteoarthritis. J Rheumatol; 18 (12): 1799-1803.
- 20. ESTEBAN L. Rehabilitación funcional por ejercicios. 5.ª ed. Madrid: Editorial Paz Mon- talvo.

#### **Gracias al INSTITUTO FEMENINO ELIXIR**

Facebook: mujeres en accion de elixir

Pagina web: mujeresenacciónper.com

Youtube: Cursos virtuales spa

Whastapp: +51917345891

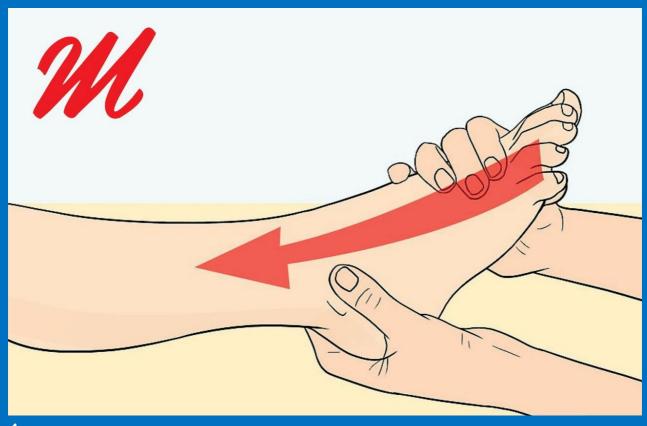
# **BONOS!**

# Masaje Podal Relax

El masaje en los pies es una forma excelente de engreír a una persona especial y de ayudarle a relajarse tras un largo día. Además, ayuda a tratar problemas como los dolores de cabeza, el insomnio y el estrés, puedes incorporarlos como un Ritual Spa posterior a una sesión de Pediluvios con Sales Aromáticas.

Empieza masajeando la parte superior de los pies además de los talones, las plantas y los dedos del pie. Puedes realizar masajes más profundos en los tobillos, las plantas de los pies y los puntos de presión para quitar las tensiones y crear una experiencia agradable para la persona masajeada.

A continuación, te detallaré paso a paso un circuito de masaje podal relax, recuerda mientras te vas capacitando podrás incorporar más secuencias y mejorar tu técnica.

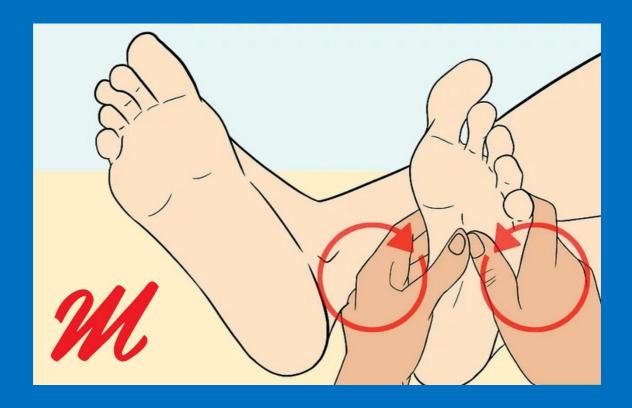


1

Frota la parte superior del pie con los pulgares. Empieza en la punta de los dedos y avanza poco a poco hasta el tobillo. Luego regresa hacia

arriba del pie, empezando desde el tobillo. Aplica una firme presión con los pulgares, ahuecando el pie en tus manos.

- Muévete por el pie de arriba a abajo 2 o 3 veces. Mantén el pie cerca de la zona de tu pecho, con tu cuerpo inclinado hacia la persona. Esto te permitirá aplicarle al pie la cantidad adecuada de presión.
- Asegúrate de utilizar la fuerza de tu peso corporal, en vez de los músculos de tus pulgares, para masajear el pie. Si usas solo dichos músculos, harás que se acalambren y se cansen con facilidad.



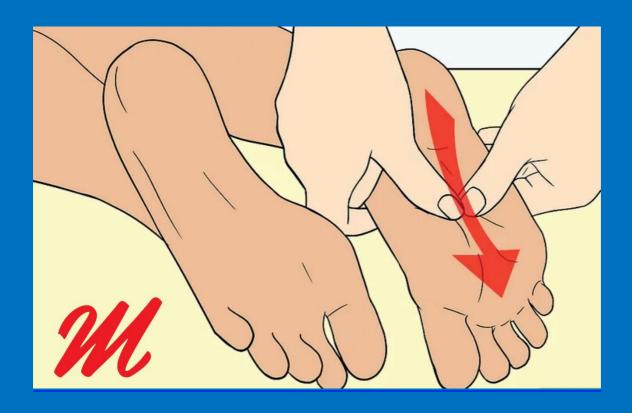
2

Masaje en el arco del pie. Usa los pulgares para aplicar una ligera presión en el arco del pie, justo por debajo del metatarso del pie. Mueve un pulgar en dirección de las agujas del reloj y el otro en dirección contraria en pequeños círculos. Hazlo mínimo por 30 segundos.

- Coloca los pulgares en extremos opuestos del pie y muévelos uno hacia el otro. Hazlo al menos 3 a 5 veces, moviéndote de arriba a abajo hacia la parte inferior del pie.
- Asegúrate de agarrar con firmeza el pie, ejerciendo cierta presión mientras lo masajeas. Los toques suaves y ligeros

pueden causar cosquillas a la mayoría de las personas y distraerlas del masaje.

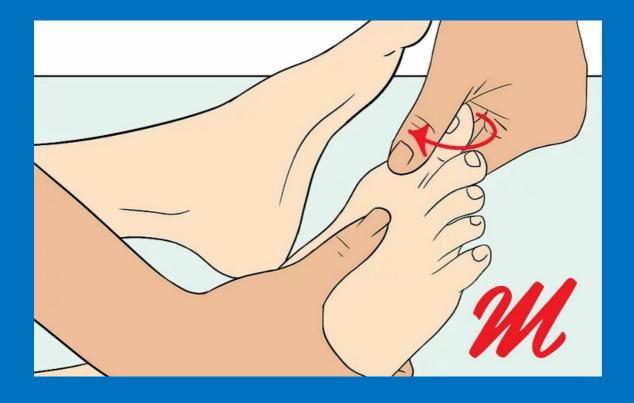
• Si la persona que recibe el masaje presenta zonas adoloridas en el pie, no ejerzas mucha presión en él porque puedes irritarlas.



3

Frota el talón. Mueve los pulgares de arriba a abajo hacia el tendón de Aquiles, el cual va desde el talón y el tobillo hasta los músculos de la pantorrilla. Frota el talón con movimientos circulares, usando los pulgares.

- Podría ser necesario levantar el pie con una mano para poder acceder al talón.
- La piel de esta zona suele ser seca o dura, así que puedes aplicar aceite o loción para masajes en tus manos para disminuir cualquier fricción.



Aprieta y tira de cada dedo del pie. Sostén el pie con una mano, justo por debajo del arco. Con la otra mano, coloca el pulgar en la parte superior del dedo gordo del pie. Tú dedo índice debe ubicarse por debajo del dedo gordo. Gira un poco el dedo del pie hacia un lado y tira de él de arriba a abajo. Vuelve a la parte superior del dedo y apriétalo con tu pulgar y dedo índice. Hazlo con cada dedo del pie para soltarlos y relajarlos.

 No tires con fuerza de los dedos del pie de la persona porque puedes lastimarlos. En vez de eso, gira, tira y aprieta ligeramente de cada dedo del pie, aplicando una presión uniforme.



Deslízate de arriba a abajo en cada dedo del pie con tus dedos. Sostén el pie con una mano, justo detrás del talón. Coloca el dedo índice de tu otra mano entre los dedos del pie de la persona. Desliza tu dedo hacia la base de los dedos del pie y luego regresa hacia la punta de los dedos. Hazlo 2 o 3 veces entre cada dedo.

• Usa tu peso corporal para aplicar una presión uniforme mientras subes y bajas por los dedos del pie



Haz un masaje profundo en el tobillo. Localiza la zona hueca por debajo del tobillo. Aprieta suavemente dicha zona con el pulgar o el dedo índice por unos segundos. Luego puedes hacer movimientos circulares con los pulgares alrededor del tobillo. Aplica una presión uniforme en esta zona para ayudar a relajarla.

 Si el tobillo está muy rígido o adolorido, puedes intentar ahuecar el talón con una mano y sujetar el metatarso del pie con la otra mano. Luego, gira con lentitud el pie en dirección de las agujas del reloj unas 3 veces y otras 3 veces en dirección contraria.



Usa tu puño en la planta del pie. Para realizar un masaje más profundo, sostén el pie con una mano en el talón. Haz un puño con la otra mano y presiónalo suavemente en la planta del pie. Mueve el puño contra la planta del pie usando movimientos circulares, como si estuvieras amasando. Luego, deslízalo de arriba a abajo en la planta del pie. Así ayudarás a relajar dicha zona con mayor profundidad.

 No golpees la planta del pie con tu puño, puesto que así no la relajarás. En vez de eso, aplica una presión más uniforme con el puño.



Aplica presión en ciertas zonas del pie. Puedes quitar la tensión de zonas específicas del cuerpo de la persona si masajeas ciertas zonas del pie. Aplica una presión uniforme en dichas zonas usando el pulgar y el dedo índice para aliviar un problema específico que la persona podría experimentar, como cuando haces un masaje reflexológico. Puedes aplicar presión en las siguientes zonas:

- El talón y los dedos del pie para tratar un dolor de cabeza o problemas urinarios.
- El centro de la planta del pie para tratar dolores de cabeza o insomnio.
- El lado rosado de los dedos del pie derecho o del izquierdo para tratar problemas de espalda.
  - Usa la parte posterior de la mano para golpetear ligeramente dichas zonas con el fin de estimularlas. También puedes frotarlas con los pulgares.
  - No apliques mucha presión en esas zonas, debido a que pueden ser sensibles. Empieza con suavidad y lentitud. Luego, si la persona aún se ve cómoda y relajada, presiona un poco más profundo en dichas zonas.

## **RECOMENDACIONES PARA LECTURA**

La siguiente publicación es una transcripción del libro MENSAJES DEL AGUA

Lo compartimos con ustedes y las invitamos a ver el reportaje en youtube, pueden buscarlo como MENSAJES DEL AGUA.

# Mensajes del agua



Masaru Emoto

La belleza oculta en el agua

#### Introducción



MASARU EMOTO
Presidente Sociedad Internacional Hado

MASARU EMOTO, AGUA Y HADO, LO GUAL QUIERE DECIR REINO DE LAS ENERGÍAS SUTILES RELACIDNADAS CON LA CONCIENCIA, SINÔNIMO DE «CHI» EN JAPONÉS.

Mis encuentros con el estudio del agua empezaron cuando conocí al doctor Lee H. Lorenzen. En ese momento, el doctor Lorenzen tenía 34 años y yo 41. El doctor Lorenzen estudiaba bioquímica en la Universidad de Berkley, California, y posteriormente se dedicó a

investigar el agua, desarrollando el «agua micro-particulada» (o agua de resonancia magnética).

Desde mi encuentro con el doctor Lorenzen, me sentí atraído por el estudio del agua y quise saber más acerca de sus propiedades. Me preguntaba si habría algún aparato que pudiera medir y ver el agua. Fue en ese momento cuando, a través del doctor Lorenzen, encontré una máquina que podía medir el HADO llamada MRA, Analizador de Resonancia Magnética (Magnetic Resonance Analyzer). A partir de este descubrimiento, mi investigación comenzó a avanzar a una velocidad increíble.

El MRA se utilizaba en ese momento en los EE UU para trabajar con la homeopatía (una terapéutica muy popular en Alemania). En cuanto vi este aparato, se me ocurrió la idea de que podía ser utilizado en el estudio del «agua micro-particulada» (agua de resonancia magnética), por lo cual me lo traje a Japón con la esperanza de que fuera un instrumento que pudiera contribuir a mi investigación.

Como consecuencia de ello, el «agua HADO», que transcribe información HADO por el MRA al agua micro-particulada, que el doctor

Lorenzen había preparado a pedido mío, demostró ser capaz de mejorar la condición física de la gente.

He introducido el uso del MRA y del HADO en mis trabajos literarios, tal cual se enumeran más abajo. Por favor, para detalles específicos referirse a ellos.

«El preludio a la era del HADO» Sun Road Publishing Co., Ltd.

«La ciencia humana del HADO» Business Publishing Co., Ltd.

«La verdad de la teoría HADO» Insituto PHP, Inc.

«El estudio del agua y la vida desde el punto de vista de la ciencia HADO» Instituto PHP, Inc.

«Ciencia de la comida del HADO» co-autor Akiko Sugahara, Takanawa Publishing, Co.

«Felicidad en los tiempos difíciles» co-autor Ravi Batra, Insituto PHP, Inc.

«Salvando nuestro mundo: La revolución de la teoría del HADO» Instituto PHP, Inc.

«La teoría HADO le da nuevo significado a la felicidad humana», Instituto PHP, Inc.

«HADO: sintonizándose con una nueva realidad» Instituto PHP, Inc.

«¿Qué es HADO?» Instituto PHP, Inc.

«Despertando la memoria latente: en busca de un nuevo ser» Instituto PHP, Inc.

A medida que fui incrementando mis investigaciones sobre el agua, me fui interesando cada vez más en tomar fotografías de diversos cristales de agua congelados. A través de estas fotografías, he obtenido gran experiencia al ir viendo estas expresiones del agua. Estas fotografías eran tan maravillosas que sentí que debía mostrarlas; por lo tanto, resolví editarlas en este libro de imágenes «Mensajes del agua».

#### El agua, los humanos y la Tierra

El ser humano aparece físicamente en esta tierra por primera vez cuando el óvulo de la madre y el esperma del padre se encuentran y se convierten en un huevo fertilizado. En este momento, el agua forma parte de alrededor del 95% del huevo, es decir, que éste es casi completamente pura agua. La

cantidad de agua que hay en un cuerpo humano maduro es del 70%. Con razón se dice que el cuerpo humano está hecho de agua.

La gente vive rodeada cotidianamente de varios tipos de agua hasta el día en que deja de existir. A la Tierra se la llama el «Planeta Agua» y aproximadamente el 70% de su superficie está cubierta de agua. ¿Acaso no es esto algo similar a lo que ocurre con el cuerpo humano? La mayor parte del agua del planeta, a saber, agua pluvial, corrientes subterráneas, lagos, pantanos y ríos, está en el mar. Algo de agua flota en el aire en forma de nubes o de

niebla. La nieve en las altas montañas y el hielo en la Antártida, originalmente, son también agua.

A medida que profundizaba en mi investigación del agua, comencé a dudar sobre la limpieza o la falta de limpieza de la preciosa agua con la que estaba trabajando y, consiguientemente, qué era lo que esto significaba para el cuerpo humano. Absolutamente nadie, salvo algún instituto de investigación del agua o algunos profesionales investigadores del tema, conoce la respuesta definitiva. Para nuestros ojos, el agua, cualquiera que sea su composición, se ve toda igual.

¿Cuál es la diferencia en la información que cada tipo de agua contiene? ¿Existe alguna forma posible de saberlo?

Mientras pensaba sobre ello, encontré un libro que se titulaba «El día en que los rayos alcanzaron al ama de casa» (editado por Julia Leigh y David Savold, Shobun-sha Publisher). Este libro contenía aproximadamente cincuenta preguntas. Entre ellas, había una que planteaba: «¿Existen algunos cristales de nieve que tengan la misma forma?» La contestación es que la nieve ha estado cayendo sobre el planeta durante unos cuantos millones de años y que cada cristal tiene una forma diferente.

#### ¿Es posible evaluar el agua a simple vista?

Siempre me había preguntado si existirían métodos para expresar la diferencia en las distintas clases de agua. En ese momento me di cuenta: «¡Ésta es la clave!»

Ello fue lo que me condujo a tomar estas «fotografías de cristales congelados de agua» (de ahora en adelante, cristales). Con este método, todo lo que tenía que hacer era congelar agua y tomar fotos de los cristales.

Si congelaba agua y tomaba una foto de los cristales que se forman, podía obtener información acerca de ese agua. Esa era la idea que sustentaba el experimento que yo estaba dispuesto a iniciar.

Amplié mis fotos de los cristales en diapositivas y las llevé a mis conferencias. Desde entonces, me han pedido copias de ellas debido a su belleza y misterio. Tanto la belleza como la fealdad de las fotos de los cristales atraían a la gente. Fue a partir de estos eventos, y de mi profundo deseo por compartir el júbilo y el misterio de los cristales, que decidí publicar este libro.

# Capítulo 1



#### Lahistoriadelaguaenlavidacotidiana

#### El agua y los problemas ambientales

Es imposible pensar en la cantidad de agua que circula por este planeta sin pensar en los problemas ambientales. Para resolver problemas ambientales, precisamos prevenir la contaminación del agua, lo cual significará tener que elevar los niveles de purificación del agua. El agua circula por esta tierra ilimitadamente y absorbe y disuelve todos los contaminantes. El agua es la fuente de vida. Si el agua está contaminada, se les niega la existencia a todas las criaturas.

Considerando estas situaciones ambientales, continué buscando una manera de poder evaluar el agua con claridad.

## de la gua será capaz de sobrevivir en la Tierra?

El agua corriente que nosotros, inconscientemente, utilizamos todos los días es un tipo de agua que presenta muchos aspectos. La mayor parte del agua corriente procede directamente de los ríos. El agua de río se recoge en una planta de tratamiento para someterse a un proceso de esterilización y desinfección por medio de cloro. Luego, el agua se transporta hacia cada hogar a través de cañerías.

Para los usuarios, en las ciudades se ha convertido en una práctica común poner un purificador en el grifo del agua. El agua, en la mayoría de las ciudades, está contaminada. ¿Hasta qué extremo es mala esta contaminación?

¿Y se deberá acaso a que el agua original del río está contaminada? ¿Se contaminó durante el recorrido que la lleva al grifo? ¿Cómo está de contaminada el agua natural de manantial?

Yendo más hacia atrás, ¿qué grado de contaminación tiene la lluvia que cae desde el cielo? ¿Acaso el agua pluvial se contamina con las impurezas del aire, a pesar de que originalmente debería caer pura sobre la tierra?

Incluso los experimentos y los análisis científicos de las impurezas y de los contaminantes contenidos en cada muestra de agua parecerían ser una especie de galimatías numérico.

El agua es esencial para nuestra vida. Sin embargo, cuando pensamos al respecto, nos damos cuenta de que esto representa una gran cantidad de problemas. ¿Qué agua está más contaminada, la de Tokio o la de Osaka? ¿Y qué

decir del agua de Hokkaido y Kyushu? ¿El agua de las zonas rurales es más pura?

#### El cristal del agua es la cara del agua

El cristal es una sustancia sólida con átomos y moléculas configuradas ordenadamente. Además de encontrarse en la nieve y en el cuarzo cristalizado, los cristales también están presentes en minerales naturales tales como los diamantes, la sal de mesa y condimentos químicos como el glutamato monósodico.

En particular, debido a que la nieve se forma bajo una variedad de condiciones, no hay cristales que tengan la misma cara (del mismo modo que ocurre con la cara de la gente).

Esto se debe al hecho de que, para que los copos de nieve tengan la misma estructura cristalina, los diferentes tipos de agua de la Tierra también deben tener al principio la misma estructura cristalina.

Yo tenía una teoría. Cuando una molécula de agua se cristaliza, el agua pura se convierte en cristal puro, pero ¿se cristalizaría de forma igualmente bella el agua contaminada? Bien, pues eso creía yo.

En 1994, comencé inmediatamente con mi experimento. Era preciso que congelara cada una de las muestras de agua. Luego, antes de que se derritieran, debía colocar estos frágiles y pequeños cristales en la placa del microscopio para poder fotografiarlos a una velocidad super rápida.

Antes que nada, debía tener a punto un equipo completo: la cantidad necesaria de muestras de agua para congelar, placas de Petri en las que su material y volumen son determinantes, hielo seco y un refrigerador. Poder fotografiar los cristales sólo sería posible luego de cumplir con varios requisitos: la temperatura exacta del congelador, tiempos específicos de exposición, la temperatura exacta de la nevera, la ampliación de la observación microscópica, cómo iluminar el objeto y la apertura de la lente.

Me llevó alrededor de dos meses poder tomar una fotografía con la que me sintiera conforme. Durante todo este tiempo, debo de haber desperdiciado cientos, tal vez miles de rollos de película.

Sin embargo, el momento en el que tuve éxito tomando mi primera fotografía de un cristal de agua fue impresionante.

Después de esta fotografía inicial, mi experimento adquirió velocidad. Fue así que construí una habitación refrigerada en la cual cabían un pequeño congelador y un equipo de microscopio con una cámara. Luego de organizar un

«grupo para fotografiar cristales», mis colegas y yo tomamos fotos una por una y almacenamos la información.



La primera imagen exitosa del cristal que obtuvimos / agua micro-partícula

# EL CARÁCTER CHINO DEL AGUA



Mientras se toman fotos de los cristales de agua, todo el hielo se convierte en agua, quedando en el estado que se

muestra en la foto.

Cuando el agua se congela, se cristaliza. Justo en el momento previo a convertirse nuevamente en agua (con un aumento de la temperatura de entre -5°C y 0°C), genera una forma que es idéntica al carácter chino que representa el agua.



¿Acaso la gente en la antigüedad sabía esto y elaboró este carácter para definir el agua basándose en esta información?

Aparte de los caracteres chinos, otras escrituras pueden no aplicar este razonamiento.

#### Descubrimiento de un nuevo método evaluatorio del agua

El agua cambia rápidamente y es inestable. Pusimos la muestra de agua a examinar en 100 placas de Petri y las colocamos en un congelador durante dos horas. Sacamos los cristales y los pusimos bajo el microscopio para fotografiarlos, ampliándolos entre 200 y 500 veces.

Con el objeto de poder obtener un ejemplar de un cristal promedio, tuvimos que fotografiar muchas muestras bajo tantas condiciones como fuésemos capaces de imaginar. Para la mayoría de la gente, físicamente sólo es posible permanecer alrededor de treinta minutos (como mucho) dentro de un refrigerador a 5°C bajo cero tomando fotografías.

Es imposible obtener imágenes idénticas de los cristales. En otras palabras, es imposible poder reproducir a la perfección el mismo cristal dos veces. Sin embargo, los cristales pueden mostrar una cierta tendencia diferenciatoria llamada trama del cristal o estructura laminar del cristal. Es posible identificar a los cristales de acuerdo con esta tendencia estructural. En la página 74, hay imágenes de cristales tomadas mediante el congelamiento de 100 muestras a la vez para un solo tipo de agua. A pesar de que en estas muestras hay muchos ejemplos de cristales, cristales bellos, cristales hexagonales, cristales variables o ausencia de cristales, es posible ver en todas las muestras que existe una cierta tendencia a la formación de una trama en la estructura del cristal. Aprendimos muchas cosas de estas fotografías de cristales.

Gracias a la cooperación de varias empresas así como de voluntarios, pudimos tomar fotografías de agua de manantial, agua pluvial, agua de río, lagos y pantanos alrededor del mundo y de Japón.

Hemos fotografiado y almacenado alrededor de 10.000 fotos en cuatro años y medio.

La mayor parte del agua del extranjero que aparece en esta colección fue recogida por el Sr. Tetsuya Taguchi, ex presidente de Nichirei Ice Co., Ltd., quien viajó por todo el mundo y escribió «La historia cultural del hielo: vínculos entre el hombre y el hielo», publicado por el Reitou Shokuhin Journal.

- 1. Cámara refrigerada
- 2. Cámara
- 3. El agua para ser examinada se distribuye en 100 placas de Petri para

## congelar

4. Colocación de una gota de agua para ser examinada en una placa de Petri utilizando una pipeta



#### Un mensaje del agua

Cuando nuestro personal mira la fotografía del cristal, es de extrema importancia que tenga en cuenta si éste posee una «estructura hexagonal de cristal» completa, tal como vimos en la primera foto. De acuerdo con nuestra experiencia, sabemos que la rotura o el derrumbe de las estructuras del cristal no son buenas señales. En otras palabras, el criterio de evaluación depende de que podamos sentir si es hermoso o no con solo mirarlo.

Durante la sesión fotográfica, observamos el proceso de cristalización varias miles de veces. Luego, extrañamente, llegamos a sentir y a ver que el cristal trata de convertirse en una «hermosa figura de cristal» de agua y de que las imágenes de cristales llevan consigo maravillosos mensajes. Sentimos que el agua trata de decirnos algo.

Llegamos a la comprensión de que estas imágenes del cristal muestran diferentes «caras del agua». Básicamente, el agua está tratando de ser, esforzada y valientemente, «¡Agua pura! ¡Quiero ser agua pura!» Tal fue la expresión que sentimos que emanaba de los cristales de agua.

Las imágenes del agua cristalizada pueden ser ligeramente diferentes a la información que arrojan los análisis científicos modernos del agua. Nuestro método evaluatorio de análisis parte desde un ángulo completamente diferente.

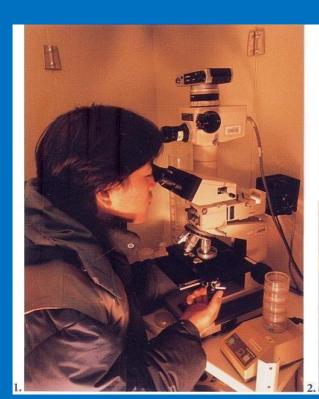
Además, como se dice vulgarmente, «el fluir de la gente, al igual que el del agua, no es estable.»

Las imágenes de los cristales de agua expresan la condición de esa muestra de agua, en ese momento particular, de ese día en particular.

Por lo tanto, para poder llevar este análisis a un nivel científico, los cristales deben ser observados diariamente, en diferentes ubicaciones y analizados con la participación de mucha gente.

En todo caso, tal vez sea éste el primer intento de este tipo en todo el mundo. Esperamos que Ud. disfrutará de la introducción a este método único de abordar el estudio del agua llamado «Las caras del agua.»

- 1. Fotografiando dentro de la cámara refrigerada a 5°C
- 2. Fotografiando una punta de hielo







#### Acuacorienteenlauón

#### Foto de cristales de agua corriente

Lamentablemente, es un hecho conocido que el cloro, el halometano triclorado y otras sustancias químicas forman parte de los productos que se encuentran en el agua corriente de Japón. Cuando bebemos agua corriente en las grandes ciudades, de hecho es posible oler el cloro.

Todos sabemos que esta es una de las razones por las que el agua corriente no es buena. Al agua que proviene de presas y ríos se le han agregado desinfectantes par poder potabilizarla. Y debido a que lleva consigo un aviso que dice «los desinfectantes añadidos no son dañinos para los humanos», suponemos que es correcto.

De hecho, mucha gente utiliza purificadores de agua para eliminar las sustancias aparentemente dañinas porque saben instintivamente que amenazan sus organismos.

El porcentaje de empresas que cubren el abastecimiento urbano y rural de agua en Japón es casi del 100%. Hoy en día, solamente un pequeño porcentaje de gente bombea agua subterránea o de pozo para utilizarla como agua potable.

Existe una norma nacional específica para el agua potable y la ley dice que el agua que no satisfaga esta norma no puede proveerse al público. Decidí tomar fotos de las muestras de agua corriente en su forma de cristales.

¿Acaso las muestras de agua que satisfacen las normas nacionales tienen la misma clase de cristales, independientemente del lugar de donde se extraigan en Japón?

#### **CIUDAD DE SAPPORO, HOKKAIDO**

Sapporo es una ciudad grande, pero cuando comparamos su medioambiente suburbano con los suburbios de Tokio, su naturaleza está más intacta. El abastecimiento del agua corriente de Sapporo procede del Río Toyohira. A pesar de que este río no está tan contaminado como otros, no pudimos obtener cristales claros de este agua corriente. Sin embargo, es como si estuviera tratando desesperadamente de ser un agua limpia.



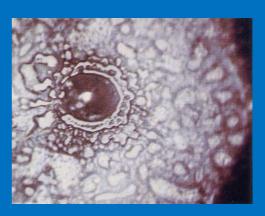


#### CIUDAD DE SENDAI. PREFECTURA DE MIYAGI

Sendai es conocida como «la Ciudad de los Bosques» y el agua proviene de hermosos lugares. Sin embargo, con respecto a su agua corriente, el caso es igual al de Sapporo.

# CIUDAD DE KANAZAWA, PREFECTURA DE ISHIKAW

Kanazawa es la ciudad más grande del distrito de Hoku-riku y es una ciudad amurallada. Los ríos Asano y Sai fluyen a



través de la ciudad y el parque Kenrokuen, en el centro de la ciudad, posee unos de los tres jardines más famosos de Japón. Sin embargo, el agua es...



#### SHINAGAWA-KU, TOKIO

Esta foto parece indicar que el agua en Tokio no es tan buena como esperábamos.

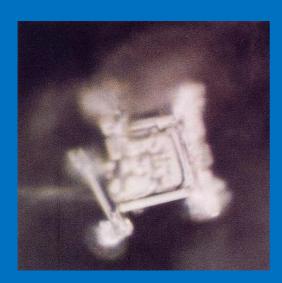
La foto del agua corriente de Tokio no muestra señales de cristalización. ¿Es ésta la suerte del agua en un medio-ambiente metropolitano?

#### CIUDAD DE NAGOYA. PREFECTURA DE AICHI

Inesperadamente, pudimos captar esta figura justo antes de la cristalización, algo raramente visto en el agua corriente de las grandes ciudades. El origen del agua es el río Kiso.

¿Cuál es el factor que le impide a un cristal de agua formar un hexágono completo?





## KITA-KU, CIUDAD DE OSAKA

Osaka solía ser una «Ciudad de Agua». Pero se ha vuelto famosa por su agua poco apetecible. La muestra de agua de Osaka parece querer cristalizar, a pesar de estar significativamente distorsionada. Se pueden observar ramas en las esquinas del cristal, lo cual indicaría que está tratando de desarrollarse en su totalidad.

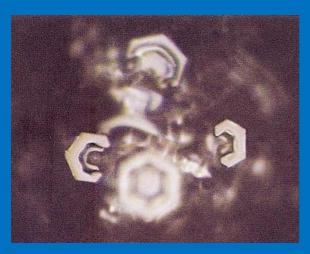
#### CIUDAD DE KATANO, PREFECTURA DE OSAKA

La ciudad de Katano está ubicada en la región norte de Osaka y en la frontera entre las prefecturas de Nara y Kyoto.

Podemos obtener un cristal claro del agua corriente de Katano, ya que el 60% procede de una fuente de agua subterránea. Ahora que lo Sen-no-Rikyu, pienso, un maestro de la Ceremonia del Té y fundador de la escuela Zen del Té, utilizaba agua de Katano para prepararlo.



#### CIUDAD DE HIROSHIMA. PREFECTURA DE HIROSHIMA



Hiroshima, una ciudad de ríos y puentes. Hiroshima, una ciudad bautizada por la bomba atómica.

Saijo es famosa por su sake y el agua de esta ciudad ha sido siempre buena desde la antigüedad. El cristal que está firmemente tratando de desarrollarse en hexágono parece estar expresando la bondad, la gracia y la solidaridad de su gente.

#### CIUDAD DE FUKUOKA, PREFECTURA DE FUKUOKA

Fukuoka, la ciudad más grande de Kyushu. ¿Será acaso una tarea imposible tratar de obtener un cristal claro del agua corriente de una ciudad? Aproximadamente la mitad de los cristales que fotografiamos parecen haber sido erosionados por alguna cosa, aunque aún quedan algunos vestigios.



#### CIUDAD DE NAHA. PREFECTURA DE OKINAWA



Okinawa es principalmente una ciudad comercial y turística. En la isla, la estación del cerezo en flor llega uno o dos meses antes que en el continente y la estación de las lluvias también llega más temprano. No existen grandes ríos, por lo tanto el origen de su agua corriente proviene de los embalses de agua pluvial.

Este cristal de agua parece expresar los cálidos sentimientos de su gente con respecto al agua y al mar.

#### **Elaguacoriente en el estranjero**

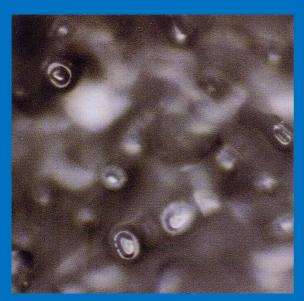
#### Las circunstancias del agua en el mundo

Cada país tiene sus propias costumbres. Nada cambia tanto por el ambiente y por las características del terreno (incluyendo la civilización y la cultura) como el agua.

Por esta razón, la Organización Mundial de la Salud creó directivas para el agua en 1984. En estas directivas se pone de manifiesto que «la norma para juzgar la seguridad del agua corriente y el criterio para su tratamiento debería estar determinado por cada país, teniendo en consideración sus propias condiciones domésticas (circunstancias del agua, nivel ambiental de toda la sociedad, así como también el poder técnico y económico) siendo estas directivas solamente el material básico para dicho propósito.» Por lo tanto, el método de purificación del agua corriente varía de acuerdo a cada país. En nuestro país se ha implantado, por parte de las ordenanzas ministeriales de cada prefectura, un sistema de tratamiento que utiliza principalmente el cloro.

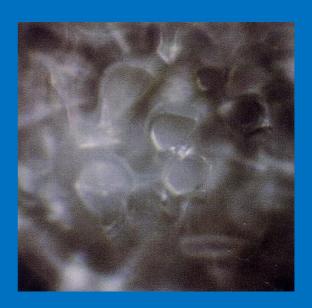
Estas fotos de cristales de agua corriente de lugares alrededor del mundo fueron tomadas de seis grandes ciudades: Londres (Reino Unido), París (Francia), Nueva York (EE UU), Vancouver (Canadá), Buenos Aires (Argentina) y Manaos (Brasil). Sin embargo, cuando se compararon con las imágenes de los cristales de agua corriente japoneses, fueron sorprendentemente más claros.

Parecería que la razón es la diferencia que hay en el grado de contaminación del lugar de origen del agua de cada país, al igual que la diferencia en los sistemas de tratamiento.



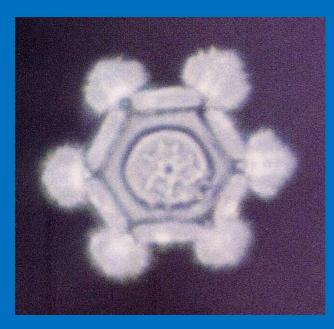
# **LONDRES, REINO UNIDO**

El agua corriente de Londres, una ciudad de nieblas. Pudimos obtener solamente cristales que no se desarrollaron totalmente, como fue con frecuencia el caso de Japón.



# **PARÍS, FRANCIA**

El agua corriente de París, por donde fluye el río Sena. La muestra no cristalizó con facilidad, pero no fue tan terrible como esperábamos.



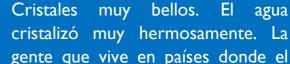
# **NUEVA YORK, EEUU**

Nueva York está ubicada en la costa este del continente norteamericano y se dice que es el crisol de las razas. Se puede ver que algunos de los cristales

superiores poseen mejor cara que los del agua de manantial japonesa. Por lo general, en Nueva York el agua es fluorada y tratada con ozono.

## **VANCOUVER. CANADÁ**

Vancouver está ubicada en la costa del continente oeste norteamericano. La ciudad de Seattle, Washington, en los HE UU, queda apenas a unas pocas millas al sur de esta. Debido a que el tiempo relativamente cálido consecuentemente le brinda a su población un clima agradable para hay muchos japoneses viviendo en Vancouver. Aquí los cristales de agua adoptaron una hermosa forma cristalina. especialmente aquellos del agua corriente.





o los n tan

es



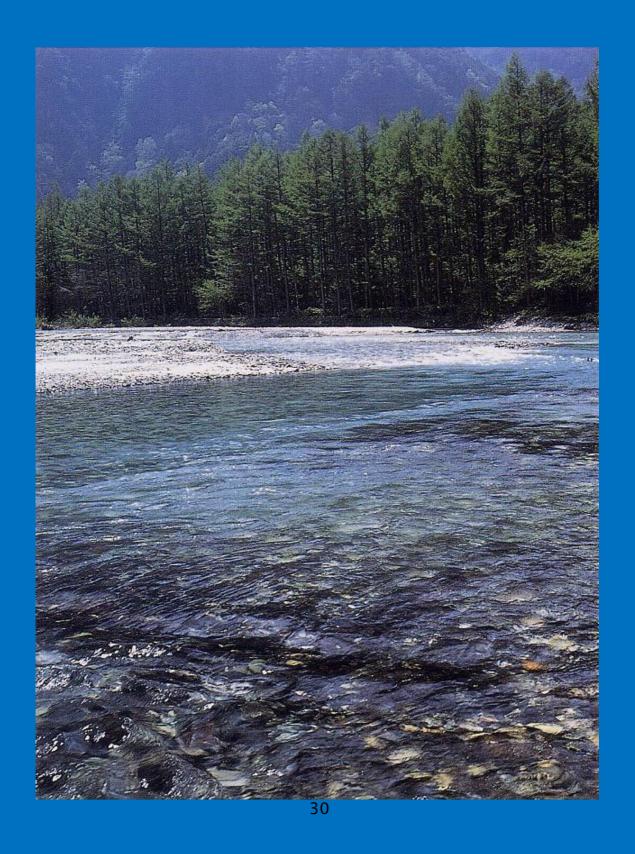
#### **MANAOS, BRASIL**

# **BUENOS AIRES, ARGENTINA**

Aquí el agua muestra un hermoso cristal. Las imágenes de estos hermosos cristales nos recuerdan cuan mala es el agua corriente japonesa.

No obstante, una cosa son los hermosos cristales y otra es la seguridad del agua potable mientras se viaja.





#### **Elagua en el mundo natural**

#### El agua fluye velozmente... es la forma natural del agua

Decimos «agua natural» pero, ¿hasta qué grado es aplicable el término «natural»? En otras palabras, las fronteras de la palabra natural son muy indefinidas. Si decimos que el agua que no ha estado «influenciada por los seres humanos» es agua natural, tal vez, entonces, no quede agua en el mundo a la que podamos llamar natural.

El agua existía en el planeta mucho antes de que aparecieran los seres humanos. Ella ha repetido de forma natural su ciclo de rápida circulación. Nosotros únicamente tomábamos prestada el agua «natural» circulante.

Simplemente la tomábamos prestada, pero debido a que nos resultaba tan útil, comenzamos a usarla demasiado a medida que nuestra cultura humana se iba desarrollando. Como consecuencia, comenzamos a contaminarla antes de volver a ponerla en circulación. Este agua contaminada empezó a ser

«desinfectada» con cloro, a lo cual nosotros llamamos purificación, creando de esta manera agua «no natural».

# El poder purificador de la circulación del agua

El agua es originalmente natural y tiene el poder de purificarse a sí misma. Por ejemplo, cuando el agua pluvial penetra el terreno, es filtrada por la tierra y se convierte en parte de una fuente de agua subterránea. El agua también se filtra cuando se evapora de los ríos y de los lagos para convertirse en las nubes del ciclo. Estos son solamente algunos de sus procesos naturales de purificación.

Las criaturas que viven entre el río y el mar como la corbícula, los salmonetes rayados o el gobio se alimentan con la comida que viene desde

río arriba. Por lo tanto, podría decirse que como resultado de esta purificación natural, el agua que está cerca de la boca del río producirá hermosos cristales, si los comparamos con los del agua que se encuentra en la corriente media.

## ¿Dónde es posible encontrar agua natural?

Dentro del gran ciclo circulatorio de la naturaleza, la purificación siempre se da a gran escala. Sin embargo, hoy en día, debido al trabajo de los seres humanos,

una gran cantidad de sustancias químicas ha penetrado el terreno a través del cual se purifican las aguas pluviales. Esto significa que el lugar de origen de las aguas subterráneas y del agua de manantial también está contaminado.

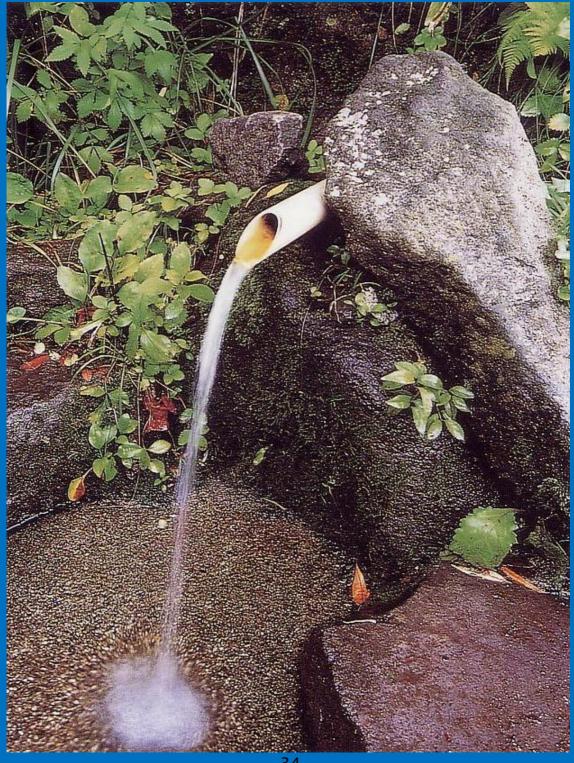
Sin hablar de la contaminación que tiene lugar cuando los ríos absorben los desechos de las plantas de tratamiento de aguas residuales, aguas túrbidas, gases de combustión de los automóviles, hollín y humo resultantes de la incineración de los desechos industriales, que también son fuentes de contaminación al igual que muchas plantas nucleares que están siendo construidas.

El aire se contamina bajo toda clase de condiciones. El agua pluvial también está sujeta a la contaminación, que provocan los humanos, en forma de «lluvia ácida».

Los lagos y los pantanos han sido reformados artificialmente mediante las presas, el reciclaje, las canalizaciones y la difusión, habiendo sido incluso forzados a desplazarse. Realmente se requiere mucho esfuerzo para poder encontrar agua «natural» en el verdadero sentido de la palabra.

En este capítulo, mostraremos una colección de fotografías de los cristales de agua encontrados en los típicos manantiales, ríos, lagos y pantanos naturales y, finalmente, en el agua pluvial.

La mayoría de las muestras han sido recogidas en Japón como «agua no contaminada por las manos humanas».



#### El agua de manantial

#### La cara natural del agua de manantial

Estas fotografías de agua de manantial, recogida alrededor de todo Japón, son muy interesantes. Fotografiarla fue emocionante, especialmente si lo comparamos con la depresión que sentimos mientras fotografiábamos los cristales del agua corriente.

Las montañas cubren aproximadamente el 80% de Japón. Debido a esto, tenemos abundancia de montes y bosques naturales que no se ven comúnmente en países industrializados. Tenemos abundantes lluvias y hemos sido bendecidos con agua pura.

Desde la antigüedad, este tipo de ambiente, junto con nuestros muchos manantiales naturales, ha sido estrechamente relacionado con la larga y sana expectativa de vida de nuestros habitantes rurales.

Sin embargo, después de la Segunda Guerra Mundial, con el rápido crecimiento urbano y el desarrollo artificial del terreno en bosques y montañas, se incrementaron los accesos al abastecimiento de agua y a los sistemas de drenaje. Por este motivo, muchas fuentes de agua de manantial quedaron inutilizadas debido a la contaminación o, simplemente, debido a que se secaron. Recientemente, la comunidad fue alertada respecto a los peligros del agua corriente (desencadenando el auge del «agua mineral») y esto ha hecho que el

agua natural de manantial sea nuevamente foco de atención.

«Las 100 aguas selectas de Japón» han aparecido en revistas. Para poder localizar tales fuentes de agua, mucha gente viaja durante horas a los respectivos lugares de origen. Estas son las fotos seleccionadas de los cristales de agua natural de manantial.

Ahora bien, ¿qué clase de cara tienen el agua natural de manantial y el agua de los suelos y cuál es el mensaje que transmiten?

#### CAVERNA DE RYUSENDO, PREFECTURA DE IWATE

El agua surge cerca de una caverna de piedra caliza, que tiene un lago subterráneo que en algunos lugares alcanza los 120 metros de profundidad.

Aunque el cristal que se forma de este agua resulte parcialmente desconchado, percibimos una fuerza dinámica procedente de su estructura. El agua proveniente del lago subterráneo parece intentar desesperadamente preservar su naturaleza incontaminada, aunque se halle erosionada.



Nosotros pensamos que debemos conseguir que la Tierra vuelva a ser hermosa, antes de que sea demasiado tarde.

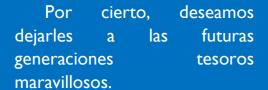
## AGUA DEL MANANTIAL SANBU-ICHI YUSUI, NA-GASAKA-CHO, KITA-KOMA-GUN, PREFECTURA DE YAMANASHI



De una muestra tomada del manantial de Sanbu-ichi Yusui pudimos obtener este hermoso cristal. Está hecho de agua de nieve del monte Yatsugalake. Basado en una estructura hexagonal bien equilibrada, tres ramas se expanden desde cada borde del cristal. Da la impresión de un grupo de gente tomada de la mano alrededor del manantial.

#### AGUA CRISTALINA DE KOBO, PREFECTURA DE KANAGAWA

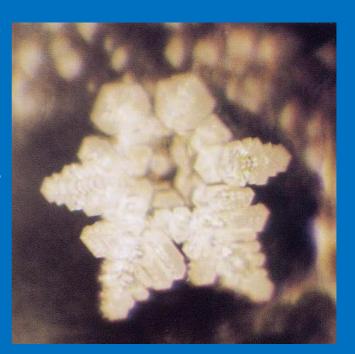
Se dice que este manantial, que procede de Kobo Dashi, nunca se seca, ni siquiera en épocas de sequía. La promoción que se hace de los productos que se venden en los mercados turísticos, incluyendo el sake y el soba, hace hincapié en que se elaboran con agua de este manantial. Al mirar la foto de este cristal, tenemos la sensación de un poder muy fuerte que emana directamente desde el subsuelo.





## MANANTIAL DE KOBO, CIUDAD DE FUKUYAMA, PREFECTURA DE HIROSHIMA

Hace aproximadamente 1.200 años, el gran maestro budista Kobo se encontraba viajando por la región Chugoku del Japón. Había mucha gente en esa zona que estaba afectada por una extraña enfermedad y, para poder ayudarlos, Kobo golpeó con su vara la roca para poder acceder al agua natural que fluía de su base. A esta agua



se la llamó agua del Manantial de Kobo. El nombre «Agua de Manantial de Kobo» aparece reiteradamente en diversos

lugares de Japón, donde quiera que las aguas termales naturales brotaran durante los viajes de Kobo.

Hay dos tipos muy similares del agua del manantial de Kobo. Son tan similares que incluso nuestro personal algunas veces ha tenido dificultades para

diferenciarlas.

# AGUA RETUMBANTE EN LA ALDEA DE TENKAWA, YOSHINO-GUN, PREFECTURA DE NARA

El nombre proviene del sonido retumbante que produce este manantial. Está ubicado en una caverna de piedra caliza a la entrada de un paso de montaña, en las montañas Omine. Los pobladores de esas montañas son famosos por sus prácticas devocionales y por sus estrictas creencias ascéticas.

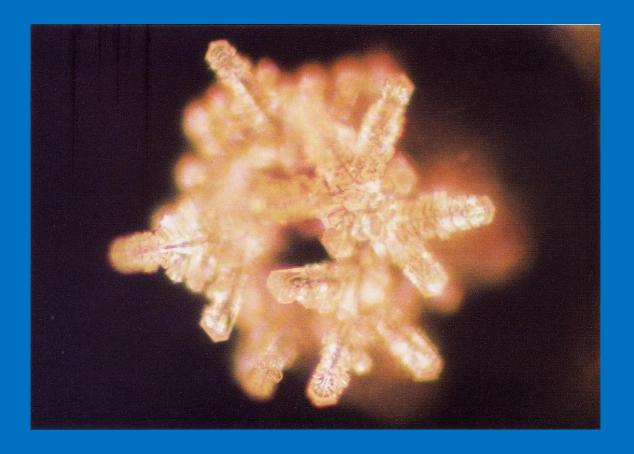
Por esta razón, al agua que brota de la boca de esta caverna se la llama agua mística.



## AGUA DEL MANANTIAL DE SAIJO, PREFECTURA DE HIROSHIMA

Esta ciudad, que se extiende en lo alto de las montañas entre 500 y 700 metros sobre el nivel del mar, es famosa por su destilería de sake debido a la buena calidad de su agua. Su sake es igual de famoso que el de Nada, en la prefectura de Hyogo, y el de Fushimi, en Kyoto. El cristal que forma esta agua de manantial es firme en el centro y se ramifica magnificamente. Se despliega totalmente no dejando ningún espacio vacío.





#### AGUA DE UBUYAMA, PREFECTURA DE KUMAMOTO

El agua de Ubuyama es de un manantial ubicado en el extremo norte de la prefectura de Kumamoto, que linda con la prefectura de Oita y que yace a los pies de la montaña Aso, donde la cría de ganado es próspera. También es donde nace el río Ono, una de las «100 aguas selectas de Japón». Este bellísimo cristal parece un delicado pimpollo en flor.



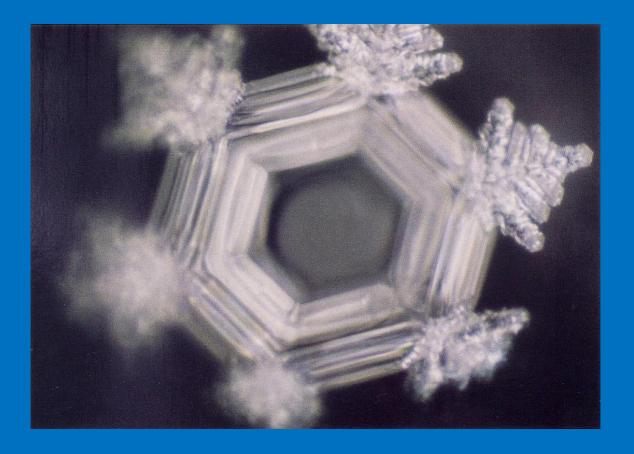
## **FUENTE EN LOURDES, FRANCIA**

Se dice que la «Fuente de Santa Lourdes» es una fuente de milagros. El agua tiene un HADO de amor y transforma el odio en amor. Cada año, más de cuatro millones de personas llegan desde todos los rincones de la tierra a visitarla. El cristal expresa los méritos del inconsciente colectivo. Un cristal misterioso que da la sensación de gloria mística.



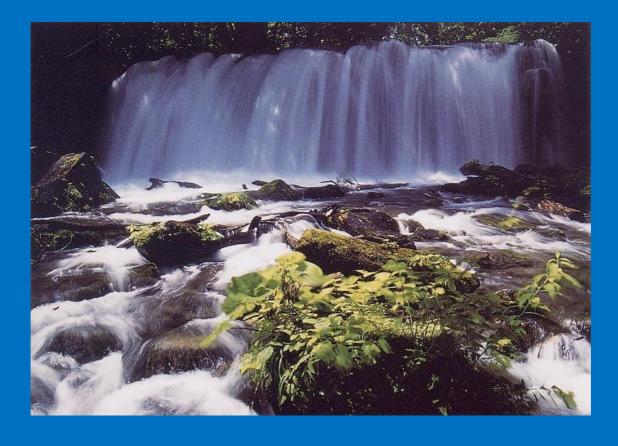
#### AGUA DEL MANANTIAL DE HOGGET DIAMOND EN TASMANIA. AUSTRALIA

La región de Tasmania está ubicada en el extremo sudeste de Australia. El manantial se halla en una formación rocosa de la era paleozoica, donde antaño prosperó la extracción de diamantes y ópalos para uso industrial. No es una casualidad que encontráramos allí el brillo de los cristales de diamante.



# AGUA SUBTERRÁNEA EN LA ISLA DEL NORTE, NUEVA ZELANDA

Para los japoneses, este es uno de los lugares turísticos de mayor atracción. El clima es tal que, mientras que la costa ofrece temperaturas lo suficientemente templadas como para nadar, en las montañas hay una temperatura ideal para esquiar. El agua subterránea de este país, en el que hay más ovejas que personas, es utilizada y preservada por gente que atesora la tradición.



#### **Ríos lauos vuantanos**

#### El agua que sostiene la vida

El agua que cae en las montañas y en los bosques puede convertirse en alimento para los árboles o penetrar a través del terreno formando pequeñas corrientes subterráneas.

De acuerdo con el terreno, a lo largo de su recorrido el agua puede formar estanques, lagunas, lagos o pantanos.

Al llevar el agua corriente abajo, el río alimenta tanto a criaturas como a plantas. A medida que va avanzando, cuando el río entra en la planicie deposita la tierra fértil que trae consigo, enriqueciendo sus campos.

La mayoría de la comida que hoy en día ponemos sobre nuestras mesas no podría haber sido cultivada sin la bendición de este agua de río.

En Japón no tenemos grandes ríos, pero, sin embargo, poseemos una cantidad abundante de pequeños ríos, lagos, lagunas y pantanos. Desde la antigüedad, incluso estos pequeños ríos han sido de suma importancia para las vidas de nuestra gente, ya que han contribuido al abastecimiento de agua potable así como a proveer a los campos de una vía de transporte y de una fuente de irrigación. El flujo de los ríos que están directamente conectados con nuestras vidas es muy importante para nosotros.

¿Cuál es el estado de contaminación de los ríos que fluyen a través de nuestras ciudades?

¿En qué condición están las áreas locales?

¿Qué aspecto tienen los cristales de agua de los ríos que nosotros catalogamos como corrientes límpidas?

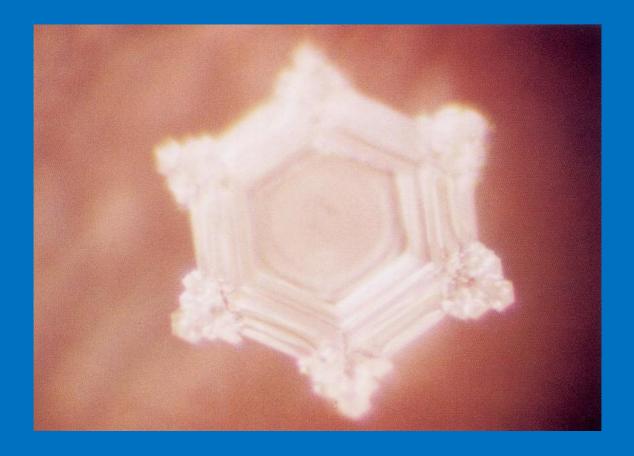
¿Qué clase de imágenes nos muestran los cristales de agua provenientes del nacimiento de ríos, lagos y pantanos?



# RÍO HOROBETSU, HOKKAIDO

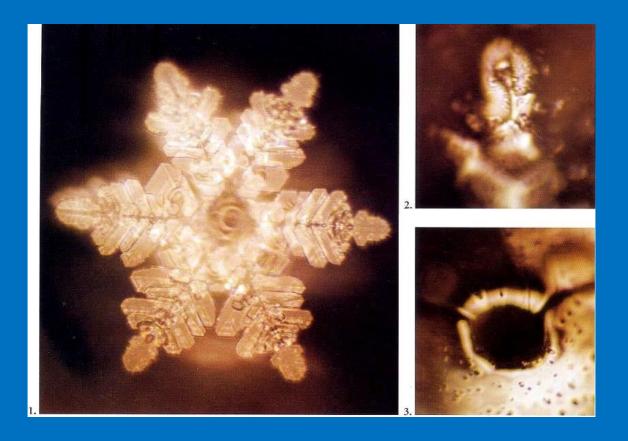
Este río fluye desde la zona central de Hokkaido hacia el sur y a los pies de la cadena montañosa de Hidaka, desembocando en el mar. Estos bellísimos cristales parecen pétalos de flores.

Me impresiona que todavía quede un río en Japón que tenga cristales tan hermosos.



#### **GOSHIKINUMA. PREFECTURA DE FUKUSHIMA**

El nombre proviene del aspecto que ofrece la superficie del agua de los pantanos desperdigados a la entrada de la meseta de Bandai. La superficie del agua cambia en cinco colores diferentes, pasando por el rojo, el verde y el azul... Se piensa que este cambio de color tiene que ver con los sedimentos del fondo del pantano combinados con los efectos de los rayos solares. Un cristal de agua reluce maravillosamente durante la estación en que se funde la nieve primaveral.

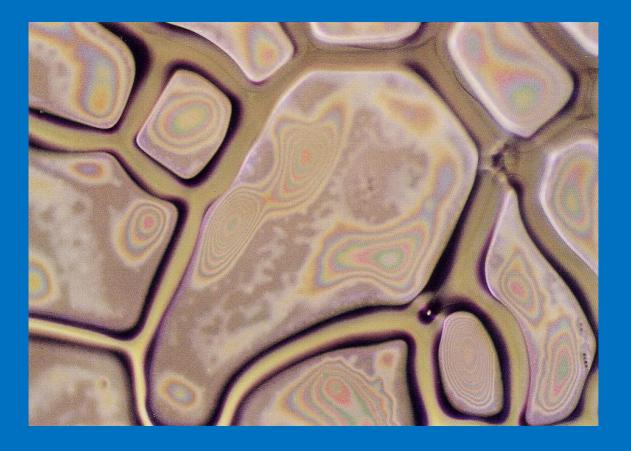


# RÍO SHINANO, PREFECTURA DENIIGATA

Imágenes de los cristales de agua del río Shinano, encontrados corriente arriba, corriente media y corriente abajo, a medida que éste fluye por las prefecturas de Niigata y Nagano.

Es posible observar a través de los cristales que, a medida que el río fluye hacia el área urbana, gradualmente se va contaminando.

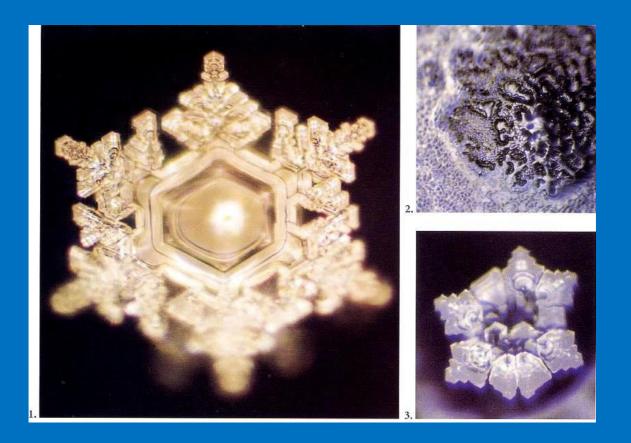
- 1. Corriente media, ciudad de Nagaoka
- 2. Corriente arriba, Tokamashi-bashi
- 3. Corriente abajo



# **RÍO SUMIDA, TOKIO**

Los cerezos florecen a lo largo del río Sumida, atrayendo a mucha gente.

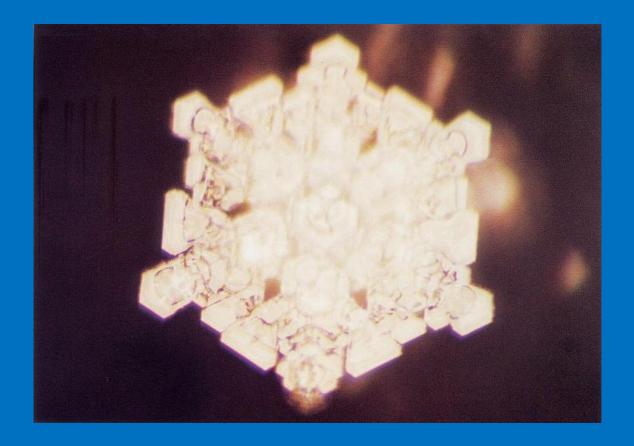
La cara real, cristalizada, del agua de este río que Huye debajo de los cerezos, tiene este aspecto. ¿No es un tanto triste? Hoy en día es duro decir algo así porque, en comparación con lo que era veinte o treinta años atrás, en realidad ha mejorado mucho.



# RÍO FUJI, PREFECTURA DESHIZUOKA

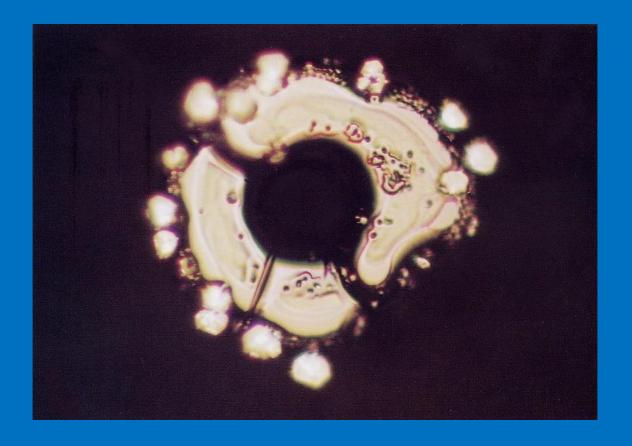
Existe una gran ciudad ubicada a la altura de la corriente media del río Fuji, parece que esa área está contaminada. Pero los cristales de agua encontrados en la desembocadura del río son claros debido a los efectos purificadores de los peces y crustáceos que viven en la zona. Por su aspecto, este cristal parece tener la intención de regresar al maravilloso mar.

- 1. Corriente arriba / agua del manantial Metori Yusui
- 2. Corriente media
- 3. Desembocadura del río



# RÍO ADO, PREFECTURA DE SIGA

El río Ado fluye hacia el norte, desde la montaña Hira, en la prefectura de Higa, hacia el lago Biwako. El río atraviesa la ciudad de Takashima, centro de producción del kyosen, el abanico tradicional japonés fabricado por artesanos. Este hermoso cristal custodia la artesanía tradicional de Japón. ¿Cómo cambiará la forma de este cristal una vez que el agua desemboque en el lago Biwako?



# LAGO BIWAKO (ÁREA SUR DEL LAGO). PREFECTURA DE SHIGA

El lago más grande en el centro de Japón y el agua de alberca de la región de Kinki. Lamentablemente, este es el aspecto que tiene el agua del lago Biwako. La estructura de este cristal respalda el hecho de que la contaminación del lago Biwako empeora cada año. A pesar de que la prefectura de Shiga durante muchos años ha estado esforzándose en su campaña contra el uso de detergentes sintéticos, esto aún sigue siendo así. Esta es una imagen de la lamentable figura que forman sus cristales de agua.

# RÍO YODO, PREFECTURA DE OSAKA

El río Yodo Huye hacia el sur, enriqueciendo toda la planicie de Kinki y



desembocando en la bahía de Osaka. El río atraviesa la mayoría de las principales ciudades de Kansai y actúa como si literalmente se le hubiera otorgado el papel de ejecutar una limpieza general a lo largo de su recorrido. Seguramente, debe de estar sufriendo a consecuencia de la carga de

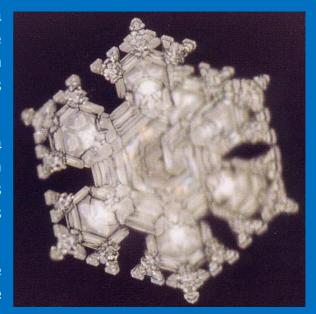
contaminación que acumula cotidianamente y debido a la gran cantidad de gente a la que llega.

## RÍO SHIMANTO, PREFECTURA DE KOCHI (CORRIENTE MEDIA)

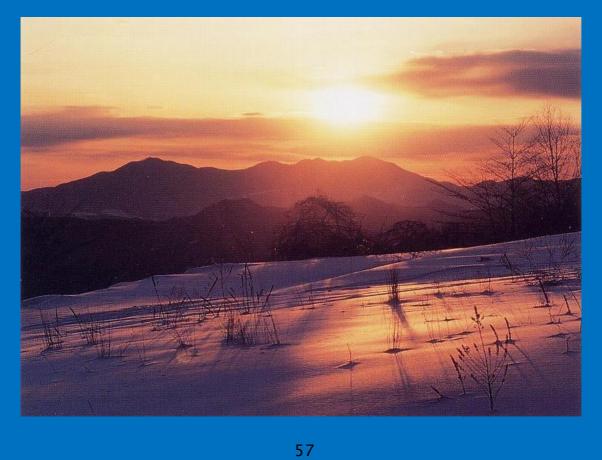
Al río Shimanto se lo identifica como el último río limpio que queda en Japón. Genera un maravilloso cristal con detalles en sus ramas.

Adosadas a la estructura hexagonal básica, tiene ramas en forma de hexágono, de cuyos bordes se extienden otras pequeñas ramas más.

Este hermoso cristal fue obtenido del agua en la corriente media del río. Dentro de la estructura, es posible sentir el



espíritu de los ciudadanos que vivieron a lo largo de este río.



#### **Glaciares**

#### Un sueño de cristales de glaciares y de estratos de hielo

El hielo del planeta puede dividirse, a grandes rasgos, en dos tipos: el hielo de los suelos y el hielo del mar. Un glaciar está ubicado sobre la tierra, en lugares que no son ni lagos ni ríos ni terreno congelado. Un glaciar se forma a partir de la nieve que ha estado acumulada durante un período de tiempo muy largo. Entre los distintos lugares donde se forman glaciares, uno de ellos es en la ladera de una montaña, en la que el glaciar puede parecer un río.

Durante el invierno, la nieve se acumula con mucha rapidez formando grandes pilas, que posteriormente se convertirán en un glaciar. Antes de que la temperatura se eleve y pueda comenzar a derretir la nieve, el invierno llega una vez más.

Normalmente, con la repetición de este ciclo, en unos pocos años la nieve se convierte en hielo. En las regiones donde la caída de nieve no es tan abundante, un glaciar puede demorarse más de cien años en su formación. A los glaciares se los etiqueta de acuerdo al lugar donde geográficamente se hayan formado, a saber: glaciares de meseta, glaciares de montaña, glaciares de valle, glaciares en suspensión y glaciares al pie de la montaña.

Los glaciares tienen historia. Al igual que las formaciones geológicas, el hielo tiene estratos. Sueño con poder algún día fotografiar esos estratos para investigar estos antiguos cristales de agua.

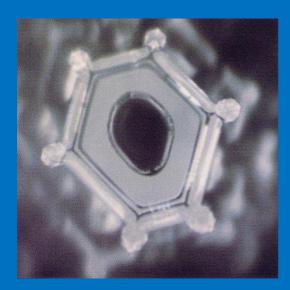
Las imágenes de cristales de agua glacial que mostramos aquí han sido obtenidas de la superficie de los glaciares; por lo tanto, se considera que han sido afectadas por el ambiente global actual.



#### **HIELO ANTARTICO**

Este es un cristal de hielo que uno de los integrantes de la expedición a la Antártida trajo de vuelta. Se estima que tiene 370.000 años. Es un cristal muy organizado y es un modelo perfecto de lo que es la formación de un cristal. Sin embargo, no es tan notoriamente hermoso como algunos de los otros cristales que hemos visto de agua natural de manantial. Esto significa que el agua natural de hoy en día no está tan contaminada como en alguna otra época de la historia. ¡Qué gran alivio!

## **GLACIAR COLUMBIA, CANADÁ**



En las montañas Rocosas de Canadá hay muchos glaciares. El cristal fue extraído de este glaciar y mantiene una forma hexagonal firme. ¿Qué clase de mensaje debería interpretarse de acuerdo al gran vacío que tiene en su centro?

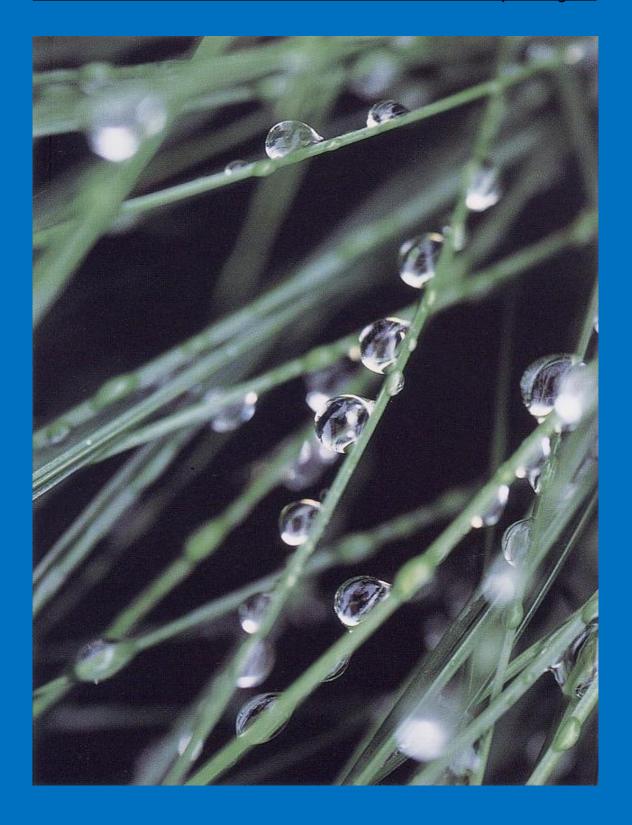
#### **GLACIAR DEL MONTE COOK. NUEVA ZELANDA**

Nueva Zelanda es un país formado por islas, localizado en el sudoeste del Océano Pacífico, al sureste de Australia. Se compone de la isla Norte y la isla Sur. En la zona central de la isla Norte, existe un volcán que está activo. En la isla Sur, hay montañas que exceden los

3.00 metros de altura. Entre ellas está el monte Cook, que



tiene la misma altura que el monte Fuji y que hospeda un glaciar. Esta es la imagen de un cristal lomada del agua derretida de ese glaciar.



#### Agua pluvial

#### El agua pluvial que circula en la Tierra

La lluvia cae del cielo. A través de los años, cae la misma cantidad de lluvia sobre el mismo terreno. A causa de esta consistencia, la gente puede plantar y cosechar, beber y bombear agua y, en las montañas, los árboles pueden recibir suficiente cantidad de agua para nutrirse.

El agua de la tierra se convierte en lluvia cuando ésta se evapora hacia el cielo y luego vuelve a caer sobre la tierra. Al pasar por este proceso de purificación natural, el agua se limpia.

Lo que aprendemos de las imágenes de estos cristales es que, obviamente, la purificación natural es mucho más efectiva que la purificación mecánica, no importa cuán buena sea. La lluvia es fuente de agua fresca de lugares tales como los manantiales, los lagos, los pantanos y los ríos. Obtuvimos maravillosos cristales de agua natural de manantial.

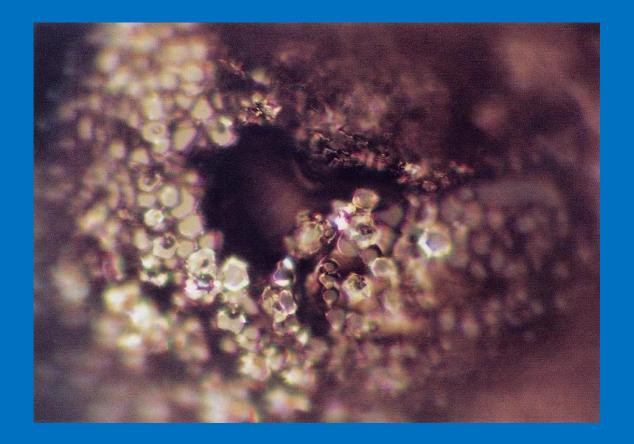
El agua de manantial que fluye por el cuerpo de la tierra es la que pasó a través de los sistemas de filtrado naturales del suelo y de las rocas cuando llegó en forma de lluvia hace algunos cientos de años y penetró la superficie de la tierra.

Estas aguas se reúnen en la veta del manantial para fluir hacia ese lugar que sienten que es «el lugar justo», cuando sienten que es «el momento adecuado».

¿Qué aspecto tendrán los cristales de la lluvia, que es el origen del agua de manantial? Tomamos muestras del agua pluvial y luego fotografiamos el cristal. Hay informes recientes que hablan de daños ocasionados por la perturbación ambiental. ¿Qué diferencia hay entre un cristal de lluvia que cae

en una zona urbana densamente poblada y otro que cae en una zona rural?

¿Hay diferencia entre la lluvia que cae en el norte y la lluvia que cae en el sur? ¿Hay diferencia entre la lluvia que cae en un mismo lugar pero durante diferentes estaciones del año?



#### **BIEI-CHO, HOKKAIDO**

Ubicado en el la región central de Hokkaido, se eligió Biei-cho como lugar para «Kita-no-Kuni-Kara, desde el país del Norte». Los cristales del agua pluvial que cae en esta tranquila región rural son deprimentes. Hokkaido parece haber sido obviamente dañada por la disminución de la capa de ozono y la lluvia ácida.

# CIUDAD DE SENDAI, PREFECTURA DE MIYAGI

El agua pluvial de la zona de Sendai produjo algunas veces hermosos cristales, y otras, cristales de formas amorfas. Hubo también grandes fluctuaciones dependiendo de la estación del año.

El motivo no está claro, pero el agua pluvial parece ser sumamente delicada y muy vulnerable a las condiciones atmosféricas del momento.

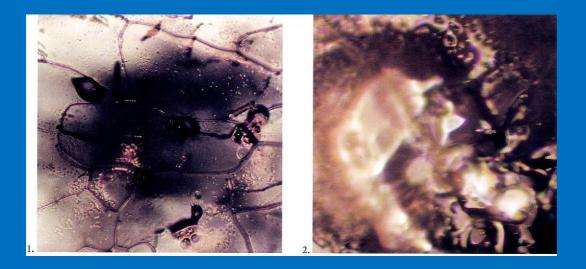


# CIUDAD DE KANAZAWA, PREFECTURA DE ISHIKAWA

Obtuvimos cristales muy misteriosos de la lluvia que cae sobre la antigua ciudad de Kanazawa. El cristal no está completo, pero igual se observa una estructura hexagonal. En la costa del mar del Japón, no hay tantas ciudades industriales como a lo largo de la costa del océano Pacífico, por lo tanto se podría deducir que en esta zona el nivel de contaminación es

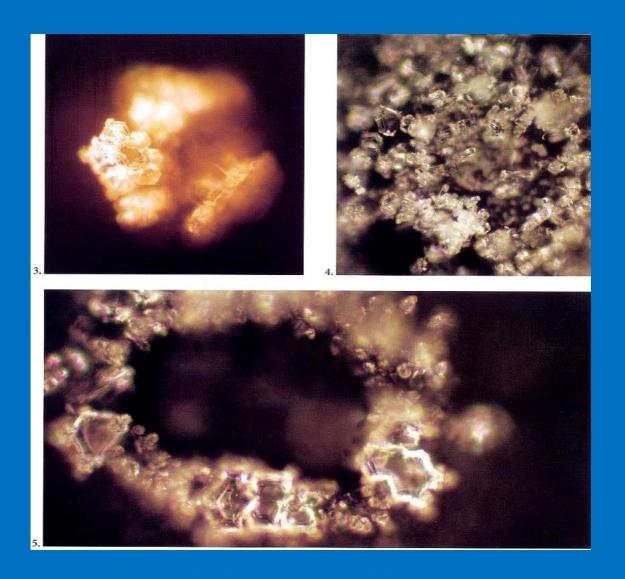
menor. Por esta razón, sentimos que

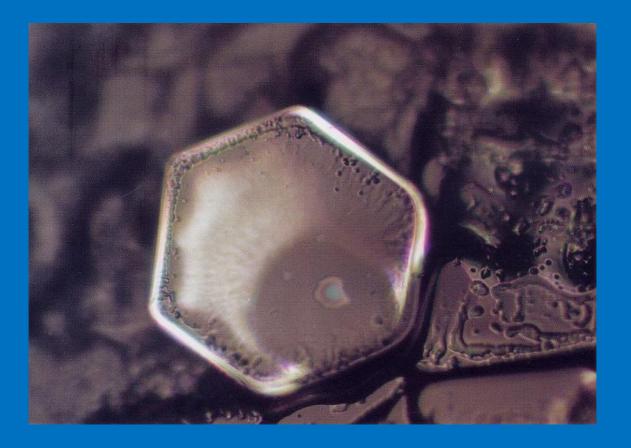
deberíamos poder conseguir un cristal más hermoso de la costa del mar del Japón que de la costa del océano Pacífico.



#### CIUDAD DE TOKOROZAWA. PREFECTURA DE SAITAMA

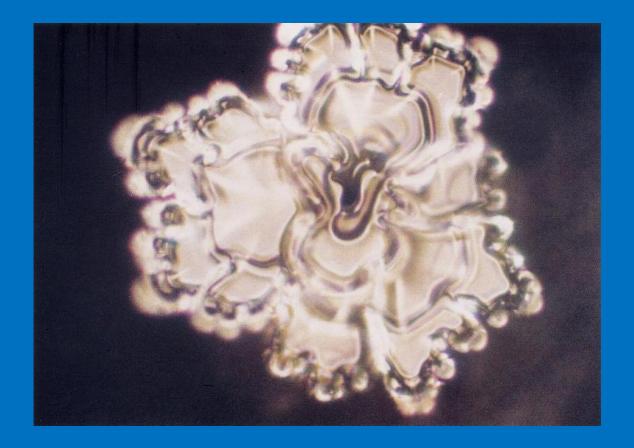
Cuando comenzamos a tomar fotografías del agua pluvial en la ciudad de Tokorozawa (en junio de 1998), la estructura de los cristales era tan pobre que dudamos en publicarlas. Sin embargo, tal como podrán apreciar en la fotografía de la derecha, recientemente los cristales se han ido aclarando. No nos queda más remedio que creer que, en la medida en que los habitantes de Tokorozawa se dieron cuenta de los problemas ambientales de su ciudad, han comenzado a aparecer cristales muy hermosos. ¡Mantente firme, Tokorozawa!





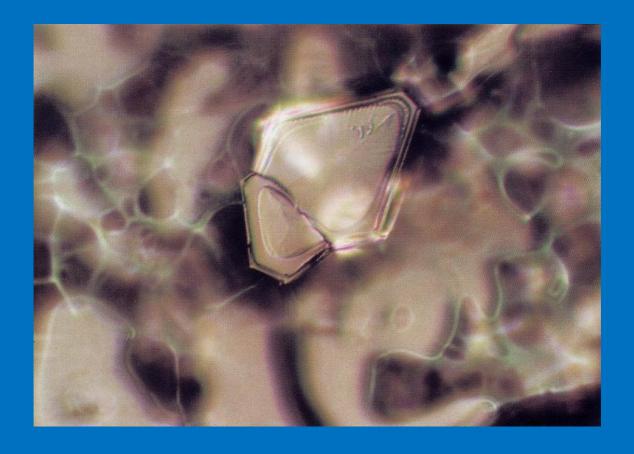
#### ASAKUSA-BASHI, TAITO-KU, TOKIO

Tuvimos oportunidad de obtener cristales de la lluvia que cayó en Asakusabashi, en el centro de Tokio. Fue difícil obtener cristales hermosos de este agua, pero aún así es posible observar los efectos del poder purificador natural del agua de lluvia. Esto se hace más evidente cuando se compara con los cristales que se obtienen del agua corriente.



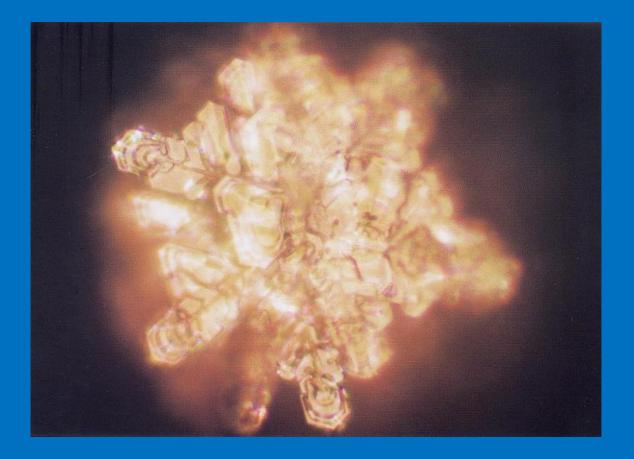
# CIUDAD DE FUJISAWA, PREFECTURA DE KANAGAWA

Fujisawa es una ciudad histórica situada frente a Enoshima y una zona prestigiosa y residencial. Esta ciudad tiene un paisaje hermoso y es un lugar fácil y cómodo para vivir. Sin embargo, debido a la lluvia ácida, el cristal de agua obtenido de agua de lluvia en esta área se derritió sin dejar ningún rastro de forma hexagonal.



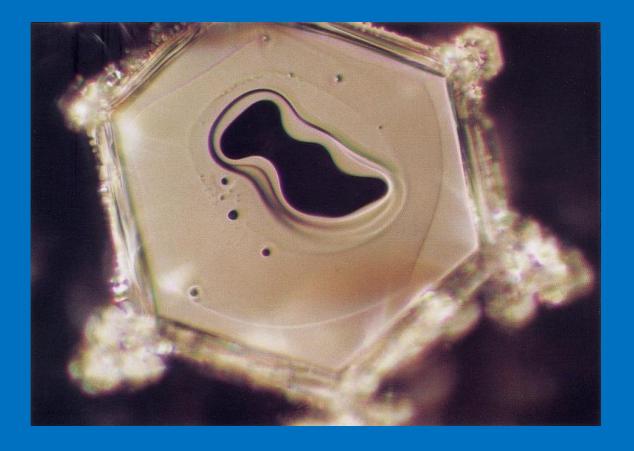
#### CIUDAD DE OKAZAKI, PREFECTURA DE AICHI

No pudimos obtener un cristal de forma organizada en la muestra tomada del agua pluvial en la ciudad de Okazaki, adyacente a Nagoya. En determinado momento, observamos cristales que estaban a punto de formarse, pero los factores que lo impidieron fueron muy fuertes. Observando estos cristales, tuvimos una sensación de caos en las imágenes. Es como si el agua misma hubiera estado irritada.



#### NISHI-KU, CIUDAD DE OSAKA

De la muestra de agua pluvial obtenida en la ciudad de Osaka, nos encontramos con la maravillosa imagen de este cristal. Hay cierta distorsión en el cristal y aún no se ha desarrollado completamente, pero se puede observar su voluntad de cristalizarse.



#### CIUDAD DE FUKUYAMA, PREFECTURA DE HIROSHIMA

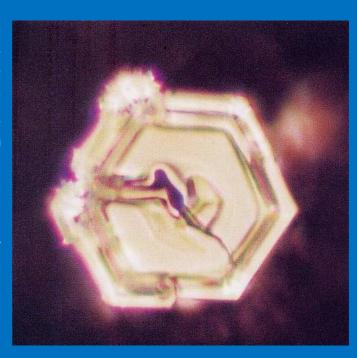
La ciudad de Fukuyama está ubicada en la costa del mar interior de Seto.

Esta ciudad fue reconstruida después de la Segunda Guerra Mundial por haber sido destruida por el bombardeo. Es posible identificar vestigios de la estructura hexagonal, pero la mayor parte de la estructura del cristal está o bien distorsionada o partida. De acuerdo con estas imágenes, sin embargo, podemos sentir que está «tratando fervientemente» de desarrollarse y, a tales efectos, queremos apoyar sus esfuerzos.

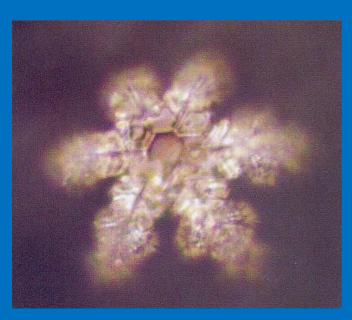
#### CIUDAD DE KAGOSHIMA, PREFECTURA DE KAGOSHIMA

En esta imagen, obtuvimos una forma de figura mística incrustada dentro de este claro cristal, con ramas que se extienden a partir de la estructura hexagonal. En comparación con los cristales de otras ciudades, en este hay esperanza.

No pudimos evitar preguntarnos qué efecto pudo tener la ceniza volcánica del Sakurajima en el agua pluvial de los alrededores.



#### HAKATA-KU. CIUDAD DE FUKUOKA



Este es un cristal de una muestra de lluvia tomada en Acata, la ciudad más grande de Kyushu. Parecería que este cristal no pudo evitar el daño ocasionado por la lluvia ácida.

El cristal parece estar un poco distorsionado, pero aún así parece ser un hexágono y

algunos de los cristales más claros se han partido en dos.

¿Qué es lo que el cristal trata de preguntarle a sus ciudadanos?

# Capítulo 2



#### Lahistoriadelasiemprecambianteagua

#### del agua escucha el sonido?

Recientemente hemos visto un anuncio que dice «Nuestro piroshki es ahora un alimento musical. Tratamos de realzar su sabor naturalmente añejo, haciéndole escuchar música de Tchaikovsky mientras se macera.» A fuerza de curiosidad, la gente hizo cola para comprar este producto.

Recientemente se ha introducido la tecnología de la musicoterapia en las instituciones médicas, y, según se dice, está dentro del campo más científico.

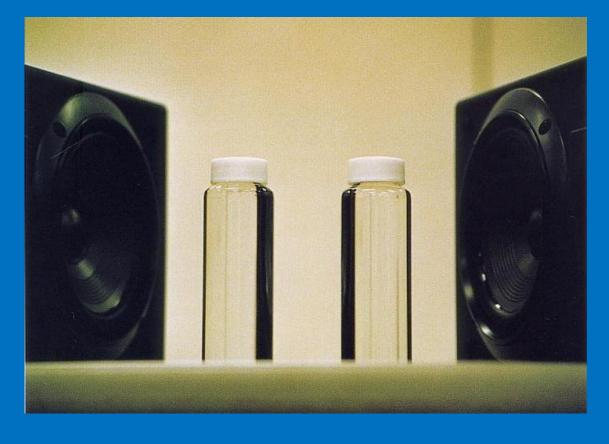
Adicionalmente hay teorías, que se han ido popularizando cada vez más, que sostienen que las plantas también tienen conciencia. Estas teorías afirman que cuando les hablamos a las plantas con dulzura y les pedimos «por favor, crece sana» o cuando les decimos maldades tales como «marchítate y muérete», las plantas muestran una clara diferencia en sus procesos de crecimiento. Estas teorías nos hicieron reflexionar.

El agua contenida en los alimentos y en las plantas puede que escuche la música y las palabras.

La gente se siente alegre y animada cuando escucha música, debido a que el agua contenida en sus cuerpos atraviesa un cambio. Las vibraciones de la música y de las palabras trasmitidas a través del aire afectan al agua más que a ningún otro elemento.

«Las vibraciones de la música y de las palabras afectan al agua que está contenida en las plantas y los alimentos.» Más aún, «la buena música y las palabras amables ejercen un efecto positivo en el agua».

¿Hay alguna manera de demostrar esta teoría? Las imágenes de los cristales son un método maravillosamente efectivo para observar el efecto que la música y las palabras ejercen sobre el agua.



#### Haciéndole escuchar música al agua

#### ¿Cómo le hacemos escuchar música al agua?

Seleccionamos agua destilada como base para nuestros experimentos debido a que tiene una estructura cristalina simple y la menor cantidad de impurezas.

Recientemente hemos descubierto que algún agua destilada tiende a perder la habilidad de formar cristales bien estructurados. Lo que se aprecia aquí (fotografías de la siguiente página) son solamente aquellas muestras que empezaron teniendo cristales bien formados. En primer término, fotografiamos el agua destilada básica; posteriormente se la fotografió después de haberle hecho escuchar música (bajo las condiciones que se muestran en la primera página), después de lo cual la cristalizamos y la volvimos a fotografiar. «¿Cuál es la mejor manera de hacerles escuchar música para poder obtener efectos óptimos en los cristales? ¿Cuál debería ser el género musical? ¿Durante cuánto tiempo? ¿A qué volumen? ¿A qué distancia de los cristales deben estar los altavoces?» Tuvimos que invertir mucho tiempo planificando los detalles de nuestros métodos de experimentación.

Como resultado del proceso de ensayo y error, resolvimos adoptar los siguientes procedimientos: colocar el agua destilada entre dos altavoces y poner una pieza de música completa a volumen normal. Darle unos golpecitos a la parte inferior de la botella de agua destilada y dejarla reposar durante la noche. Volverla a golpear al día siguiente, antes de congelar el agua en el congelador para producir los cristales. Fotografiar los cristales.

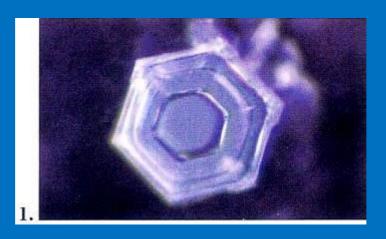
No sabemos si este es o no el mejor método, pero creemos que es el mejor que conocemos en este momento. Es bastante importante, en particular, golpear bien el recipiente, porque es una parte componente del proceso y cuando dejamos de hacerlo el índice de cristalización descendió. Al golpear y aplicar esta vibración, parece ser que se transmite información

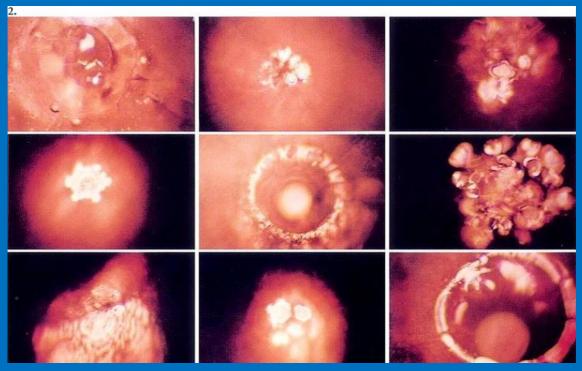
a través del agua, que hace que los cristales se activen. Estas son las fotografías de los cristales obtenidos como resultado de tan extenuantes esfuerzos. Debido a que no existe un cristal que sea idéntico a otro, por cada fotografía que tomamos obtuvimos una forma diferente de cristal. La página siguiente nos confirma las similitudes que existen entre 100 fotografías de muestras tomadas al azar. Tras nuestro experimento con música, resolvimos ver cómo respondía el agua a las palabras. Nos desafiamos a nosotros mismos a realizar experimentos para ver en que medida afectaba la conciencia humana al agua. Nos sentimos como si nos internáramos en una selva que nadie había explorado hasta entonces.

#### SIMILITUD EN LAS IMÁGENES DE LOS CRISTALES

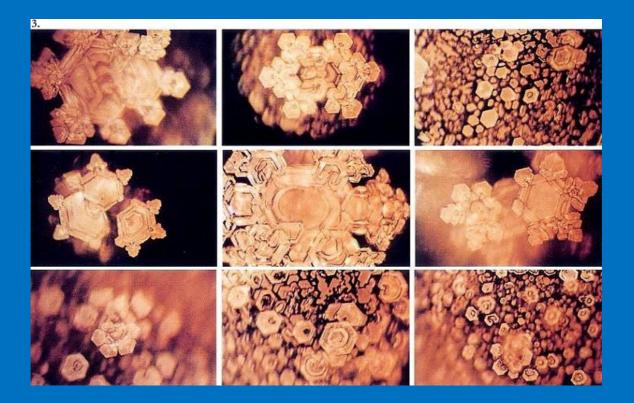
Las fotografías de las 100 muestras son similares... Muestra de agua colocada tal como lo muestra la foto de la página <u>70</u> y que, después de ser expuesta a la música, mostró formas maravillosas.

Las fotos 2 y 3 pertenecen a los cristales de 100 muestras tomadas al azar.





- 1. Agua destilada fotografiada alrededor de noviembre de 1994
- 2. Fotos de cristales de agua destilada alrededor de marzo de 1996
- 3. Fotos de cristales de agua destilada después de haber estado expuesta a la de música de Hado, alrededor de marzo de 1996.

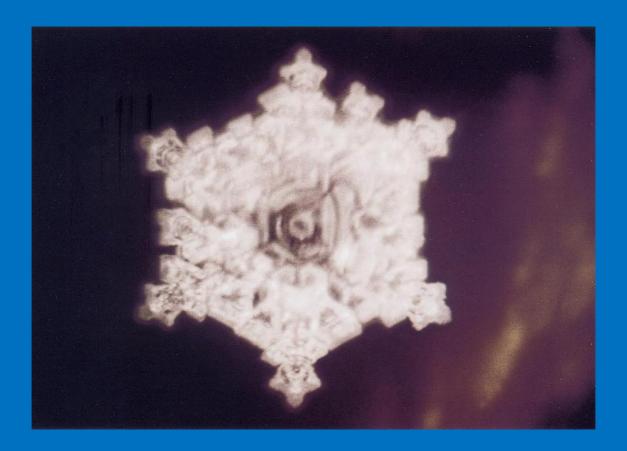


## CRISTALES DESPUÉS DE HABER SIDO EXPUESTOS A LA MÚSICA HADO DE SANACIÓN

Esta música es conocida por su capacidad de relajar el cuerpo. En cada recipiente los cristales difieren pero, como se puede apreciar, creemos que también hay algunas similitudes.

#### **«PASTORAL» DE BEETHOVEN**

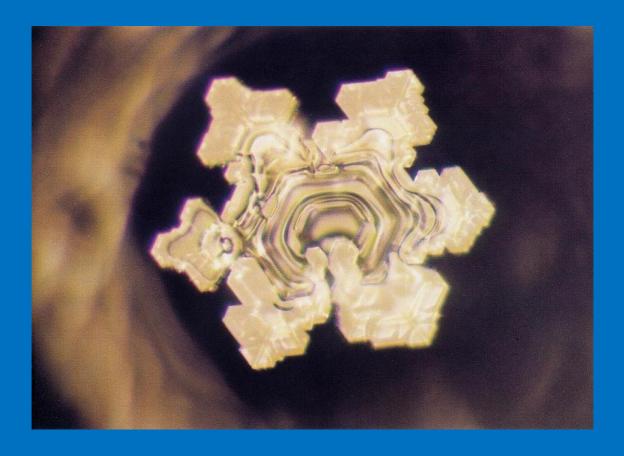
Esta es una de las sinfonías más famosas de Beethoven: es una obra brillante, fresca y alegre. Este hermoso cristal confirma el hecho de que la buena música afecta positivamente al agua.



#### «SINFONÍA N° 40 EN SOL MENOR» DE MOZART

Esta sinfonía es una canción conmovedora que parece ir en pos de la belleza más que ninguna otra obra de Mozart. Una pieza de pensamiento profundo, que parece casi una oda a la belleza.

Esta música eleva el corazón de quien la escucha. Este cristal es tan maravilloso y está tan lleno de gracia, que parece que está hablando en nombre de los sentimientos de su compositor.



#### **«AIRE PARA CUERDAS EN SOL» DE BACH**

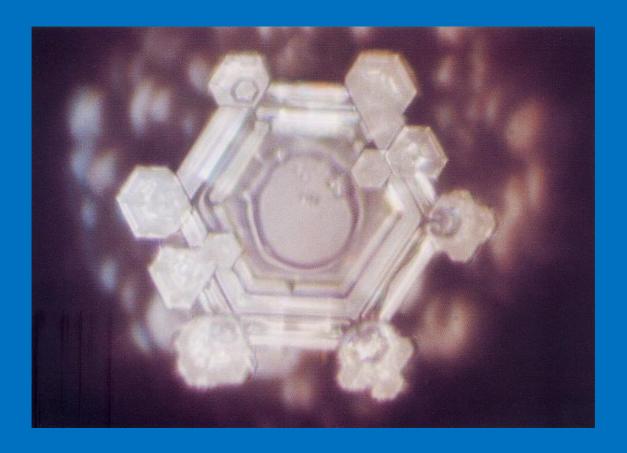
A través de esta famosa obra de violín, parecería como que el cristal hubiera sido encantado por el sonido de la música. Las ramas del cristal se extienden libremente. Esta imagen da la impresión de que el cristal danza alegremente.



#### **«VARIACIONES GOLDBERG» DE BACH**

«Las variaciones Goldberg de Bach, que recorren una vasta paleta emocional, son uno de los grandes monumentos del repertorio para teclado.» Comparándolos con los cristales que crecen del agua destilada, aquí se puede observar que un hexágono nace del borde del otro.

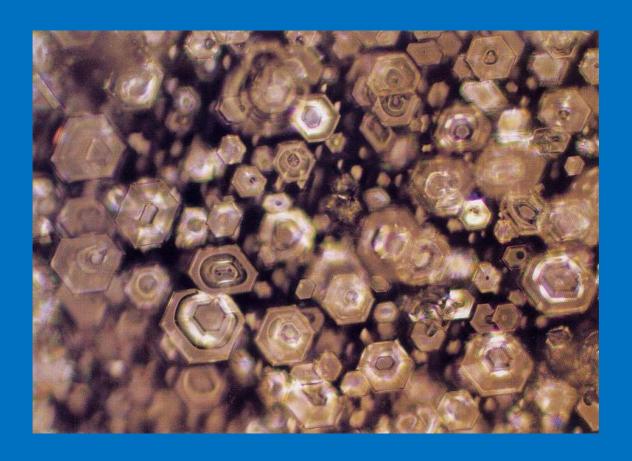
Vale la pena pensar sobre los sentimientos de agradecimiento que contienen estas variaciones y la habilidad que tienen para promover el crecimiento espiritual positivo.



#### **«CANCIÓN DE DESPEDIDA» DE CHOPIN**

Esta es una obra para piano tan famosa, que quien la escuche una vez la recordará siempre. Nunca me asombré tanto como cuando obtuve este cristal.

¿Estará formado de esta manera por estar influenciado por la «Canción de despedida»? La forma básica del cristal está casi perfectamente dividida en pequeñas partes que se han «separado» entre sí. Esto se percibió así, a pesar de que el aumento del microscopio fue el mismo para todas las fotos.



#### **MÚSICA DE SANACIÓN HADO**

Esta es una foto de un cristal que ha estado expuesto a un CD (compuesto por Alan Roubik) de música de sanación, creado en los EE UU. Se dice que esta música hace uso de una tecnología especial con el propósito de aliviar el dolor y de elevar las defensas inmunológicas. La rama del cristal se extiende, convirtiéndose en una forma alargada. El resultado de la foto es hermoso, recordando a un hongo altamente nutritivo. Hemos recibido muchos informes de parte de personas que han experimentado diferentes efectos fisiológicos al escuchar esta obra.



#### **SUTRA DEL TÍBET**

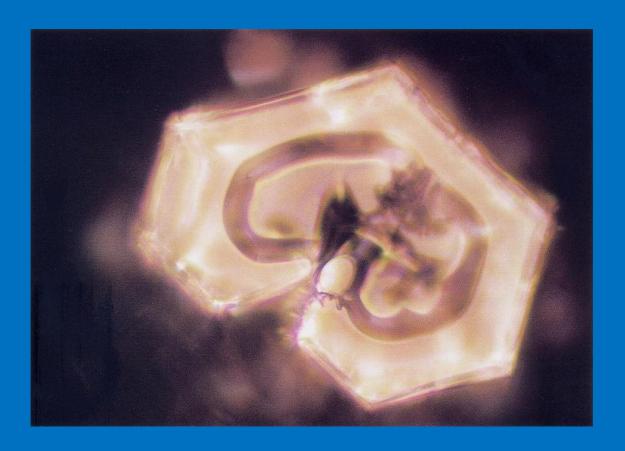
Esta es una foto de un cristal de agua que se formó después de haber estado expuesta a un CD que contiene la música de la película «Siete años en el Tíbet».

Pudimos fotografiar un cristal hermoso y poderoso. Podemos confirmar el antiguo conocimiento que afirma que el Sutra le habla al alma de la gente y que tiene una fuerte energía positiva capaz de sanar sus sentimientos.



## «ARIRAN», UNA CANCIÓN FOLKLÓRICA COREANA

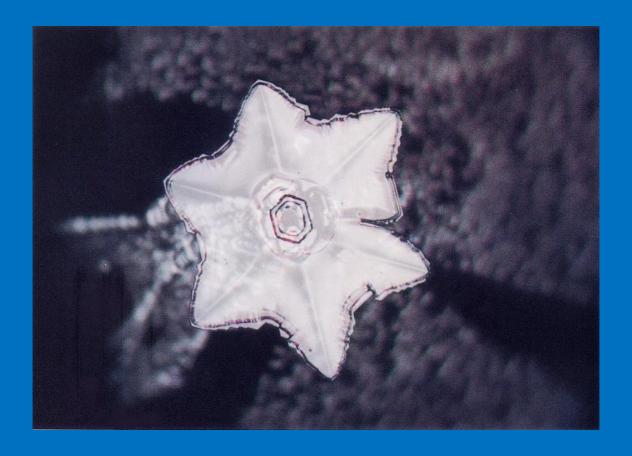
Esta es una famosa canción folklórica coreana que habla de dos amantes que se ven forzados a separarse cuando cruzan un paso de montaña, en la montaña Ariran. La chica despide a su amante con una canción interpretada por Sugawara Tsuzuko. ¿No tiene este cristal un aspecto algo doloroso, triste y desgarrador?



#### **CANTO DEL FOLKLORE KAWACHI**

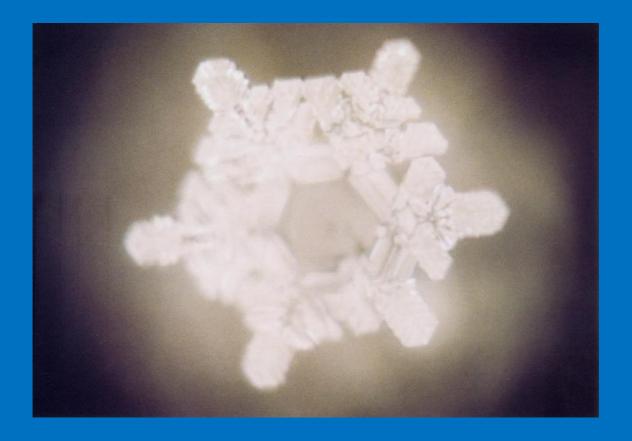
Un canto del repertorio folklórico que ha sido un legado en la región de Kawachi durante 800 años. Este es un cristal de agua que hemos expuesto a una canción folklórica Kawachi. Esta idea fue sugerida y ejecutada personalmente por el Sr. Kawachiya Kikusuimaru.

Durante cientos de años, esta música ha sido atesorada y cantada por gran cantidad de gente y, a raíz de esto, debe tener algún poder sanador.



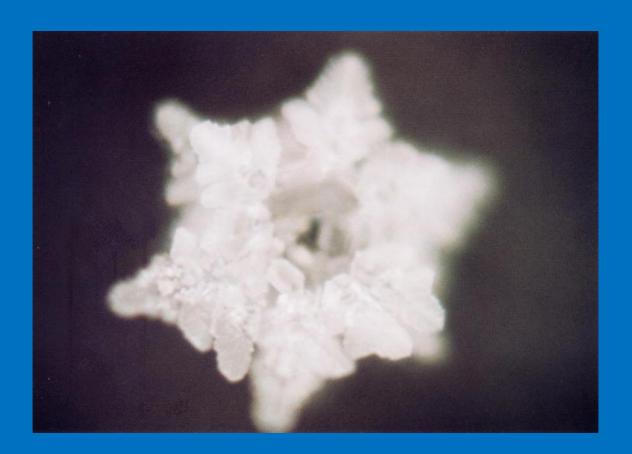
### **COMO UN RÍO QUE FLUYE**

¿Qué tal si comparamos la música popular con la música clásica y con la música de sanación? «Como un río que fluye» fue interpretada por Misora Hibari, una famosa cantante de la época Showa. Cuando esta obra atemporal y preciosa es interpretada, no queda duda alguna en cuanto a su energía positiva y a su HADO. El cristal que se formo está bien equilibrado, de un modo que refleja los sentimientos nostálgicos de quien la escucha. ¿Pero cuál es el significado del hueco que hay en él?



# CANCIÓN FOLKLÓRICA CELTA, REINO UNIDO

Esta es una música interpretada por Enya, muy conocida tanto en Japón como en cualquier otro lugar del mundo. Utilizamos la pieza «Gaia, Sinfonía  $N^{\circ}$  I», de la cual se dice que tienen efectos sanadores, de relajación. Cada una de sus obras musicales contiene un mundo místico, propio y singular. Esta foto nos muestra un bello cristal, tierno y delicado.

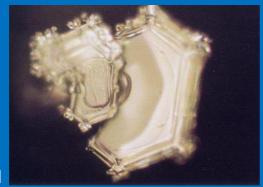


#### **«HOTEL DE LOS CORAZONES ROTOS» DE ELVIS PRESLEY**

Cuando expusimos el agua a «Hotel de los corazones rotos» cantada por Elvis Presley, obtuvimos tres tipos de cristales.

La foto de 1 es la imagen de un corazón partido en dos. La foto 2 muestra dos partes que están tratando de fusionarse. La foto 3 muestra un corazón recién formado que pudo sobreponerse a un periodo difícil.

¿Uds. creen que ésta es una idea demasiado romántica?





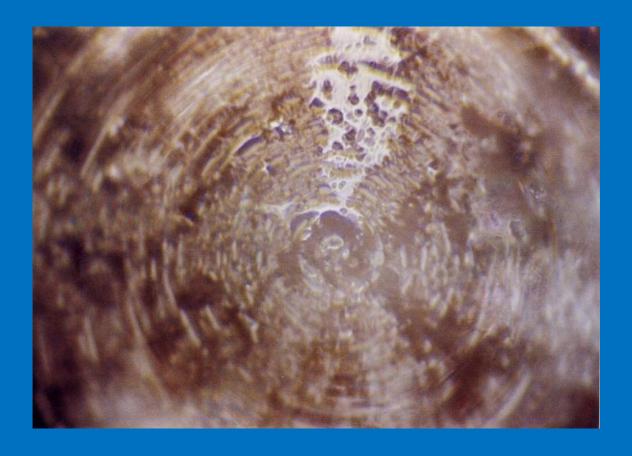
•



## **MÚSICA HEAVY METAL**

Esta música está repleta de ira y parece censurar al mundo.

Consecuentemente, la estructura hexagonal básica y bien formada de este cristal se ha roto en pedazos perfectos. El agua parece haber reaccionado negativamente a esta música. No estamos diciendo que la música heavy metal sea mala, sólo que debe de haber algún problema con su letra. Este es meramente un ejemplo.



### **UNA MÚSICA FAMOSA DE JAPÓN**

Esta es una canción interpretada por un grupo que es muy famoso en Japón y que siempre ocupa los primeros lugares de las listas de éxitos. Sin embargo, cuando observamos el cristal vemos que su estructura hexagonal está rota, teniendo consecuentemente una forma cuadrada poco atractiva.

Introducimos este ejemplo solamente para mostrar que la música que tiene éxito no siempre contribuye a la producción de cristales bien formados.



#### Diciémble gracias y estúpido alar oz

Durante una presentación del experimento que hicimos sobre los efectos del lenguaje en el agua (ver página 91), unos de los presentes manifestó estar muy impresionado. En ese momento, esta misma persona también me contó un experimento muy interesante que conocía. Este experimento implicaba la colocación de arroz en dos recipientes idénticos de vidrio. Posteriormente, la persona le hablaba al arroz todos los días diciéndole a uno «gracias» y al otro

«estúpido». Para ver los resultados, la persona hacía esto durante un mes. Dos niños de una escuela primaria le hablaron al arroz todos los días durante un mes al regresar del colegio. Como resultado de ello, el arroz al que le decían

«gracias» estaba casi fermentado y había adquirido un agradable y suave aroma, mientras que el arroz al que le decían «estúpido» se había oscurecido y echado a perder. Dijeron que el olor era repugnante más allá de cualquier descripción.

Obviamente, éste no es un experimento que haya llevado a cabo ningún instituto oficial, o sea que los resultados pueden haber sido una coincidencia. Sin embargo, mucha gente ha puesto en práctica este mismo experimento y los resultados han sido los mismos. En este caso, no estuvo involucrada solamente el agua, sino también los microbios. Los microbios son como nosotros, trabajan con ahínco si se los alaba y son holgazanes si se les insulta.

Parecería que al decirles «gracias» y «estúpido», los microbios se agruparon en bacterias benéficas y bacterias dañinas.



#### Mostrándole palabras al agua

#### ¿El agua cambia después de mostrarle palabras?

Los cristales de agua mostraron varias reacciones ante nuestros intentos de exponerlos a la música. Tanto, que nunca hubiéramos imaginado sus efectos. Nuestra próxima pregunta nos llevó a cuestionar qué clase de reacción podía tener el agua a las palabras o a los sonidos que éstas crean. Por ejemplo, hay una gran diferencia entre gritar «¡Estúpido!» y decir «Eres un estúpido» de manera cariñosa.

Por lo tanto, resolvimos utilizar el lenguaje con nuestras muestras de agua. Dicho de otro modo, «hablarle» al agua. Decidimos no utilizar palabras manuscritas, sino palabras que hubieran sido escritas por un procesador de texto. En retrospectiva, tal vez nuestra idea de hablarle al agua tal vez se aleje del sentido común, pero el equipo fotográfico sencillamente siguió adelante con la idea.

Para el agua básica de experimentación, utilizamos agua destilada. La misma agua que utilizamos cuando experimentamos con música.

Dividimos esta muestra de agua en dos partes y las colocamos en frascos de vidrio. Luego pegamos una etiqueta en cada recipiente; en una decía «Gracias» y en la otra «Estúpido». Los dejamos reposar durante una noche. Al día siguiente congelamos este agua y tomamos fotografías de los cristales que se habían formado.

Lo que descubrimos fue que las dos muestras presentaban diferencias notorias entre ellas. Hicimos estos experimentos sin informar al equipo investigador. Posteriormente cambiamos de personal y volvimos a hacer estas pruebas, obteniendo los mismos resultados ambas veces.

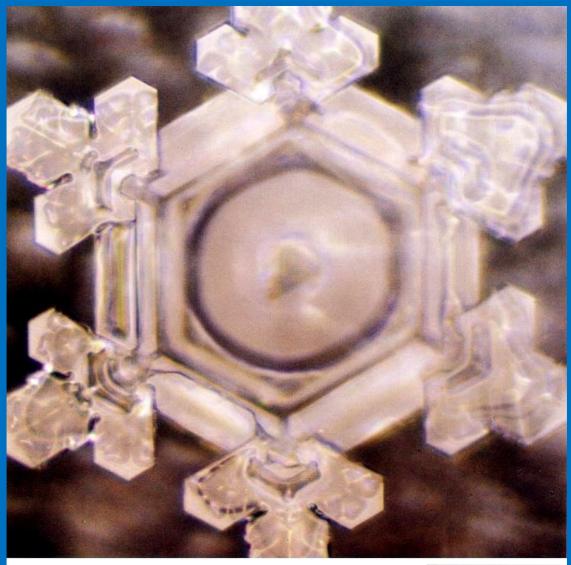


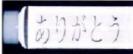


#### **GRACIAS**

En este experimento utilizamos agua destilada básica y la palabra «gracias» del mismo modo en que lo hicimos con el experimento «estúpido». El cristal tiene una forma muy hermosa y bien equilibrada. Tiene una forma similar a la del cristal que fue expuesto a las «Variaciones Goldberg» en la página 79. Bach compuso las «Variaciones Goldberg» para expresar su gratitud. La palabra

«gracias» en japonés existe para ayudarnos a expresar gratitud. El inglés y el coreano deben de tener un origen diferente.





1. «Gracias» en japonés



### **ESTÚPIDO**

Este es el frasco del agua que tenía las palabras «estúpido» que dejamos reposar durante la noche. Este cristal es similar al que fue expuesto a la música heavy metal en la página 88. La letra parecía decirle «estúpido» a la sociedad, por lo tanto las consecuencias pueden haber sido las mismas. También le colocamos la palabra «estúpido», en inglés, a otro frasco. Da la sensación de que hay diferencia en la etimología de las palabras, ya que no obtuvimos los mismos resultados.





#### ME DAS ASCO. TE VOY A MATAR

Estas son palabras utilizadas a menudo por los jóvenes de hoy en día. Consecuentemente, tal como esperábamos, después de haber expuesto la muestra a estas palabras, el aspecto del cristal fue desagradable.

El cristal estaba distorsionado, disperso y desfigurado. Era realmente la imagen visual de las palabras «me das asco» y «te voy matar». Vivir en un mundo en el que se expresen palabras como estas, inspira temor. Debemos hacer algo al respecto.

#### **AMOR / COMPRENSIÓN**

La comprensión y el amor que contiene la conciencia de la gente. Tomamos fotografías de innumerables cristales de esta muestra, pero este fue el cristal más hermoso que pudimos obtener.

Por cierto que no hay en este mundo nada más importante que el amor y la gratitud.

Simplemente expresando amor y gratitud, el agua que tenemos alrededor y dentro nuestro cambia maravillosamente. ¿Nos gustaría aplicar esto en nuestra vida cotidiana, no es cierto?

La gran semejanza con el cristal al que se le aplicó «gracias» en la pági<u>na</u> 92 es una feliz coincidencia.





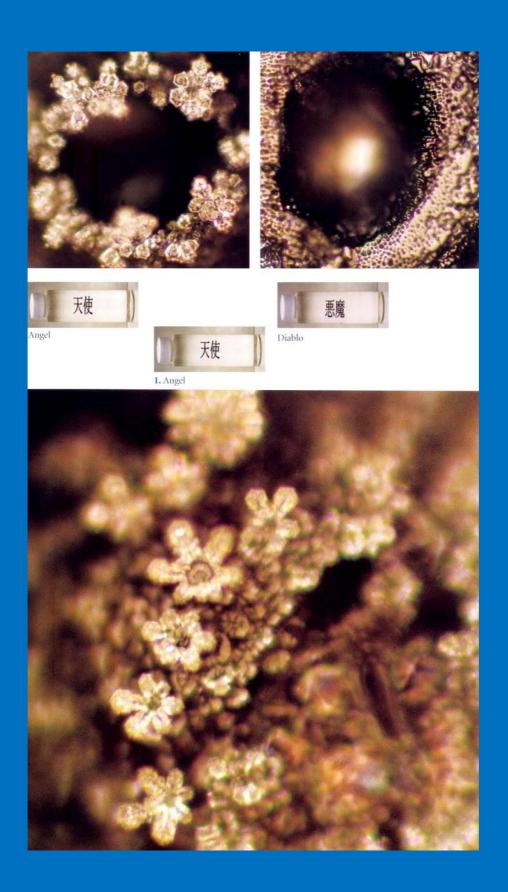
#### **ALMA / DEMONIO**

Tenemos el ideograma alma; si a esta palabra le quitamos el carácter de la izquierda (que significa «diciendo») obtenemos la palabra demonio. La gente se convierte en demonio si no expresa su opinión. En esta imagen, el cristal reconoce la palabra alma y nos envía a nosotros, los humanos, su mensaje. ¿Qué impresión obtenemos de estas dos fotografías? ¿Sería demasiado exagerado decir que en una se percibe un corazón en su centro?



# ÁNGEL/DIABLO

¿Qué les parece?



#### HAGÁMOSLO / HAZLO

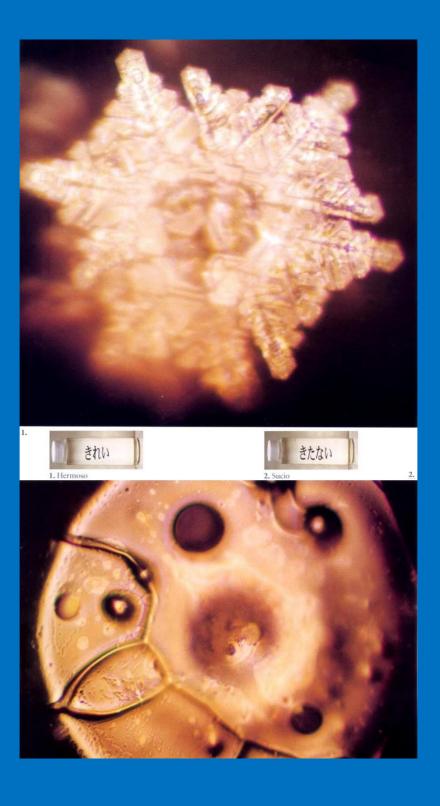
Quisimos probar sí una palabra imperativa (tal como «hazlo») y otra que fuera estimulante (tal como «hagámoslo»), arrojaban resultados diferentes. Estas son palabras que nosotros usamos cotidianamente sin pensarlo demasiado y no deberíamos abusar de ellas usándolas con tanta ligereza.

Es sorprendente darse cuenta de que las palabras que producen un mal efecto en la persona a la que nos dirigimos sea algo que podamos apreciar en un experimento de esta naturaleza.



#### **HERMOSO / SUCIO**

El agua que expusimos a la palabra «hermoso» desarrolló un hermoso cristal y el agua expuesta a la palabra «sucio» generó cristales horribles. Estas imágenes muestran, de muchas más maneras de las que hubiéramos podido imaginar, que las letras y las palabras tienen una gran influencia sobre los cristales.



#### Mostrándole al agua el nombre de una persona

#### Con sentimiento de gratitud

El personal de fotografía quedó atónito ante esta idea. El motivo por el cual decidí exponer el agua al nombre de la gente se debe a la secuencia de eventos que siguen a continuación.

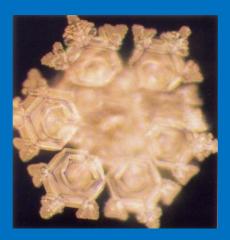
Cuando el Sr. M, que era ejecutivo de una empresa, se enteró de las propiedades del HADO, dos de sus hijos y tres de sus empleados se hicieron instructores para enseñar las propiedades del HADO. A partir de ahí, las relaciones familiares, que no estaban del todo bien, mejoraron. Debido a esta experiencia, se sintió ávido de cooperar en mi investigación.

Durante algún tiempo, estuve cavilando cómo agradecerle su gentileza. Así que, como regalo, decidí pegar etiquetas en algunas de las muestras que dijeran

«El amor del Sr. M.» y fotografiar el cristal que se obtuviera. Las 100 muestras de agua desarrollaron cristales maravillosos, superando todas mis expectativas.

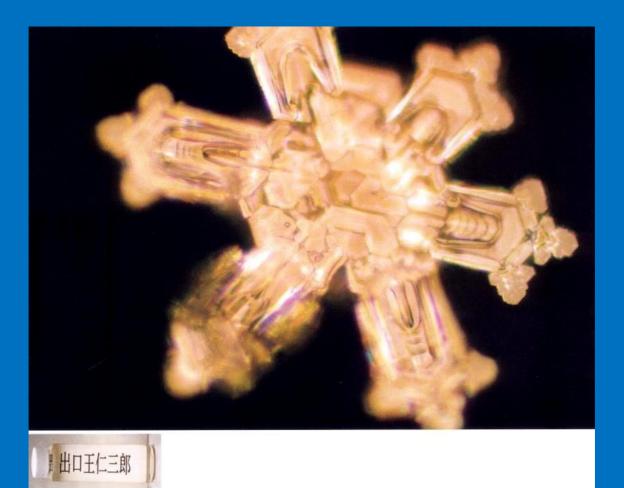
Quedé tan impresionado, que enmarqué las fotos y se las di de regalo. Huelga decir que lo hice muy feliz. Después de esto, coloqué el nombre de personas fallecidas en los frascos, así como también los nombres de la gente que me invitaba a dar conferencias y los nombres de las personas que tenía en mi pensamiento.

Yo mismo no profeso ninguna religión y con algunas de las personas no se pudo distinguir si verdaderamente existieron o si su existencia era simplemente un mito.



## **DEGUCHI ONISABURO**

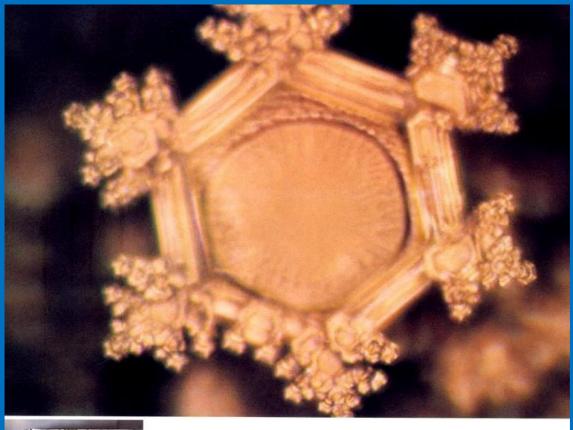
Nacido en Kyoto, se casó con la hija de Deguchi Nao y creó una asociación religiosa para tratar de elevar el nivel de estudio de las formas modernas de religión.



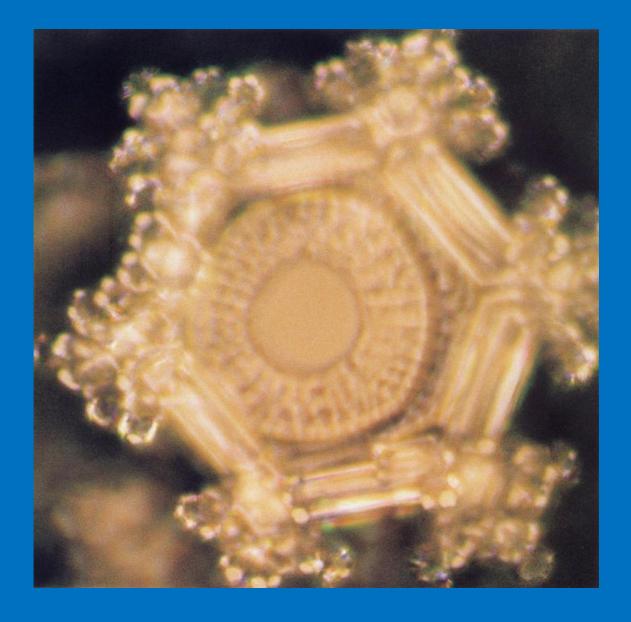
Deguchi Onisaburo

### **AMATERASU OMIKAMI**

Amaterasu Omikami es el dios japonés más importante. Tal como lo supusimos, se obtuvo un cristal hermosísimo. Cada rama del cristal se parece a los adornos de papel que colocan los templos shintoistas durante sus servicios divinos. El centro del cristal tiene el aspecto del Espejo Divino que la religión Shinto llama el espíritu de Dios. Puedo sentir la luz que brilla desde su centro. La imagen del cristal, en el que aparece la forma de un sol, fue captada diez segundos después de la primera toma. El cristal estaba desarrollándose y ya tenía el aspecto del Espejo Divino.







El cristal en desarrollo diez segundos después de la toma fotográfica.

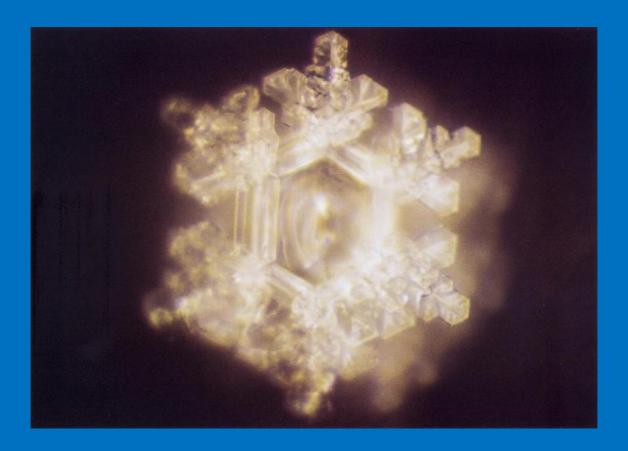
#### SUSANO NO MIKOTO

Susano no Mikoto, el hermano pequeño de Amaterasu Omikami (véase página anterior), es un personaje importante del mito del génesis japonés. El cristal sugiere la punta de la famosa espada con poderes sobrenaturales conocida como Kusanagi no Tsurugi. Aunque se asemeja a parte de la espada, no conlleva sensación de violencia. Es como si la forma del cristal estuviera revelando la esencia interior de Susano no Mikoto.



## KAYANARUMI NO MIKOTO

Esta diosa japonesa, Kayanarumi no Mikoto, se dice que simboliza el agua, aunque no aparece en la literatura histórica como el Kojiki, Nihon Shoki y Fudoki. Prácticamente, nos vemos abrazados con ternura por la brillante imagen del cristal contra su fondo de tenue luz.



## EXPONIÉNDOLE UNA IMAGENAL AGUA

Este es un experimento en el que, en lugar de exponer palabras al agua, le expusimos fotos. Presentamos la foto de la cara de un niño sonriente a una muestra del agua destilada básica. La rama del cristal se extiende vigorosamente. La gente nos ha comentado que le da la impresión de sentirse relajada.

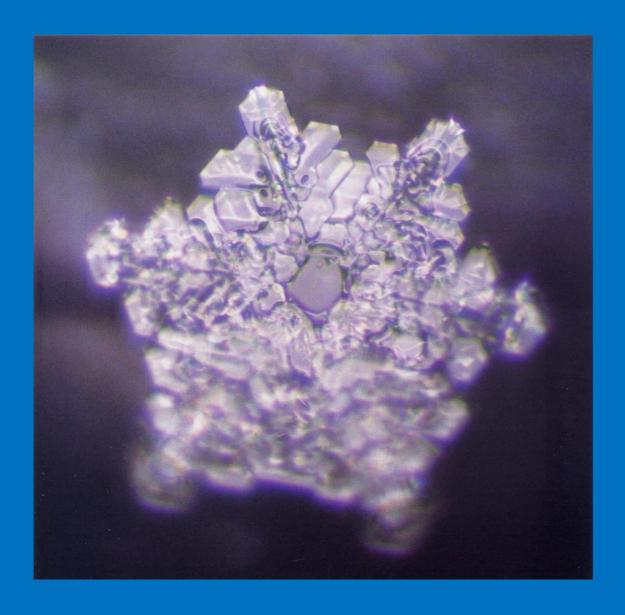
#### 1. Agua (destilada) básica



# 2. Colocando el agua sobre la imagen



3. Cristal de agua formado después de haber expuesto el agua destilada básica a la fotografía de un niño.



# Capítulo 3



#### Masaru Emoto:

## El mundo del agua se extiende lejos

### ¿Qué es el HADO / Chi?

Todas las sustancias están compuestas por combinaciones de átomos. Los átomos están compuestos por electrones y por un núcleo atómico. Debido a que los electrones son negativos y el núcleo atómico es positivo, los electrones ejecutan una órbita alrededor del núcleo a una velocidad ultra rápida emitiendo leves ondas de vibración única. A esto le llamamos HADO.

Los electrones, al repelerse eléctricamente unos a otros, mueven el HADO a una velocidad intensa. Este movimiento genera un patrón (Campo de Resonancia Magnética) del cual no existen dos parecidos. Esto es lo que en la ciencia moderna se llama «Caos».

A nivel del núcleo atómico hay regularidad, pero en la ciencia moderna la partícula elemental que se encuentra en los átomos no tiene regularidad. La razón de esto es que cambia de acuerdo con la conciencia de los observadores, de acuerdo con la forma en cómo ellos ven las cosas. El mundo del neutrón está en el mismo nivel de conciencia que el de los seres humanos.

Es por eso que el nivel base de la materia depende de la conciencia de la gente.

A pesar de que el HADO es un fenómeno de gran importancia, ha sido ignorado en el desarrollo de la ciencia en general simplemente porque es invisible.

Yo soy un intruso. No tengo una postura profesional. Por lo tanto, llevo ventaja y se me ocurrió la idea de tratar de poner la energía HADO en «términos visibles utilizando cristales de agua como vehículos.»

Por ejemplo, cuando aplicamos el principio de intensidad de movimiento de la onda, tanto la estabilidad y la salud mental de la criatura (ya sea buena o mala) como la condición del agua pueden afectar el proceso.

HADO es la unidad mínima de energía invisible. El sonido y la electricidad también tienen HADO.

Traten de recordar los experimentos con los diapasones que realizaron en sus clases de ciencias en el instituto. Colocábamos dos diapasones de la misma frecuencia, alineados, y luego hacíamos sonar uno.

El sonido se transmitía al otro diapasón y lo hacía resonar sin entrar en

contacto. A esto se le llama resonancia. Este método de transmisión de energía a través de la resonancia se utiliza en televisores, radios y teléfonos celulares.

Hay muchísimas cosas alrededor nuestro que, de hecho, utilizan la tecnología del HADO.

### El aparato para medir el HADO

Hace doce años, por primera vez en el mundo se desarrolló en EE UU un aparato, el MRA (Magnetic Resonance Analyzer) «Analizador de Resonancia Magnética» que mide varios estados del HADO codificando el patrón de energía única de cada sustancia y verificando si ésta resuena o no. Este aparato, que hace posible la medición del HADO, se llama «Analizador de Resonancia Magnética» (MRA).

De esta manera, finalmente convergieron el almacenamiento de información con la tecnología del movimiento de ondas sobre la cual yo había estado investigando.

En estos últimos once años, desde que comencé mi investigación sobre el «HADO y el agua», he publicado once libros, algunos de los cuales han estado en la lista de los más vendidos. (Véase página 11).

«Tecnología de transcripción» que cambia el agua artificialmente

### Desarrollo de la tecnología que transcribe el HADO

El Sr. Yukio Funai, mencionado en la página <u>124</u>, le agregó el espíritu del amor al agua, a su manera, para transcribirla. Nunca creí que otro lego como yo haría algo por el estilo.

Los instrumentos para medir el HADO, incluyendo el MRA (actualmente hay muchos tipos de instrumentos para medir el HADO, incluyendo algunos modelos de tipo doméstico), tienen funciones para transcribir el HADO. La medición comienza cuando el MRA genera un leve campo magnético, el cual se transmite al objeto y a las sustancias que se quieren medir. En ese momento, se comprueba si hay o no resonancia. Al amplificar la salida del instrumento de medición, la información HADO puede ser transcripta.

La información se transmite al agua, ya que es el medio que tiene la capacidad más alta de retención de datos.

Tratamos también de transcribir y fotografiar un código inmunológico (información HADO de la fuerza inmunológica normal) al agua potable y al agua de presa con el MRA. Tras obtener varias fotos de cristales, pudimos confirmar que los cristales de agua que tienen una fuerza inmunológica alta, siempre presentan el aspecto de un carey sólido.

Nos quedó claro que cuando transcribimos la misma información al mismo tipo de agua, obtenemos imágenes con las mismas tendencias.

Pudimos comprobar que cuando nosotros tomábamos fotografías de los cristales, ocurrían grandes cambios, mientras que cuando esos mismos cristales eran analizados con métodos científicos convencionales, no presentaban cambios evidentes.

Hemos oído hablar de que en las regiones del alto Amazonas hay árboles que están siendo tomados en cuenta como drogas que todo lo

curan, por su potencial efecto sanador. Esta tecnología de transcripción está siendo bien recibida por la gente. Sin embargo, si esa misma gente comprendiera los efectos que provoca la transcripción de este tipo de información, estoy seguro de que ayudaría a mejorar las leyes de protección ambiental. Espero que ese día llegue pronto.

## TRASCRIBIENDO EL CAMBIO Y LA INFORMACIÓN INMUNOLÓGICA AL AGUA CORRIENTE DE SHINAGAWA-KU

Tomamos una foto del cambio ocurrido en el agua, luego de transcribirle la información HADO de un código inmunológico con el MRA, a una muestra de agua corriente de Shinagawa, en Tokio. La formación de este cristal fue grotesca. La segunda imagen muestra tal cambio, que no parece posible creer que se pueda haber utilizado el mismo agua para obtener la imagen del primer cristal.

Es lógico pensar que se le aplicó al agua alguna clase de energía para que tuviera lugar un cambio semejante. A esto es a lo que llamamos HADO. Me gustaría agregar que hay una similitud en los patrones de energía emitidos por el instrumento de medición HADO, el MRA, como lo demostró el hecho de que los dos cristales, hasta cierto punto, tenían la misma forma.

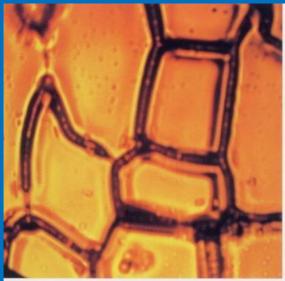
Por ejemplo, transcribimos un HADO inmunológico e hicimos una investigación utilizando varios tipos de agua. Obtuvimos un maravilloso cristal en forma de carey.

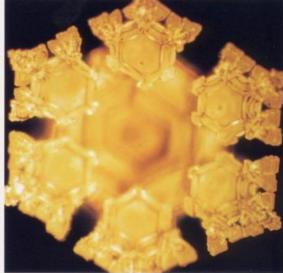
1. Agua corriente de Shinagawa antes de darle la información inmunológica



2. Agua corriente de Shinagawa después de darle la información inmunológica.







Agua procedente de una presa

Después de la transcripción

# TRANSCRIPCIÓN DE LA INFORMACIÓN HADO A LA PRESA DE FUTASE EN EL LAGO CHICHIBU. PREFECTURA DE SAITAMA

La mayoría de las presas actuales están estancadas; en ellas viven muchas Aoko (algas verde azul) y la acidificación de estas represas está progresando. La presa le impide al agua Huir velozmente y ello la mantiene en un estado antinatural.

Esto perturba el ecosistema en la periferia de la presa. El agua fluye luego río abajo en forma acidificada, contaminando los alrededores y destruyendo la naturaleza.

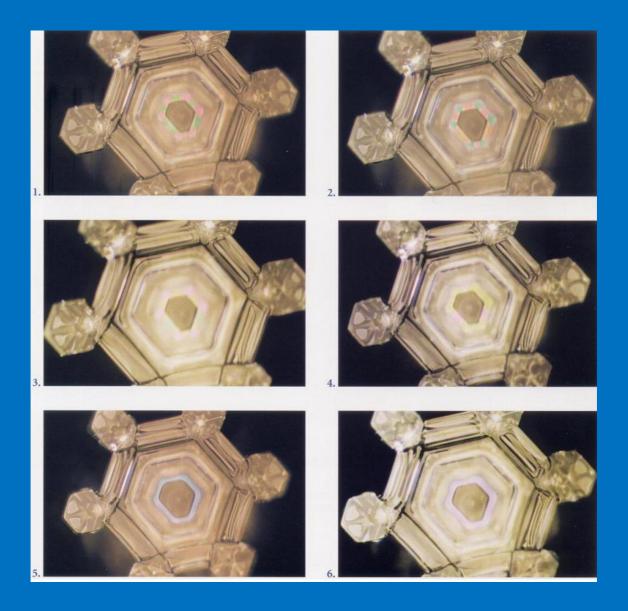
Alimentando sinceros deseos por su mejoramiento, transcribimos el movimiento de onda necesario al agua de la presa. Como resultado, obtuvimos la foto de un hermoso cristal.

Estamos convencidos de que si construimos y desarrollamos un dispositivo de transcripción mayor, podemos mejorar el agua de las presas.

Dicho sea de paso, durante la sesión fotográfica de los cristales de la presa obtuvimos una foto inesperada.

Las fotos que mostramos en la página siguiente fueron tomadas cada cinco segundos y se puede observar que entre la primera foto y la foto tomada cinco segundos mas tarde los colores rojo y verde están invertidos.

No sabemos qué es lo que esto quiere decir, pero en el futuro este será un tema de estudio para nosotros.



- 1. Primera foto de la serie
- 2. Cinco segundos después
- 3. Diez segundos después
- 4. Quince segundos después
- 5. Veinte segundos después
- 6. Veinticinco segundos después

# TRANSCRIBIENDO INFORMACIÓN DE ACEITES DE AROM ATERAPIA AL AGUA. AGUA DE CAMOMILA Y AGUA DE HINOJO

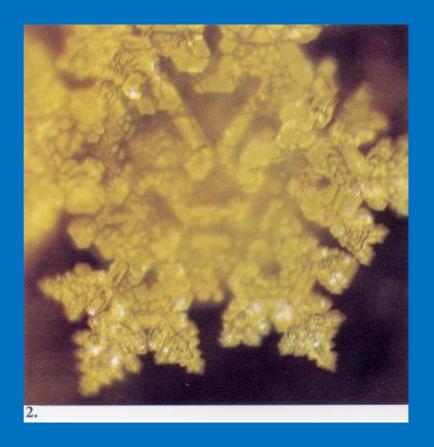
La información HADO que contiene el aceite de aromaterapia fue transcripto a una muestra de agua, la cual fue congelada antes de tomar la fotografía. Nos sorprendió obtener una imagen similar al aspecto real de la flor con la cual estaban hechos los respectivos aceites. Estos cristales se asemejan a la forma de la sustancia.

- 1. Camomila
- 2. Transcribiendo el aceite de aromaterapia al agua
- 3. Foto del cristal del agua de camomila





Hinojo



2. Foto del cristal del agua de hinojo

#### Aguacambiadaporlaconcienciadela gente

#### El agua refleja la conciencia de la gente

Nuestro intento de exponer el agua al lenguaje tuvo más resultados de los esperados. Hasta este momento hemos tenido experiencias muy interesantes exponiendo agua a la música, al lenguaje y a los nombres.

No esperábamos, sin embargo, que los cristales mostraran cambios tan claros y tan dramáticos. Somos conscientes de que el agua almacena y transmite información.

Después de obtener resultados como éstos, no nos pudimos resistir a entrar en el terreno de la conciencia humana. Queríamos averiguar qué tipo de cambio podía generar el pensamiento.

Esta idea comenzó después de una triste experiencia que tuvimos hace cuatro años. Inmediatamente después del gran terremoto de Hanshin-Awaji, las fotos de los cristales del agua de Kobe presentaron algo en gran medida inherente a la conciencia humana. Para confirmarlo, tres meses después el agua de Kobe cambió notoriamente.

Nos gustaría mostrarles la foto del cristal que cambió con la conciencia de la gente.

#### EL GRAN TERREMOTO DE HANSHIN-AWAJI EN KOBE

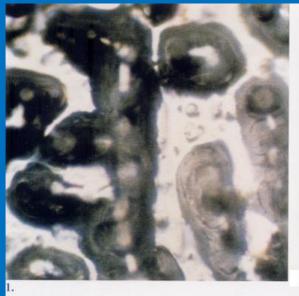
El 17 de enero de 1995 ocurrió el gran terremoto de Hanshin-Awaji, en Kobe. Tres días después tomamos fotografías de los cristales encontrados en el agua corriente de Kobe (la que estuvo disponible en ese momento). Es como si el agua hubiera captado el miedo, el pánico y la profunda pena de la gente inmediatamente después de ocurrido el terremoto.

Los cristales estaban completamente destruidos. Era una imagen que hizo estremecer a la gente. Sentimos que no podíamos hacer esto público por el horror de la triste desgracia.

Sin embargo, tres meses después... La gente de Kobe recibió mucha ayuda y la compasión de todo el mundo. Como tampoco hubo ningún desmán, la gente de Kobe recibió muchos elogios.

A pesar de que la pila de escombros era enorme, la gente pudo recomponer su ambiente debido a la bondad y a la calidez de los demás. Este cristal parece haber recogido también todos esos sentimientos.

- 1. Inmediatamente después del gran terremoto de Hanshin Awaji
- 2. Tres meses después del terremoto





## AGUA CON «CHI, ALMA Y ESPÍRITU» DE 500 PERSONAS

Les envié cartas a unos 500 instructores HADO de todo Japón (graduados de mis clases de HADO). Les dije: «A las 2:00 h. del 2 de febrero de 1997, voy a dejar un vaso conteniendo agua de Shinagawa-ku sobre la mesa de mi oficina. Por favor transmítanle todos Uds. al mismo tiempo, desde todo Japón, sus sentimientos a este agua. A los efectos de que este agua sea un agua limpia, por favor envíenle «Chi y alma» de amor y el deseo de que el agua se limpie. Muchas Gracias.» De este modo el agua recibió «Chi y alma» desde todos los puntos del Japón. Y esta es la foto del cristal que obtuvimos. (Véase página siguiente). Por supuesto que no se hizo ningún cambio físico.

Fue algo que nosotros no esperábamos, pero pudimos obtener un cambio claro en la condición del agua. El personal quedó tan impresionado que casi se echa a llorar. Sentimos mucha gratitud hacia todos aquellos que cooperaron con nosotros de todas partes de Japón. Empezamos a sentir que era posible reunir los pensamientos de la gente independientemente de cuán lejos se encontraran.

- 1. Agua original. La foto del agua corriente en Shinagawa tomada el día anterior
  - 2. Agua con «Chi y alma» de 500 personas





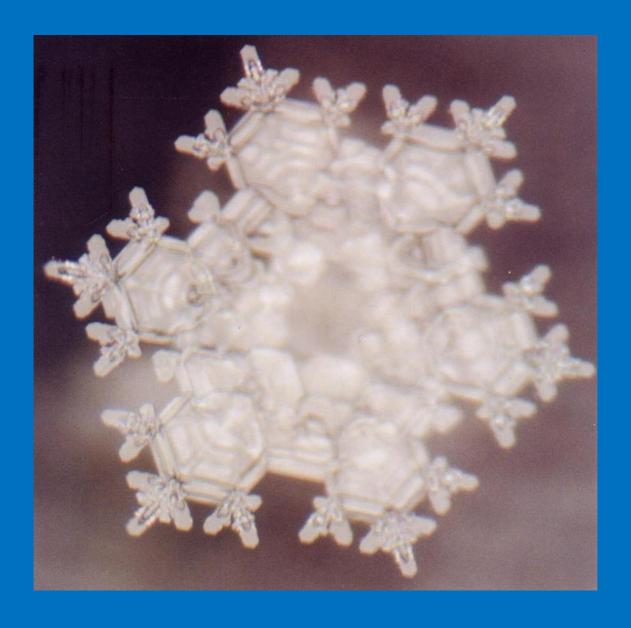
#### AGUA CON EL «CHI DE AMOR» DEL SR. FUNAI

Esta es la foto de un cristal tomada de una muestra de agua corriente de Shinagawa-ku, Tokio, a la que el Sr. Yukio Funai, de la empresa Funai Consulting Co., Ltd., (un gran apoyo para nuestra investigación) le aplicó «Chi de amor». No tuve ninguna duda de que podíamos obtener cristales bien formados. Sin embargo, como originalmente se trató simplemente de agua corriente, realmente no esperábamos obtener un cristal tan hermoso.

Esto es lo que se llama: «el agua es el espejo de la mente».

Si esto es posible, entonces también es posible transformar la discutible agua corriente en un hermoso cristal solamente a través de los pensamientos conscientes de los seres humanos.

Este acto parece indicar que nuestras acciones y palabras hacen que el agua sea más hermosa y más limpia.



#### Aguayalma

#### La conciencia de la gente y los cristales

Por último, esta es una foto de un cristal obtenido como resultado de un experimento para purificar el agua «mediante el alma» a cargo del reverendo Kato Hoki, el monje principal del templo Jyuhouin en la ciudad de Omiya. El experimento se llevó a cabo en la presa de Fujiwara en Minkami-cho, prefectura Gunma.

En Japón existe la creencia generalizada de que el alma mora en el espíritu, el cual está presente en la palabra.

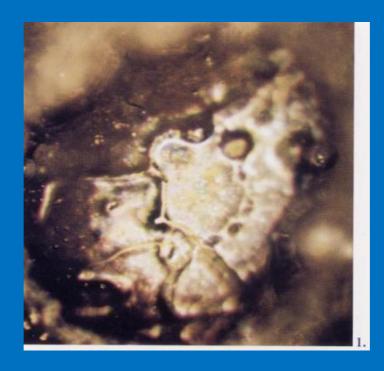
La foto del cristal de agua antes del experimento es por cierto horripilante y, de hecho, muestra la cara de una persona que parece estar padeciendo una tremenda agonía. El día del experimento, el reverendo Kato dirigió un servicio de oración en la presa durante una hora. Momentos antes de que el servicio finalizara, el agua de la presa se volvió visiblemente hermosa. Pudimos observar esto con nuestros propios ojos y quedamos no solamente muy impresionados, sino también atónitos. ¿Que aspecto tiene el cristal?

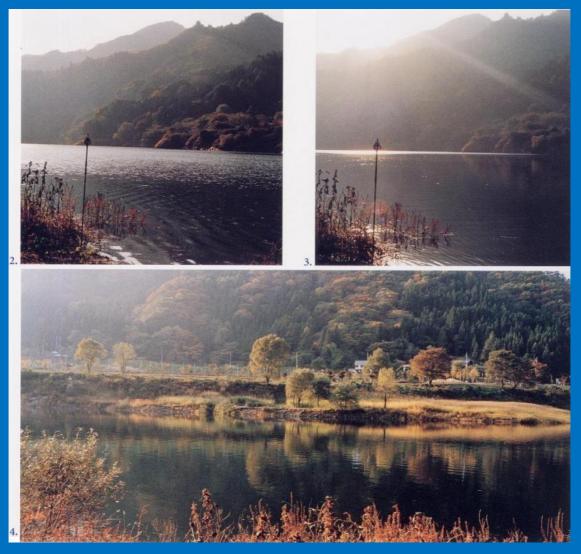
Tomamos fotos de los cristales con muchas expectativas y obtuvimos imágenes tan bellas como la de la página 128. No habíamos visto ninguna imagen tan hermosa que emitiera energía tan brillante como la que ésta emitió. Dentro de la estructura básica hexagonal, también hay un hexágono pequeño. Este hexágono es una obra de arte lumínica rodeada de un aura. La forma de luna creciente en el centro también parece tener un halo a su alrededor.

La gente dice que esta imagen le hace sentir un inmenso caudal de poder y energía en su alma, basada en la conciencia de las personas. Cuando la energía nace del aprecio y amor de la gente se armoniza con el agua, ¿por qué una cosa tan maravillosa parece tan poco razonable?

1. Agua de la presa Fujiwara antes de ofrecer una oración

- 2. Agua ondulante en la presa antes de la oración
- 3. Agua en calma en la presa después de la oración
- 4. El agua del lago se aclaró después de la oración

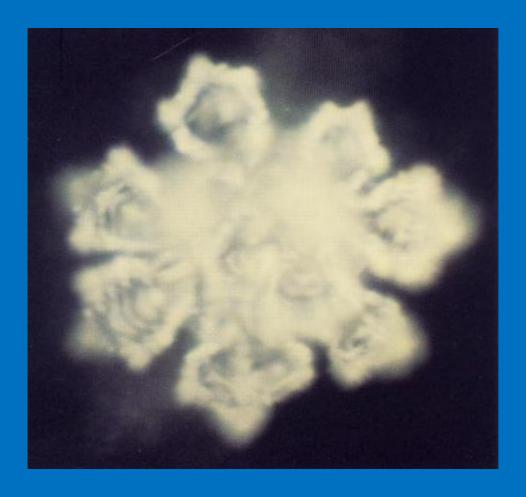




## PODRÍA TOMARSE UNA FOTO DE UN CRISTAL HEPTAGONAL

Tomamos fotos del goteo de agua en la presa de Pujiwara mientras el reverendo Kato hacía sus oraciones. Durante esa sesión obtuvimos cristales tan maravillosos como el de la página siguiente.

Entre todos ellos obtuvimos algunas fotos misteriosas de las cuales esta es una de ellas.



En materia de belleza, no hay ninguna que se compare con ésta. Mire la otra cuidadosamente y le asombrará ver que no es un hexágono, sino que se trata de un heptágono. Antes de esta experiencia, nunca habíamos tenido la oportunidad de obtener la foto de un cristal heptagonal. El reverendo Kato nos dijo que le había orado a las Siete Benzaiten (diosas de la fortuna).

El agua ofrece una variedad de mensajes, pero, al parecer tenemos mucho que aprender de los mensajes que recibimos.

1. Después de ofrecer la oración (foto pág. siguiente)



#### ¿VINO EL AGUA DEL ESPACIO?

## Las maravillas del agua se hacen aún más profundas

Evaluar el agua tomando fotos de los cristales de agua es un abordaje nuevo que parte de un punto de vista completamente diferente al de los análisis y métodos comunes de evaluación científicos y convencionales.

Lo que aprendimos de estos experimentos es que no sabemos nada con respecto al agua. Se siguen acumulando las preguntas una encima de la otra.

Comencemos por las preguntas sobre el agua que existe en Tierra.

¿Por qué existe el agua? Los orígenes del agua solían estar envueltos en un halo de misterio.

A medida que avanza la exploración del espacio, ya se ha confirmado que hay agua en Marte. Estamos empezando a comprender que el agua no es exclusividad de la Tierra, sino que existe en todo el espacio.

Artículo del Asahi Shimbun, lunes 2 de junio de 1997



# «EL AGUA LLEGÓ VOLANDO DESDE LOS CONFINES DEL ESPACIO». DE UN INFORME DE PRENSA DE 1997

La NASA (National Aeronautics and Space Administration) anunció en mayo de 1997 que «hemos observado por primera vez unos cuerpos celestes microscópicos, semejantes a una bola de nieve, volando en grandes cantidades desde el espacio hacia la estratosfera de la Tierra.» (Ver foto en página anterior). Este anuncio fue dado a conocer en las noticias NHK, así como también en los periódicos del país.

«Se cree que esta bola de nieve es un cuerpo celeste similar a un pequeño cometa con un diámetro de aproximadamente doce metros. Unos cuantos miles de ellos llegan volando diariamente, pero a medida que se acercan a la superficie de la Tierra se descomponen y se convierten en parte de las nubes.»

En otras palabras, «la lluvia llega cayendo del espacio todos los días.» Esta cantidad anual de «lluvia del espacio» tal vez sea solamente una pequeña cantidad, pero esto ha estado sucediendo durante aproximadamente 4.6 mil millones de años (desde los orígenes de la Tierra) y esto representa cantidad suficiente de tiempo como para haber sido el origen de los océanos. Más aún, esta «lluvia del contiene una sustancia espacio» orgánica que, de hecho, debe de ser el origen del nacimiento de vida en la Tierra. Una investigación similar fue el observatorio anunciada por la Universidad de astronómico de Hawai en agosto de ese mismo año. (Véase foto. Artículo publicado en el



Mainichi Shimbun, domingo 24 de agosto de 1997).

Si todo esto es cierto, la naturaleza singular y misteriosa del agua puede ser comprendida. Si el origen del agua es el espacio, no es nada extraño que las preguntas no puedan ser resueltas por los poderes científicos que tenemos en la Tierra. El espacio es demasiado vasto para

los seres humanos y es una entidad inimaginable. La verdad del asunto es que investigando el agua más a fondo, tal vez podamos comprender más respecto al espacio. El simple hecho de pensar en ello es muy emocionante.

#### **Epílogo**

¿Qué impresión recibieron de las imágenes de los cristales?

Estoy seguro de que se habrán asombrado al enterarse de que el agua puede mostrar tal variedad de cristales de acuerdo con su ambiente. Tal vez algunos de Uds. se hayan preguntado «¿Será esto cierto?» Y tal vez muchos otros lo hayan creído sin la menor duda.

He publicado este libro con la sincera intención de proponer nuevas ideas. Todo lo que se intenta por primera vez suele generar crítica y yo lo publiqué completamente consciente de ello. Creo que mi trabajo partió de mi amor por la gente y por la Tierra.

Todo lo que pido de Uds. es que comprendan los aspectos de misterio y de grandeza del agua.

Si originalmente el agua no existió en la Tierra y vino desde muy lejos, del espacio exterior, entonces quiere decir que nuestra existencia también comenzó en el espacio exterior.

Nadie podría poner objeciones a nuestros intentos por estudiar el agua. En estos experimentos, nos hemos aferrado al agua intentando familiarizarnos más con ella, para armonizarnos con ella y comprenderla. Todas estas son cosas básicas para que las hagan los humanos.

Antes de que comenzara este trabajo, ya poseía otra técnica. A través de la práctica de consulta en el área de la salud, habiendo trabajado con más de

10.000 personas, yo ya había experimentado la conservación de la salud por intermedio del agua. Por este motivo, desarrollé un abordaje tan singular con respecto al agua. Mientras organizaba y sistematizaba este libro, tuve muchos sentimientos profundos y emocionantes.

¿Cuál es el destino de este mundo caótico? ¿Cuál es el origen y la historia de los seres humanos? ¿Y cómo será en el futuro? Estos son temas sobre los que todos debemos pensar con seriedad.

Intuyo que este libro de imágenes servirá como texto conciso y como una herramienta de enseñanza valiosa para ayudar a la gente a mirar más de cerca el agua.

Espero que este libro cree la oportunidad para que el tema del agua se difunda alrededor del mundo y para que otros países se me unan, tratando de hacer lo mismo. Con el fin de poder lograrlo, este libro también se ha traducido a distintas lenguas.

Confío en que hayan nuevas ediciones. Espero recibir opiniones y

respuestas de mis lectores para poder llevar esta investigación a un nivel científico y filosófico superior y para no permitir que termine como una mera autosatisfacción.

Por último, me gustaría expresar mi más profundo aprecio al Doctor Lee H. Lorenzen, quien me ayudó a encontrar mi camino dentro de la investigación.

A los Sres. Kazunari Ishibashi, Seiya Sato, Juii Futamura y a todos los miembros del personal de IHM, nuevos y antiguos, que formaron parte de esta investigación. Al Sr. Tokujiro Kawasaki, un fotógrafo paisajista que toma maravillosas fotos de la madre naturaleza.

Al Sr. Shinya Taguchi, ex presidente de Nichirei Ice Co., Ltd., cuya tarea es la regulación positiva del agua en el extranjero. Gracias por haberme mandado hielo desde todas partes del mundo.

Y a los miembros de la Amistad Internacional HADO y a sus instructores HADO, quienes siempre me apoyaron en la investigación. Al personal de Sun Create, encabezado por Ms. Tsuncko Narukage, quien organizó tan maravillosamente las fotografías de los cristales.

Masaru Emoto

#### Nota del editor

Este libro contiene fotografías de cristales tomadas entre setiembre de 1994 y abril de 1999.

Después de haber aceptado el trabajo de edición, miré por primera vez la cámara refrigerada utilizada para fotografiar los cristales. Lo que vi fue una sólida cámara refrigerada (de más o menos el tamaño de un tatami), un escritorio, un congelador y un microscopio con una cámara adosada en la parte superior. El refrigerador estaba lleno de placas de Petri. Lo que más me impresionó fue la ropa de abrigo que estaba colgada delante de la cámara refrigerada. La primavera ya había llegado, pues acababan de florecer los cerezos. El equipo que fotografiaba los cristales decía permanentemente «Hace frío, hace frío», a lo largo de todo el año. Era como pasar el invierno en la Antártida.

Se almacenaron grandes cantidades de imágenes de cristales como base de datos, que están esperando servir al mundo y a la humanidad.

¿Quién en el mundo, excepto Masaru Emolo, pensaría en pegarle etiquetas que digan «gracias» o «Amaterasu Omikami» a frascos que contengan agua? Todos opinábamos lo mismo. Sin embargo ahora somos nosotros, el personal, los que lo alentamos a planificar una segunda edición de este libro.

Nos dijo que eso mismo acababa de cruzársele por la mente. Debido a que su investigación está basada en profundos sentimientos hacia el agua, que ha acumulado en el transcurso de los años, lo ha hecho con mucha seriedad. Ahora, gradualmente, está dando sus frutos.

Hasta ahora, el experimento que llevábamos a cabo nos atormentaba con sentimientos de que jamás seríamos comprendidos por nadie. Para nosotros fue un esfuerzo duro. Supongo que el personal que estaba involucrado en la fotografía era el que más se divertía. Todos los días gritaban de entusiasmo y de asombro a medida que ingresaban en un mundo que nadie había explorado.

Yo lo admiro por haber organizado y guardado una tremenda cantidad de datos con el apoyo y la cooperación de mucha gente.

Me gustaría expresarle mi gratitud por haberme dado la oportunidad de hacer este trabajo tan interesante.

Tsuneku Narukage

#### **ESCRITO POR MASARU EMOTO**

El mensaje del agua. Agua, hoy también gracias.

Nació en Yokohama en julio de 1943.

Graduado en el curso de Relaciones Internacionales, Departamento de Humanidades y Ciencias, Universidad de Yokohama.

Fundó I.H.M. Co., Ltd., en 1986 después de haber trabajado para Chisan Co., Ltd., y para Chubu Yomiuri Shimbun (Actualmente Casa Matriz de Yomiuri Shimbun).

Doctor diplomado y licenciado en Medicina Alternativa en la Universidad Internacional Abierta, en octubre de 1992.

Se enfrenta al misterio del agua después de descubrir el MRA, «Analizador de Resonancia Magnética» y el agua micro-particulada en los EE UU.

Apunta a la investigación de varios tipos de agua, tales como el agua en el cuerpo humano, el agua en la vida cotidiana y el agua en la Tierra, desde el aspecto personal humano más que desde el científico. Continúa con experimentos creativos basados en la creencia de que los cristales del agua reflejan la esencia del agua.

Actualmente es presidente de I.H.M, Instituto General de Investigaciones, I.H.M. Co., Ltd., y I.H.M. Sociedad HADO.

Ha escrito un gran número de libros, tales como «Preludio a la era Hado», publicados por Sun Road Fublishing Co.., Ltd. «El agua lo explica todo: preguntas de los lectores y respuestas del autor», «Mensajes del agua vol. 2» publicado por HADO Kyoikusha. «El agua sabe las respuestas: los mensajes ocultos en los cristales del agua» publicado por Sunmark Publishing Co., Ltd.

## Mensajesdelagua Wasaru Emoto

Mensajes del agua, del doctor M. Emoto, es el resultado de los trabajos de investigación procedentes del análisis del agua de diversos países y procedencias mediante la utilización de resonancia magnética.

Esto permite la observación del HADO (energías sutiles relacionadas con la confidencia) y nos muestra con magníficas imágenes del agua cristalizada, obras de arte por si mismas, como ésta se ve influida por diversos factores como la música o la consciencia de las personas.

La obra evidencia que los pensamientos y las emociones pueden alterar la estructura molecular del agua y nos hacen comprender la forma tan íntima en que están conectados los seres humanos y el Universo.

Es un bello testimonio de que formamos un todo indivisible y abre las puertas a nuevas formas de sanación y conservación de la salud.

#### **AROMATERAPIA**

Esa frase de origen presumiblemente popular demuestra la gran importancia del olfato en la vida del ser humano. Desde pequeño, el hombre aprende a distinguir los diversos aromas y los clasifica como olores buenos y olores malos. Posteriormente, en situación de debilidad física, o hasta de enfermedad, es posible a través del olfato procurarse la curación, utilizando las esencias aromáticas o los aceites esenciales, que contienen substancias altamente benéficas para el tratamiento de diversas afecciones. Por otro lado, esa terapia constituye un tratamiento agradable, pues los aromas más comúnmente usados son los de anís verde, manzanilla, espliego, etc.

En la lucha emprendida por el hombre contra la enfermedad se pusieron a prueba miles de tratamientos y entre ellos los basados en las plantas casi siempre revelaron una eficacia inestimable. La aromaterapia, o medicina aromática, descendiente directa de la fisioterapia, existe desde tiempo suficiente como para poder considerar su valor terapéutico y su acción fisiológica benéfica. Es una medicina natural no traumatizante y desprovista de toda toxicidad.

Las substancias elaboradas por las plantas, además de ser muy variadas, se adaptan sobre todo más al hombre porque son un producto que tiene su origen en la química de la vida. Dicen que los antiguos egipcios, hace 4500 años, utilizaban una gran variedad de aromas, algunos de los cuales eran consagrados a ciertas divinidades, como, por ejemplo, el incienso al Sol, la mirra a la Luna.

Aquellos clasificaban las flores y las hierbas en diferentes grupos, de acuerdo con su destino o uso y la naturaleza de su perfume. Los aceites y las esencias balsámicas, los ungüentos perfumados, y las resinas diluidas en vino fuerte eran utilizados de manera frecuente en la medicina, en la cosmética y para el embalsamamiento de cuerpos, consideradas sus propiedades bactericidas y antisépticas. Pruebas de ello se encontraron en innumerables papiros e inscripciones en túmulos y edilicios sagrados. Después de quedar en el olvido durante miles de años, los aceites esenciales aromáticos recobraron su lugar en el arsenal terapéutico, además del simple uso popular, gracias a los modernos y numerosos trabajos que siguieron a los del padre de la aromaterapia, R: M: Gattefosse. Desde 1936, este señor afirma que "después de mas de 30 años de experimentar, los médicos y químicos quedaron sorprendidos por los múltiples propiedades microbicidas, antisépticas, antivíricas, antitóxicas y estimulantes de las defensas de los aceites esenciales de las plantas aromáticas y de las especias de cocina. Además de la gran variedad de sus funciones químicas, actúan de forma energética y con un gran poder cicatrizante."

Recientes trabajos científicos han definido los diferentes constituyentes de las esencias (vitaminas, hormonas, antibióticos y otras substancias activas) y revelado el principio de su acción terapéutica. La aromaterapia no pretende disfrutar de una exclusividad

polivalente, pero su acción desintoxicante, tonificante y reequilibradora permite asociarla con otras terapéuticas para permitirle actuar con mayor eficacia.

Como consecuencia de su concentración en principios activos, los aceites esenciales pueden combatir con validez un determinado número de afecciones pulmonares, rinofaríngeas, hepáticas, intestinales, uterinas, urinarias y cutáneas.

Las bronquitis crónicas, las infecciones de las vías respiratorias encuentran con ellos una cura definitiva. Las fermentaciones intestinales pútridas, las colitis y enteritis son generalmente neutralizadas por el tratamiento aromático. Su acción es igualmente notable contra los dolores reumáticos y sobre el sistema nervioso. Los baños con esencias tonifican y reequilibran el organismo. La sangre y los tejidos se liberan de las grasas y toxinas por la acción depurativa de las esencias. Los aceites esenciales se pueden suministrar, según cada caso, por vía interna, sólo que en asociaciones, generalmente en forma de gotas (las dosis son siempre escasas si se quiere una eficacia máxima); por vía externa, como linimento para frotaciones, baños, inhalaciones o fumigaciones.

Actualmente se utilizan más de 50 esencias de plantas aromáticas, entre ellas: anís verde, albahaca, bergamota, manzanilla, espliego, canela, limón, naranja, ciprés, eucalipto, geranio, clavero, salvia, verbena, tomillo, mejorana, rosa, sasafrás.

### LOS ACEITES ESENCIALES

Comúnmente llamados esencias, los aceites esenciales son substancias de consistencia grasosa, más o menos fluidas, a veces resinosas, muy perfumadas, volátiles, casi siempre de color y más livianas que el agua. Se distinguen de los aceites fijos y de los principales lípidos porque se volatilizan bajo la acción del aire y del calor. La mayor parte de las plantas contiene esencias. Según los casos, los aceites esenciales se extraen de las sumidades florales o de las flores, de las hojas, de las semillas, de las raíces, de los frutos, de las cortezas o de la madera. La extracción generalmente se hace por destilación, o con la ayuda de solventes orgánicos. Los principales constituyentes de los aceites esenciales son los hidrocarburos (substancias grasosas, íntimamente asociadas con las funciones biológicas de los organismos vivos).

Es necesario destacar que se precisa utilizar, especialmente en la terapéutica de uso interno, las esencias naturales de gran pureza. La dosificación a emplear debe ser indicada por personas experimentadas y calificadas y su conservación exige cuidados. Se aconseja guardarlas en frascos de vidrios, de colores opacos y bien cerrados, para preservarlas de la acción del aire y de la humedad.



## PROPIEDADES DE LOS ACEITES ESENCIALES

### **ALBAHACA**

Familia: Labiadas

Esencia extraída de: La Hierba

<u>Propiedades:</u> Antidepresiva, antiséptica, antiespasmódica, cefálica, digestiva, expectorante, estimulante de la corteza suprarrenal, estomacal, sudorífica, tónica. <u>Usos:</u> Bronquitis, catarro crónico, depresión, dolor de oídos, desmayos, hipo, insomnio, migraña, náusea, tensión nerviosa, vómitos, repelente de insectos.

La albahaca se cultiva en pequeños huertos y en macetas, es una planta frágil que no soporta las heladas y es raro que crezca espontáneamente. Florece en los meses de verano. Es una planta herbáceo que puede alcanzar los 90 cms. Su origen es persa y el

nombre viene del griego basilikos, que significa real, ya que fue considerada como una planta sagrada y de reyes.

La esencia es de un color amarillo verdoso claro, el olor es suave, fresco y agradable. Tiene un sabor permanente, algo amargo pero a la vez delicado.

El uso de este aceite esencial en el baño es refrescante y euforizante, también provoca una sensación de caliente – frío al mismo tiempo.

Los especialistas consideran que para las afecciones respiratorias, la albahaca tiene una acción inferior a la del eucalipto y superior a la del aceite de tomillo. Es recomendable utilizarla en las congestiones nasales, también está indicada en afecciones asmáticas y bronquiales ya que tiene propiedades expectorantes, antisépticas y antiespasmódicas. Al se una planta fortalecedora, es muy utilizada en procesos nerviosos. Es un tónico excelente contra los nervios, alivia los dolores de cabeza, es antidepresivo y fortalece y clarifica la mente. El doctor Valnet la recomienda para la epilepsia y la parálisis.

Tiene propiedades que repelen a los insectos, por lo que es recomendable situar una planta en el alfeizar de una ventana. También se usa contra picaduras de insectos.

#### **ALCANFOR**

Familia: Lauráceas

Esencia extraída de: La madera

<u>Propiedades:</u> Analgésico, antidepresiva, antiséptico, diurético, hipertensor, laxante, sedante, estimulante, sudorífico, vasoconstrictor.

<u>Usos:</u> Acné, bronquitis, contusiones, quemaduras, resfriados, estreñimiento, debilidad, depresión, diarrea, fiebre, insomnio, tensión nerviosa, reumatismo, torceduras, dolor de muelas, úlceras.

El alcanfor proviene de oriente, de la isla de Formosa China y Japón, aunque se ha logrado introducir en países subtropicales. Este aceite es extraído de unos grandes y resistentes árboles que crecen despacio y llegan a alcanzar 30m de altura. De hojas pequeñas y elípticas, flores blancas y bayas de un rojo oscuro.

La formación y obtención del alcanfor es muy lenta, no se comienza a extraer hasta los 50 años de edad del árbol. Se toma las ramas, las cuales se pican y se hierven en agua. Al enfriarse el agua, el alcanfor sube a la superficie y se solidifica. El aceite esencial se extrae después por destilación al vapor, su color es claro y de un olor penetrante.

Este aceite esencial tiene propiedades cardiacas, esto unido a sus poderosos efectos, lo hace idóneo para situaciones extremas de insuficiencia cardiaca. Es un gran antiinflamatorio, ya que al ser aplicado sobre la piel produce sensación de frío que al poco tiempo se transforma en una sensación de calor. Debido a ello, estimula la circulación y es recomendable en aquellas afecciones que se caracterizan por la frialdad (gripe, resfriado).

Se considera un buen tratamiento para los problemas digestivos, al ser antiespasmódico. Es un buen laxante, pero no es recomendable abusar del alcanfor en esta situación, aunque es un buen agente para cortar la diarrea aguda y los vómitos. Una de las propiedades más importantes del alcanfor es el ser un agente equilibrador,

muy recomendable en cuadros depresivos y de fortaleza débil, ya que al ser estimulante

consigue elevar la presión sanguínea. Pero también tiene un efecto tranquilizador en histerias y en situaciones de gran nerviosismo.

#### **AMARO**

Familia: Labiadas

Esencia extraída de: La hierba

<u>Propiedades:</u> Anticonvulsivo, antidepresiva, antiséptico, antiespasmódico, afrodisíaco, desodorante, digestivo, nervioso, sedante, estomacal y tónico.

<u>Usos:</u> Amenorrea, cólico, depresión, dismenorrea, flatulencia, frigidez, hipertensión, histeria, neurastenia, infecciones de garganta, úlceras.

Esta planta es originaria de Siria, Italia, Francia, Suiza y España. En la península Ibérica se puede encontrar en Cataluña, Aragón, Extremadura, Levante y Andalucía. Crece en zonas secas y soleadas, en suelos calizos y pedregosos. Florece en los primeros meses de verano.

El amaro es una planta perenne de tallos erguidos y muy ramificada. Similar a la salvia común, se diferencia de ella por tener las flores mas pequeñas y de color más azul.

El aceite esencial tiene un aroma dulce, es muy apreciado en perfumerías. Su sabor es algo amargo y es incoloro. Hay que tener cierta precaución con esta esencia ya que en dosis altas es tóxica, produciendo efectos de euforia, dolor de cabeza y dificultando la concentración. Debido a esta acción euforizante, se le han atribuido propiedades afrodisíacas. Este aceite tiene grandes propiedades tónicas, y tomar un baño de amaro es relajante. Se emplea en los cuidados de pieles hiperhidratadas, inflamadas o normales.

Al ser sedante calma los nervios, además de ser recomendable para el estómago, los riñones y el útero. El amaro es un buena gente antidepresivo, y muy recomendable en personas con problemas de debilidad física y nerviosa de cualquier otro tipo.

Debido a sus propiedades tónicas, es muy utilizado en afecciones de la mujer. Es fortalecedor de la matriz y muy eficaz en periodos dolorosos, en ausencia o escasez de menstruación. Ayuda en los momentos del parto, ya que estimula el proceso y ayuda a la relajación.

#### **ÁRBOL DE TE**

Familia: Teáceas.

Esencia extraída de: Las hojas y ramas.

<u>Propiedades:</u> Germicida, estimulante mental y de sistema inmunológico, antiséptico, desodorante, fungicida.

Usos: Resfriado, gripe, cortes, mordeduras, anticaspa, halitosis.

El árbol de te es un pequeño árbol de origen australiano. El aceite esencial captado de hojas y ramas es obtenido por medio de la destilación al vapor. La gran demanda que en los últimos años ha tenido este árbol ha llevado a que en la actualidad se cultive

invernaderos húmedos, para que al cabo de unas ocho semanas se coloque las plantaciones arbustivas.

El olor de la esencia es penetrante, áspero, fuerte. Puede resultar irritante al contacto con pieles sensibles, pero es un buen antiséptico que se puede emplear directamente sobre quemaduras o yagas de poca importancia.

Es los casos de mala circulación que puede llegar a producir pequeñas úlceras, es útil masajear el cuerpo con este aceite esencial.

Previene la halitosis si se utiliza como enjuague bucal, a la vez que produce una sensación refrescante. Como producto anticaspa, se recomienda echar unas gotas de aceite en el champú. Por último, el árbol de te tiene propiedades estimulantes para la mente, despeja la cabeza congestionada y es valioso como remedio en momentos de crisis.

#### **AZAHAR**

Familia: Rutáceas

Esencia extraída de: Las flores.

<u>Propiedades:</u> Antidepresivo, antiséptico, afrodisiaco, antiespasmódico, desodorante, digestivo, sedante, tónico.

<u>Usos:</u> Depresión, diarrea crónica, histeria, insomnio, tensión nerviosa, palpitaciones, cuidado de la piel.

El aceite esencial que se obtiene de la flor de azahar proviene de las flores blancas del naranjo dulce, ya que las flores de naranjo amargo producen un tipo de aceite de menor calidad. La esencia de azahar también es conocida como nerolí, que allá por el siglo XVI hizo popular los guantes perfumados con azahar.

El uso de las flores de azahar data de muy antiguo. En la vieja china se empleaba en preparados cosméticos y se cree que de aquí procedían los primeros naranjos que llegaron a Europa. Hoy el naranjo se cultiva en España, Francia, Italia, Túnez y Estados Unidos.

El agua de colonia está básicamente elaborada con este aceite esencial combinado con espliego, bergamota, limón y romero, combinación de gran popularidad e indispensable como fragancia fresca y suave. El aceite de azahar está considerado como uno de los aceites más finos y preciados.

El color del aceite es amarillo claro, de sabor amargo y de olor agradable, cercano al aceite de espliego y comparado con los aceites de jazmín y de rosa por su exquisitez. Entre las propiedades curativas de este aceite esta la de calmar y relajar tensiones, es muy útil en procesos de insomnio, ansiedad, histeria o depresión. Se emplea en personas propensas a la histeria, el miedo o el pánico. Reduce las contracciones cardiacas, por lo que es muy recomendable su empleo para las palpitaciones o problemas cardíacos.

El único problema del aceite de azahar es que su acción es lenta, por lo que los tratamientos obtienen resultados a largo plazo, pero de eficacia asegurada. Es uno de los mejores aceites sedantes y antidepresivos. En problemas de diarrea crónica producida por situaciones nerviosas y estrés, es muy recomendable.

Como tratamiento y cuidado cutáneo en beneficiosa en cualquier tipo de piel, no irrita y se usa en rojeces, pieles agrietadas o con venas rotas. Elimina las impurezas del cutis con problemas de cané, ya que es un estupendo renovador celular. El uso de este aceite en el baño produce una agradable sensación relajante.

## **BENJUI**

Familia: Estirajeas.

Esencia extraída de: La goma

<u>Propiedades:</u> Antiséptico, cordial, desodorante, diurético, expectorante, sedante. <u>Usos:</u> Artritis, asma, bronquitis, cólico, laringitis, pieles irritadas, heridas, llagas.

El exótico árbol de benjuí procede de Sumatra, Java y Tailandia. La goma de la que se extrae el aceite esencial no se produce de forma natural, si no que se forma al practicar en el tronco de una profunda incisión por la que se va vertiendo la goma de color gris con vetas rojas, muy lentamente. De esta goma se obtiene una resina de color pardo rojizo y de consistencia oleosa.

E ingrediente principal del benjuí es el ácido benzoico, muy utilizado en épocas remotas como elemento esencial de los inciensos, y muy usado como elemento para ahuyentar los malos espíritus. El olor de la resina de apariencia aceitosa es muy agradable, es un fijador excelente y se combina bien con el rosa y el sándalo. El benjuí es un sedante y clarifica la cabeza, estimulante y energético. Es muy utilizado en problemas de mucosas, especialmente en afecciones de las vías urinarias y respiratorias, ya que activa las expectoraciones, el flujo de orina, la circulación y tonifica el corazón.

El uso más extendido del benjuí es mediante aplicaciones externas o inhalaciones, estas últimas de excelentes resultados en procesos gripales, asma y bronquitis.

Como corrector de problemas cutáneos es muy utilizado en pieles irritadas o con prurito, así como en pieles secas y agrietadas. Es de gran eficacia en problemas de articulaciones, como la artritis reumatoide.

#### **BERGAMOTA**

Familia: Rutáceas.

Esencia extraída de: La fruta

<u>Propiedades:</u> Analgésica, antidepresiva, antiséptica, antiespasmódica, carminativa, cicatrizante, desodorante, digestiva, expectorante, sedante.

<u>Usos</u>: Acné, bronquitis, cólico, cistitis, depresión, difteria, eczemas, fiebres flatulencias, halitosis, herpes, tensión nerviosa, infecciones de las vías respiratorias, infecciones de las vías urinarias, heridas, úlceras.

Este aceite esencial se obtiene por estrujamiento o destilación al vapor de la corteza de un fruto cítrico originario de la población italiana de Calabria. Su aroma es muy intenso y fresco, por lo que se utiliza mucho el agua de colonia. El sabor del aceite de bergamota es mas amargo que el del limón y la naranja, y su color es amarillo verdoso.

El aceite de bergamota, como el de cualquier sustancia procedente de cítricos, es estomacal, estimulante, tonificante y desodorante. Es un aceite fototóxico, por lo que nunca se ha de emplear inmediatamente después de una exposición al sol.

En altas concentraciones provoca irritación de las pieles más sensibles, pero en su uso correcto tiene resultados beneficiosos en problemas de eczemas, psoriasis y acné. Al ser un buen antiséptico, cura heridas y es muy recomendable en problema de seborrea en piel y cabello. Eficaz en las infecciones bucales, además de evitar la halitosis gracias a los agentes desodorantes.

Este aceite se recomienda para el cáncer de útero, ya que es capaz de reducir muchos de sus síntomas y efectos secundarios.

Aminora las infecciones e irritaciones de las partes genitales a través de baños de asiento. Es muy eficaz contra el bacilo que provoca la tuberculosis, así como en todos los tipos de fiebre. En el aparato digestivo actúa como uno de los remedios más importantes para los cólicos, las flatulencias y las indigestiones.

Asimismo, al ser sedante nervioso es muy útil para problemas de estrés, nervios y depresiones. Eficaz ante los problemas de indecisión, consigue provocar la tranquilidad y armonía. Alivia la tensión y la ansiedad.

### **CARDAMOMO**

Familia: Zingiberáceas.

Esencia extraída de: Las semillas

<u>Propiedades:</u> Afrodisíaco, cefélico, digestivo, diurético, estomacal, tónico, antiséptico, antiespasmódico, carminativo.

<u>Usos:</u> Cólico, tos, debilidad, flatulencias, halitosis, cefalalgia, pérdida de apetito, náuseas, vómitos, fatiga mental.

Esta planta procede del sur de India de Sri – Lanka y de China e Indonesia. Las hojas del cardamomo son sedosas láminas verdes y las pequeñas flores que tiene son de vivo color amarillo. El aceite esencial es incoloro, de olor cálido y agradable, a la vez que picante y dulce. Es un aceite algo caro que se empezó a utilizar no hace mucho tiempo. Las características del aceite de cardamomo son muy parecidas a las del aceite de menta piperita es especial en su acción digestiva, eficaz en los cólicos, alivia las náuseas y reactiva el vómito cuando este es necesario. A continuación produce una acción tranquilizadora y calienta el estómago. Del mismo modo corrige la indigestión y el ardor de estómago y también evita la fermentación gástrica, que en muchas ocasiones es la causa de los problemas de mal aliento.

Además de los beneficios en el aparato digestivo, el aceite de cardamomo eleva el ánimo y evita la confusión, ya que tiene propiedades euforizantes y estimulantes. Es muy eficaz contra los dolores de cabeza persistentes. Empleado como aceite para baño, produce una sensación refrescante, tonificante y estimulante.

#### **CAYEPUTI**

Familia: Mirtáceas

Esencia extraída de: Las hojas y ramas

Propiedades: Analgésico, antiséptico, estimulante.

<u>Usos:</u> Dolor de muelas, esguinces, hematomas, acné, artritis, asma, dermatitis. Eczemas.

El aceite de cayeputi se extrae de las hojas y ramas de un árbol de tamaño mediano procedente de India. El resultado es un aceite incoloro o de un amarillo muy pálido. El olor es intenso, fresco y herbáceo, de gran similitud con el del eucalipto.

El cayeputi está considerado como uno de los mejores analgésicos naturales. Es muy eficaz para el dolor de muelas, aplicando una compresa con unas gotas de aceite en la parte del rostro de la zona afectada.

Muy eficaz también en problemas de hematomas, esguinces, los hinchazones bajan rápidamente si se aplican directamente unas pocas gotas de aceite puro, aunque hay que tener cierta precaución ya que puede provocar cierta irritación en pieles sensibles. En quemaduras producidas por el sol consigue un agradable efecto de alivio. Es un buen remedio ante los dolores menstruales, la bronquitis, el dolor de oídos, la gota, etc.

Asimismo, tiene efectos estimulantes y vigorizante, por lo que se obtienen buenos resultados en cuadros de depresión, tristeza y fatiga mental, además es muy eficaz para aplacar cualquier dolor de tipo nervioso.

## **CEDRO ROJO**

Familia: Confieras

Esencia extraída de: La madera

<u>Propiedades:</u> Analgésico, antiséptico, astringente, diurético, expectorante, sedante. <u>Usos:</u> Catarro, cistitis, gonorrea, bronquitis, acné, afecciones respiratorias, enfermedades de la piel, trastornos de las vías urinarias, repelente de insectos.

La mejor especie de cedro procedía de Líbano, pero ha ido desapareciendo poco a poco, en la actualidad solo quedan unos cientos, debido a que siempre ha sido una madera muy codiciada para la fabricación de muebles.

El aceite esencial de cedro ya era empleado por los egipcios como elemento para momificar a sus muertos, y se cree que fue el primer aceite extraído de una planta. La madera era empleada en la antigüedad para hacer joyas, muebles y embarcaciones, además de ser muy apreciada como repelente de insectos.

El color de aceite de cedro es amarillo pálido, tiene una suave y cálida fragancia a madera, y se llega a detectar un aroma parecido al del sándalo. El cedro rojo es muy utilizado en la fabricación de lápices, por lo que el olor de su aceite recuerda mucho a este instrumento de escritura. La mayoría del cedro rojo procede actualmente de América de norte.

El aceite de cedro actúa eficaz también en problemas de las vías respiratorias, en catarros y bronquitis, en estos casos es muy indicado hacer inhalaciones, ya que está indicado para la limpieza del aparato respiratorio al tener propiedades expectorantes. Este aceite esencial actúa en las afecciones genitourinarias, en problemas de cistitis, gonorrea, es muy recomendable en cuadros de dolor y dificultad en orinar, así como

en problemas de riñón. Al ser un aceite sedante, se puede emplear en situaciones de estrés, ansiedad y tensión nerviosa, ya que levanta el ánimo y ayuda a la meditación.

#### **CIPRES**

Familia: Confieras.

Esencia extraída de: El fruto.

<u>Propiedades:</u> Desodorante, antiespasmódico, antiséptico, astringente, diurético, hepático, vasoconstrictor, sedante.

<u>Usos:</u> Asma, diarrea, dismenorrea, disentería, hemorragias, hemorroides, gripe, problemas menopáusicos, tensión nerviosa, piorrea, reumatismo, cuidados de la piel, várices.

Este árbol actualmente extendido por casi todo el mundo, en esencial por el Mediterráneo, procede de Oriente. Su estructura esbelta, cónica y alta se puede reconocer en innumerables cementerios, se supone que debido a que en épocas antiguas era considerado como símbolo de inmortalidad. El aceite de ciprés es incoloro, con un olor parecido al de madera y nuez, pero con un tono de especia, su aroma recuerda al de otras confieras, como el pino o el enebro. Es considerado astringente y secante, por lo que es de esencial eficacia en problemas de excesiva eliminación de líquidos, como hemorragias, diarrea y disentería. En problemas específicos de la mujer, como la dismenorrea o las alteraciones producidas por la menopausia, actúa de forma muy eficaz. También es muy útil en problemas de hemorroides y várices debido a su propiedad astringente.

Este aceite también es muy útil gracias a su carácter espasmódico, en problemas de asma y en toses espasmódicas, bronquitis y gripe. Además que tiene propiedades sedantes, por lo que es muy recomendable en problemas nerviosos: calma la irritabilidad y la impaciencia. Es muy eficaz como tónico para pieles grasas.

#### **ENEBRO**

Familia: Labiadas.

Esencia extraída de: Las flores.

<u>Propiedades:</u> Analgésico, anticonvulsivo, antitóxico, antiséptico, cicatrizante, desodorante, sudorífico, tónico, diurético, sedante.

<u>Usos:</u> Abscesos, acné, asma, furúnculos, bronquitis, quemaduras, carbuncos, catarro, cólico, conjuntivitis, cistitis, depresión, diarrea, sarna, infecciones de garganta, desmayos, halitosis, gripe, náuseas, reumatismo, insolación, vómitos.

El enebro ha sido una de las plantas más apreciadas y utilizadas desde todos los tiempos. Los romanos hacían uso de este aroma en sus baños, que fueron introduciendo paulatinamente a lo largo y ancho de Imperio. Dentro de las aguas de colonia, el espliego es uno de los aromas más importantes.

Francia es la mayor productora de lavanda, aunque e cultiva en la mayor parte de los países europeos, ya que es originaria de la cuenca mediterránea. El aceite esencial es incoloro, de un sabor amargo y suave.

En los tratados sobre plantas aromáticas siempre se le ha dado al espliego amplias cualidades curativas, así Nicholas Culpeper decía de esta planta: "es de especial utilidad en los dolores de cabeza y del cerebro que proceden del resfriado, la apoplejía, la epilepsia, la hidropesía o enfermedad inerte, calambres, convulsiones parálisis y desmayos frecuentes. Fortalece el estómago y libra de obstrucciones el hígado y el bazo, provoca los cursos de las mujeres y expulsa al niño muerto y la secundina".

Por tanto, el espliego es considerado como una de las plantas con mayores beneficios terapéuticos. Tiene propiedades sedantes y tonifica el corazón, al tiempo que reduce la hipertensión. Su acción sedante tranquiliza los nervios y es muy recomendable en depresiones, insomnio y dolores persistentes de cabeza.

Es emplea para diferentes afecciones cardiacas, como las palpitaciones, pero donde mayores afecciones nerviosas tiene es en: epilepsia, convulsiones, temblor.

Por consiguiente el espliego tiene importantes aplicaciones en eczemas, psoriasis, heridas, conjuntivitis y diarrea, entre otras afecciones por su poder antiséptico y analgésico.

Tiene propiedades antiespasmódicas y es recomendable en el asma y la bronquitis. Estomacal en procesos de cólicos, náuseas, flatulencias, además de ser un buen remedio contra la halitosis. En dermatología es utilizado contra eczemas, acné o abscesos. Beneficiosa para cualquier tipo de piel, es un agente rejuvenecedor de las células cutáneas. También es eficaz para combatir parásitos de la piel como la sarna o los piojos. El baño de espliego es relajante, refrescante, aliviando la fatiga física y nerviosa.

Para los más pequeños, el espliego es muy recomendable para las infecciones, debilidad, excitación nerviosa y cólica, así como para aliviar los dolores de garganta y de oídos. En las mujeres es muy beneficioso en trastornos menstruales o de reglas escasas, pero su principal beneficio se encuentra en que favorece la rapidez del parto, relaja a la madre y suaviza las contracciones. Es muy reconfortante dar masajes de aceite de

lavanda en las zonas lumbar y abdominal.

El espliego es fototóxico, por lo que jamás se empleará como filtro solar, pero si que es muy eficaz para la insolación y las quemaduras producidas por la exposición al sol, por lo que se utiliza en esta situación. También es muy eficaz contra las picaduras producidas por insectos.

#### **EUCALIPTO**

Familia: Mirtáceas.

Esencia extraída de: Las hojas

<u>Propiedades:</u> Analgésico, antiséptico, diurético, estimulante, desodorante, cicatrizante, expectorante.

<u>Usos:</u> Asma, fiebre, bronquitis, quemaduras, catarro, cistitis, gonorrea, hemorragias, herpes, migrañas, neuralgias, reumatismo, sinusitis, heridas.

Este árbol originario de Australia es uno de los más altos de mundo. La especie más conocida, el Eucalytus globulus, llega a medir 114 m. el eucalipto se ha extendido por casi todos los continentes, ya que el barón Ferdinand con Muller, botánico y

explorador alemán, se dedicó a introducir este árbol y su esencia por todo el mundo. Se cultivan 50 especies diferentes de eucalipto, algunas de ellas empleadas en medicina y otras utilizadas en perfumería.

El aceite de eucalipto tiene muchas de las propiedades de los aceites extraídos de la gomas, sobre todo por la acción prolongada en los catarros, las infecciones de las vías respiratorias y las afecciones cutáneas. Es un remedio muy eficaz en heridas y úlceras, además de un buen depurativo de la sangre. Especialmente conocido por su eficacia en las afecciones respiratorias, es antiséptico, expectorante y antiespasmódico. Por ello es muy eficaz en problemas de sinusitis, catarros, resfriados, tos, gripe e infecciones de garganta.

En problemas reumáticos, dolores musculares o artritis reumatoide es recomendable aplicar friegas de aceite de eucalipto ya que tiene poder analgésico.

En el aparato urinario es muy eficaz en problemas de cistitis, gonorrea y flujos fétidos, por su acción antiséptica y diurética.

Los efectos psicológicos del eucalipto son estimulantes y reanimantes, por lo que el aceite esencial de eucalipto se usa ante decaimientos, en procesos de aletargamiento proporciona vitalidad.

#### **GERANIO**

Familia: Geraniáceas

Esencia extraída de: Las plantas

Propiedades: Analgésico, antiséptico, diurético, sedante, tónico, cicatrizante.

<u>Usos:</u> Quemaduras, depresión, dermatitis, diabetes, diarrea, hemorragia, tensión nerviosa, oftalmia, herpes, cuidado de la piel, estomatitis, úlceras, repelente de mosquitos.

Esta planta fue empleada desde antiguo para la cura de heridas y tumores. Crece en setos o en márgenes del bosque, tiene una flor parecida a la rosa y hay una gran variedad de especies, todas ellas aromáticas.

El color del aceite esencial tiene una amplia gama del incoloro al verde claro, con un aroma fresco y de sabor amargo. Consigue combinar muy bien con gran número de aceites, rosa, albahaca, cítricos. La esencia del geranio actúa como sedante, los baños de geranio son relajantes y refrescantes. También tienen una función analgésica muy eficaz en neuralgias y dolores persistentes de origen nerviosos, la acción calmante que posee es recomendable en afecciones como la oftalmia, glositis y estomatitis. Al ser cicatrizante y unido a su poder analgésico, es de gran utilidad en heridas, úlceras y quemaduras.

La acción que provoca en el sistema nervioso es parecida a las de la esencia de bergamota, eficaz por tanto en todos los problemas de ansiedad y depresión. Como antiséptico da buen resultado en afecciones bucales y de garganta, y debido a su poder astringente es bueno contra las hemorragias internas y externas, así como en diarreas. Eficaz en los problemas urinarios, como por ejemplo cálculos biliares y afecciones en el intestino delgado. Pero donde reside la mayor fuerza del geranio es como remedio para cualquier tipo de afecciones cutáneas: herpes, tiña, ladillas...

Además limpia y refresca, actúa como tónico astringente, recomendable para todo tipo de piel. Asimismo es muy eficaz repelente de insectos, especialmente de los mosquitos.

## HINOJO

Familia: Umbelíferas

Esencia extraída de: Las semillas

<u>Propiedades:</u> Analgésico, antiséptico, diurético, expectorante, laxante estomacal, tónico, digestivo.

<u>Usos:</u> Amenorrea, alcoholismo, cólicos, estreñimiento, flatulencia, gota, hipo, insuficiencia de leche en las amamantadoras, problemas menopáusicos, náuseas, obesidad, vómitos.

Esta planta de 1.30 m. de altura aproximadamente es originaria de la cuenca mediterránea, aunque su cultivo hoy en día se extiende por toda Europa. Utilizada desde antiguo, se le han designado multitud de propiedades, tanto curativas como mágicas. Es una planta muy utilizada como condimento en las comidas.

El aceite de hinojo e incoloro, dulce y su olor es parecido al de las semillas de anís. Tiene un gran poder carminativo, es decir excelente remedio para expulsar gases, además de ser un buen tónico para el estómago, bazo e hígado. Es uno de los mejores remedios contra los desajustes gástricos y digestivos. Es de gran eficacia en problemas de vómitos, náuseas, cólico o flatulencia. Asimismo y debido a que tiene doble acción antiespasmódica y espasmódica, acelera el movimiento intestinal por lo que es uno de los mejores remedios contra el estreñimiento. Por su acción expectorante, el hinojo está indicado en problemas catarrales, ya que libera y limpie las vías respiratorias. También es importante agente diurético, actuando sobre todo en cuadros de insuficiencia de orina, al tiempo que ayuda a disolver los cálculos de riñón.

Otra de las propiedades del hinojo es su acción estro génica, lo que lo hace indicado para problemas de menopausia, ayuda a bajar la regla y aumenta la leche de las mujeres que amamantan siendo esta de mayor calidad.

#### **HISOPO**

Familia: Labiadas

Esencia extraída de: La hierba

<u>Propiedades:</u> Analgésico, antiséptico, diurético, expectorante, nervio, sedante, sudorífico, digestivo, regula la presión sanguínea, tónico del corazón y de la respiración. <u>Usos:</u> Amenorrea, angia, asma, bronquitis, contusiones, catarro, cólico, tos, dermatitis, dispepsia, eczemas, fiebres, flatulencias, hipertensión, hipotensión, histeria, gripe, otitis, reumatismo.

El Hisopo es una hierba de 30cm. A 60cm. Que se suele encontrar en lugares secos, sus hojas son delgadas y puntiagudas y las flores son de color azul pálido. Las primeras

referencias que se tienen de esta hierba, utilizada desde antiguo, se encuentran en la Biblia.

El aceite esencial es de color amarillo claro, su aroma es difícil de describir, ya que no tiene un olor muy definido, es una mezcla de muchas otras esencias, el sabor es amargo y caliente y tiene un rápido efecto clarificador sobre la mente. Es un aceite bastante caro y es utilizado en la composición de licores y perfumes de excelente calidad.

Al contener acetona, es considerado tóxico si se emplea en dosis elevadas, ya que la acetona puede provocar convulsiones en personas con problemas de epilepsia, pero administrarlo en la dosis justa el aceite de hinojo resulta muy beneficioso en el tratamiento de la epilepsia.

Es un importante regulador de la presión sanguínea, atenúa la tensión alta y aumenta la baja, actúa como tónico en los problemas cardíacos, relajando las pulsaciones. También actúa como tónico en los problemas respiratorios, al ser expectorante, alivia los problemas bronquiales y es de gran eficacia en asma, gripe y catarros.

La acción sedante y tónica del aceite de hinojo es la propiedad más importante, eficaz para regular también las afecciones nerviosas, fortalece los nervios y produce sensación de tranquilidad y relajación. También es beneficioso en heridas, eczemas y contusiones. Las mujeres no deben usar ese aceite durante el embarazo.

#### HANG - HANG

Familia: Anonáceas

Esencia extraída de: Las flores

<u>Propiedades:</u> Antidepresivo, antiséptico, sedante, sudorífico, hipotensor, afrodisíaco. <u>Usos:</u> Depresión, rigidez, hipertensión, impotencia, insomnio, tensión nerviosa, palpitaciones, cuidado de la piel.

Este árbol de exótico nombre se cultiva en Java, Sumatra, Reunión, Madagascar, e Islas Comores; aunque el mejor aceite procedía de Filipinas, en la acualidad ha desaparecido de aquellas tierras. En ocasiones el aceite de Ilang – Ilang se confunde con el de Cananga, producto de inferior calidad, y es porque ambos son de la misma planta y especie, al estar cultivadas en diferentes lugares, proporciona una calidad diferente a los aceites. El Ilang – Ilang puede llegar a alcanzar una altura de 18m. su nombre significa Flor de flores y el aroma que desprende es envolvente y exótico, parecido al aroma resultante de mezclar jazmín y almendro. El color del aceite esencial es de un ligero amarillo y su sabor es dulce suave y ligeramente amargo.

El efecto que tiene este aceite esencial sobre los nervios es sedante, a la vez que euforizante e hipotensor, por lo que es muy conveniente su uso para personas con tensión arterial alta. Según R. W. Moncrieff en su libro OLORES: "El aceite de llang – llang calma e inhibe el enojo nacido de la frustración.

Su valor antiséptico no es muy alto, aunque responde bien en afecciones intestinales. Una de las acciones más características del aceite esencial de llang – llang es su poder afrodisíaco, empleado normalmente en casos de frigidez e impotencia.

En un buen elemento cosmético, beneficiosos en todos los tipos de piel aunque es más efectivo con los problemas de pieles grasa, son recomendables los masajes faciales con

esta aceite, aunque tampoco es bueno abusar de el ya que puede ocasionar agudos dolores de cabeza.

#### **INCIENSO**

Familia: Burseráceas

Esencia extraída de: La goma

<u>Propiedades:</u> Astringente, antiséptico, sedante, tónico, diurético, uterino, carminativo, digestivo, cicatrizante.

<u>Usos:</u> Bronquitis, catarro, toses, dispepsia, gonorrea, hemorragia, laringitis, cuidados de la piel, espermatorrea, úlceras, heridas.

Al incienso también se le conoce con el nombre de olíbano y gomorresina y se extrae por destilación al vapor de la resina de un pequeño árbol que crece en Somalia y Arabia. La resina se obtiene la practicar una incisión al tronco del árbol, que al cabo de varias semanas exuda un jugo lechoso que se endurece al contacto con el aire. El color del aceite esencial es ámbar o amarillo verdoso y su fragancia es cálida algo picante.

Los egipcios la usaban como mascarilla rejuvenecedora ya que proporciona brillo al rostro y retrasa la aparición de arrugas.

A pesar de su uso en la antigüedad, no se sabe demasiado acerca de sus cualidades medicinales, ya que en muchas ocasiones ha quedado eclipsado por la mirra de características parecidas.

El incienso ha sido considerado como uno de los aceites de mayor valor, en la antigüedad se equiparaba al oro y a los metales preciosos debido a sus magníficas propiedades. Era elemento de ofrenda y de importancia económica, de ahí que según la leyenda junto al oro y mirra fuera ofrendado por lo Reyes de Oriente al Niño Jesús. Es muy eficaz contra la bronquitis, laringitis y toses. Igual de importantes son sus efectos en el aparato genitourinario, con especial importancia ante problemas de gonorrea, espermatorrea o cistitis.

Debido a sus propiedades, es de gran utilidad en hemorragias uterinas y pulmonares especialmente. Es recomendable su uso en problemas digestivos, así como para la cura de heridas, úlceras y granos.

En épocas antiguas era muy utilizado para expulsar espíritus malignos, y es que posee un gran poder para calmar la mente, relajar y aplacar miedo y ansiedades.

## JAZMÍN COMUN Y JAZMÍN REAL

Familia: Jazmináceas

Esencia extraída de: Las flores

<u>Propiedades:</u> Antidepresivo, antiséptico, antiespasmódico, sedante, tónico, afrodisíaco, uterino, obstétrico.

<u>Usos:</u> Ansiedad, tos, depresión, dismenorrea, frigidez, ronquera, impotencia, cuidados de la piel, trastornos uterinos.

El jazmín esta considerado como uno de lo aceites esenciales más caros, ya que para obtener una pequeña cantidad de aceite esencial son necesarias grandes cantidades de flores. Pero al tener un aroma tan fuerte y ser tan denso, a pesar de ser exquisito, se requiere muy poca cantidad. El color de este aceite es marrón oscuro y posee una de las fragancias de mayor calidad entre las usadas en perfumería. El jazmín procede de Argelia, Marruecos, Francia, China, Egipto, Turquía e Italia.

El uso principal que se la da al jazmín es para afecciones emocionales o problemas psicológicos. El uso regular de jazmín ayuda a aumentar la autoestima, la confianza y proporciona una agradable sensación de bienestar. Es sedante y a la vez vigorizante, por lo que es muy útil en personas con apatía y propensas al desmayo.

Actúa también como afrodisíaco al relajar el organismo, además de ser de gran importancia en afecciones y mitigar la impotencia y la frigidez.

Es un apreciado elemento de belleza y relaja los músculos que están rígidos y tensos. Se recomienda su uso para cualquier tipo de piel, pero alcanza su mayor eficacia en pieles sensibles y secas con problemas de irritación.

En el aparato respiratorio actúa aliviando los problemas catarrales, ronqueras y accesos de tos. Al ser un aceite caliente se recomienda su aplicación contra el frío. También estimula la creatividad y empleado por la noche facilita el sueño.

El jazmín es un aceite muy fuerte, no tóxico, pero si se abusa de el puede provocar ciertas molestias.

### MANZANILLA SILVESTRE Y MANZANILLA ROMANA

Familia: Compuesta

Esencia extraída de: Las flores.

<u>Propiedades:</u> Antidepresivo, antiséptico, antiespasmódico, sedante, analgésica, anticonvulsiva, antiflogística, carminativa, cicatrizante, digestiva, diurética, hepática, estomacal, tónica, vasoconstrictora local.

<u>Usos:</u> Alergias, anemia, cefalgia, histeria, cólico, quemaduras, depresión, dermatitis, diarrea, dolor de oídos, fiebre, flatulencias, gastritis, heridas, insomnio, irritabilidad, problemas menopáusicos, migraña, reumatismo, dolores de muela, urticaria, vaginitis, vértigo, vómitos.

La manzanilla, también conocida como camomilla, es una de las hierbas medicinales más conocidas y utilizadas para un gran número de afecciones, además en a antigüedad se creía que la manzanilla mantenía también en buena salud al resto de las hierbas y plantas.

Existe una gran variedad de especies de manzanilla procedentes de la zona templada de Asia, América del Norte y Europa. La manzanilla silvestre es la más utilizada en forma de tisana, en cambio la manzanilla romana es la que más se emplea para usos medicinales.

El aceite esencial se extrae por destilación al vapor de las flores en la manzanilla silvestre y de toda la planta en la romana. El aceite de la primera es azul oscuro y e aroma dulce y herbáceo, el de la segunda es de un azul más claro y verdoso y su aroma también es dulce.

Es uno de los remedios más conocidos y eficaces contra los trastornos estomacales, alivia los vómitos y produce una grata sensación de alivio. Por su propiedad analgésica la manzanilla es beneficiosa sobre cualquier tipo de dolor: migrañas, dolor de oído, de riñones, hígado, reumático, de regla, de dientes... y recibir un masaje a base de aceite de manzanilla es muy útil para relajar los dolores musculares. También es muy eficaz en todo tipo de infecciones.

La manzanilla es muy útil en los trastornos femeninos con períodos dolorosos, irregulares o escasos, hemorragias uterinas, vaginitis y problemas menopáusicos, sobre todo cuando son de tipo nerviosos, debido a que la manzanilla es un sedante del sistema nervioso. Alivia los dolores de cabeza y es recomendable su uso en problemas de ansiedad, agotamiento mental e irritabilidad.

El efecto de la manzanilla contra la fiebre era conocido desde antiguo, y hoy continua empleándose con ese fin. En los problemas de infancia, y debido a la escasa toxicidad de esta hierba, es un eficaz remedio con cólicos, fiebre, diarrea, todo tipo de dolores y problemas digestivos.

Debido a su propiedad cicatrizante es muy utilizada en quemaduras, heridas y úlceras, a la vez que es muy recomendable en afecciones de la piel como dermatitis, acné, urticaria, alergias o en pieles muy sensibles e irritadas por su acción calmante.

## **MEJORANA**

Familia: Labiadas

Esencia extraída de: La hierba

<u>Propiedades:</u> Antiséptico, antiespasmódico, sedante, analgésica, carminativa, digestiva, expectorante, hipotensora, laxante, tónica.

<u>Usos:</u> Artritis, asma, resfriados, cólico, estreñimiento, dismenorrea, flatulencia, cefalgia, hipertensión, histeria, insomnio, migraña, etc.

El aceite esencial de mejorana se obtiene de las últimas floraciones y de las hojas de esta hierba, su color es amarillo pálido y de un sabor amargo. Esta hierba es muy conocida como condimento gastronómico y por sus cualidades medicinales.

La mayor parte de las acciones de aceite de mejorana están indicadas en trastornos de sistema nervioso, es sedante, antiespasmódico, y calentador, por lo que es muy útil en la práctica del masaje para aliviar el espasmo muscular, la artritis y el reumatismo.

Por su acción calentadora y su propiedad vasoconstrictora, es muy beneficiosa para las dolencias cardiacas. Para los resfriados puede usarse como inhalador o en masajes sobre la zona de la nariz.

La mejorana también actúa como laxante al estimular el intestino; al mismo tiempo que alivia el espasmo intestinal, por lo que es muy eficaz en cólicos. Flatulencias e indigestiones. Eficaz en insomnio y alteraciones nerviosas como tics, estados de ansiedad y en personas hipertensas.

#### **MELISA**

Familia: Labiadas

Esencia extraída de: La planta

<u>Propiedades:</u> Antidepresiva, antiespasmódico, sedante, analgésica, carminativa, digestiva, estomacal, hipotensora, uterina, tónica.

<u>Usos:</u> Alergias, asma, resfriados, cólico, depresión, fiebre, indigestión, hipertensión, migrañas, problemas menstruales, palpitaciones, náuseas, tensión nerviosa, vértigo, vómitos.

Originaria de Europa Meridional, aunque ya extendida por numerosos lugares, esta planta también conocida como bálsamo de limón produce escaso aceite, por lo que es difícil de conseguir y su precio es muy elevado. Sin embargo, es posible conseguir un aceite de melisa terapéutico idéntico, reconstruido a partir de los componentes de la planta natural, al ser reconstruido no se considera sintético. Otros nombres con los que se le conoce a melisa son limoncillos, citronela o abejera, ya que son las flores preferidas de las anejas para poder producir miel.

Este aceite esencial es más tónico que estimulante, tonifica el aparato digestivo, el sistema nervioso, el corazón y el útero. Es un reconocido hipotensor al regular la presión arterial y resulta muy útil en las taquicardias al bajar el ritmo cardíaco.

En el aparato nervioso actúa como sedante y al mismo tiempo como euforizante, al aliviar las tensiones, indicada para los cuadros de ansiedad, histeria, e hipersensibilidad. Al ser digestiva y estomacal, alivia los espasmos y está indicada en problemas de vómitos, náuseas o indigestiones de tipo nervioso.

Por su propiedad carminativa es un remedio eficaz para la expulsión de gases. Por su propiedad sudorífica es muy recomendable en los estados febriles ya que ayuda a la transpiración y en consecuencia a que la temperatura interna baje.

Además es muy útil en cuadros de fiebre relacionados con gripes, resfriados y bronquitis cuya mejora se ve reforzada por la acción antiespasmódica de la melisa. Pero su propiedad principal como ya se ha dicho es de resultar tonificante, pues es capaz de eliminar tensiones y proporcionar un gran bienestar.

#### **MENTA PIPERITA**

Familia: Labiadas

Esencia extraída de: Las plantas

<u>Propiedades:</u> Analgésica, antiflogística, antiséptica, astringente, carminativa, cefálica, digestiva, expectorante, hepática, estomacal, sudorífica, vasoconstrictora.

<u>Usos:</u> Asma, bronquitis, resfriados, cólicos, dermatitis, diarrea, dismenorrea, desmayos, flatulencias, cálculos biliares, halitosis, histeria, gripe, migrañas, náuseas, trastornos nerviosos, palpitaciones, sinusitis, dolor de muelas, vértigo, vómitos y repelente de mosquitos.

El aceite de menta se obtiene por medio de destilación al vapor a partir de toda la hierba.

Es una planta que contiene mentol, que es lo que confiere su personal olor. La menta, conocida desde antiguo, se cultiva en España, Italia, Estados Unidos, Japón, etc. Los aceites europeos son los más considerados, aunque donde más se produce es en EE.UU. se emplea tanto como producto terapéutico, tanto como esencia de dulces, bebidas o pasta dentífrica por su refrescante olor y sabor. El mentol ingrediente básico de la menta, es la sustancia que tiene uno de los mayores poderes terapéuticos, con efecto sedante, analgésico y refrescante. Pero para que sus efectos sean eficaces se han de repetir las dosis de menta con relativa frecuencia. En el sistema digestivo es donde actúa con mayor eficacia, resultado idóneo para todo tipo de problemas gástricos, indigestiones, cólicos y diarreas, así como para todos los trastornos neurálgicos, dolores de cabeza, cefaleas o migrañas relacionadas con problemas digestivos o hepáticos. Es muy eficaz en los procesos de desintegración de piedras biliares.

El aceite de menta, por sus cualidades antisépticas, antiespasmódico y expectorante, es de gran importancia en afecciones respiratorias como gripe, resfriados, bronquitis y congestiones.

Es de gran eficacia en trastornos nerviosos. Al ser un enfriador consigue tranquilizar las mentes desasosegadas, fortalece los nervios y ayuda a conciliar el sueño; pero si se abusa de este aceite antes de dormir, puede provocar alteraciones de sueño.

En los trastornos femeninos mitiga las reglas dolorosas, recomendado en menstruaciones escasas, evita las infecciones de pecho en mujeres que amamantan. También alivia las irritaciones cutáneas pero siempre que se aplique con moderación, ya que de lo contrario puede hacer aumentar la irritación. Es un buen tónico para la piel y actúa eficazmente en problemas de acné, sarna y herpes. Además es uno de los mejores repelentes de insectos naturales.

#### **MIRRA**

Familia: Burseráceas

Esencia extraída de: La goma

<u>Propiedades:</u> Antiséptica, antiflogística, astringente, carminativa, expectorante, estimulante, estomacal, sedante, tónica, uterina.

<u>Usos:</u> Amenorrea, catarro, diarrea, flatulencia, gingivitis, hemorroides, pérdida de apetito, piorrea, estomatitis, heridas.

El aceite esencial de la mirra procede de la goma extraída del tronco del árbol que se le realiza una incisión, este exuda un fluido de color amarillo claro que al endurecerse se torna rojizo, color de la goma de la que se extrae el aceite. El olor de la mirra es rancio y su color es pardo rojizo.

La mirra es un arbusto no demasiado alto procedente de lugares de extrema sequedad como África, Arabia Meridional. En la antigüedad quizás fue la sustancia aromática más usada como incienso, perfume y medicina.

Por su condición expectorante es muy beneficioso en trastornos respiratorios como bronquitis, gripes, toses, es decir todas aquellas afecciones con un exceso de mucosidad.

El aceite de mirra estimula el aparato digestivo, abre el apatito, regula las secreciones gástricas, y debido a esto evita problemas de halitosis. Del mismo modo es de gran importancia en afecciones bucales, como úlceras, inflamaciones o piorrea, también es efectivo en problemas de garganta.

Al ser un sedante, antiséptico y astringente es muy recomendable en el tratamiento de heridas y úlceras, así como del cuidado de hemorroides.

Como componente de la belleza femenina fue muy apreciado desde el antiguo Egipto, por sus mujeres que elaboraban diferentes aceites, entre ellos una mascarilla facial que según la leyenda permitía mantener el rostro juvenil y las arrugas a raya.

#### **PACHULI**

Familia: Labiadas

Esencia extraída de: La planta

<u>Propiedades:</u> Antiséptica, antidepresivo, afrodisíaco, cicatrizante, desodorante, sedante, tónico.

Usos: Ansiedad, depresión, cuidado de la piel, heridas.

El pachulí procede de las hojas de una planta tupida que puede llegar a alcanzar un metro de alto con unas hojas ovales de unos 10 cm de largo por 13 cm de ancho. Originaria del lejano Oriente en el concreto de India, se extendió por toda Europa a partir de mediados del siglo XIX.

El perfume procedente del pachulí era muy apreciado y quizás sea por lo que más se le conozca, pero también tiene importantes propiedades terapéuticas aunque estas no sean demasiado conocidas: La esencia de pachulí es de color amarillo con tonos marrones, su aroma es dulce, persistentes con notas de madera y balsámico y un sabor agrio. Es un aceite que combina bien con la naranja dulce y el llang – llang.

El aceite de pachulí tiene una importante propiedad cicatrizante y regeneradora de tejidos, tiene la virtud de ser estimulante si se administra pequeñas cantidades y por el contrario, ser sedante en dosis más altas. Es un importante agente contra las depresiones y la ansiedad, al ser un buen estimulante nervioso.

El pachulí tiene grandes similitudes con la mirra, y como es tan astringente y antiflogístico, agudiza el ingenio y ayuda a la concentración.

Tiene cualidades parecidas al Ging Seng por lo que se considera un afrodisíaco, su poder astringente reside en la propiedad los conductos obstruidos, es de gran eficacia en problemas desde diarrea, estreñimiento, retención de líquidos y obesidad.

Así mismo el aceite de pachulí se ha empleado en productos de belleza tanto como base de muchos perfumes, como para el cuidado de la piel. Debido a su poder cicatrizante, es de especial eficacia en pieles sensibles e irritadas, contra el enrojecimiento cutáneo o las heridas acuosas.

### **PIMIENTA NEGRA**

Familia: Piperaceas

Esencia extraída de: El fruto

<u>Propiedades:</u> Analgésica, antiséptica, antiespasmódica, antitóxica, afrodisíaca, carminativa, digestiva, diurética, laxante, estimulante, estomacal, tónica especialmente del bazo.

<u>Usos</u>: Anginas, catarro, cólicos, diarrea, estreñimiento, disentería, dolor de muelas, fiebres, flatulencias, indigestión, gripe, pérdida de apetito, náuseas, resfriado, tos, vértigo, vómito.

Los granos de pimienta negra son unas bayas de color rojizo secadas al sol; los granos de pimienta blanca proceden de la misma planta que aunque las bayas se conocen cuando ya están maduras y se les ha de quitar la cáscara exterior antes del secado. La pimienta procede de un árbol de unos 6 metros de altura pero que por razones comerciales no se les deja crecer más de 3.5 metros, este árbol es originario de Malabar, Java, Sumatra y Penang. La pimienta junto a la canela y el clavo de olor, son las especias más antiguas de las que se tiene conocimiento. En la India se empleaban ya hace mas de 4000 años, en Grecia y Roma se convirtió en importante moneda de cambio.

El aceite de pimienta combina cien con el sándalo y el incienso, es de un color ámbar claro, su sabor es algo amargo y tiene un aroma parecido al del clavo pero es más suave.

Las principales zonas de acción de la pimienta negra son el sistema urinario, el respiratorio y el digestivo. Estimula la expulsión de líquidos y la digestión, además de ser un reconocido afrodisíaco estimulante. Al tener un efecto estimulante del aparato digestivo, está indicado en el estreñimiento, flatulencias y pérdida de apetito.

Debido a sus propiedades calentadoras su empleo es recomendable en problemas de excesiva mucosidad y frío, es bueno para los resfriados, catarros y gripe, aunque si los síntomas son de calor la pimienta solo se debe emplear en dosis muy pequeñas.

La pimienta negra es recomendable en casos de dispepsias, cólico, tos, hemorroides, trastornos urinarios, enfermedades del pecho y resfriados.

Funciona como gran antídoto contra los venenos.

#### **ROMERO**

Familia: Labiadas

Esencia extraída de: Las plantas

<u>Propiedades:</u> Analgésica, antiséptica, antiespasmódica, antitóxica, afrodisíaca, carminativa, digestiva, diurética, estimulante de las suprarrenales, hepática, nervino, estomacal, cordial, sudorífico.

<u>Usos:</u> Asma, arterioesclrosis, bronquitis, cirrosis, resfriado, colesterol, colitis, diarrea, dismenorrea, desmayos, flatulencias, gota, cefalgias, fatiga mental, migraña, sarna, cuidado de la piel, reumatismo, gripe, ictericia, cálculos biliares, palpitaciones, heridas.

La planta de romero es un pequeños arbusto de hojas perennes, son estrechas, ásperas y de un verde grisáceo, con flores azul violeta pálido. Originario de los países mediterráneos, se ha empleado en medicina herbal durante muchos siglos. También como ahuyentador de malos espíritus, así como fumigatorio en habitaciones de enfermos. En Europa se utilizaba para dar sabor a licores, vinos y cervezas.

El aceite de romero es incoloro, tiene un sabor caliente y casi carece de amargor. Su aroma es parecido al de alcanfor y hace buena mezcla con aromas frescos, como el de la bergamota, la albahaca y la menta piperita.

El agua de romero es popularmente conocida para embellecer y limpiar todo tipo de pieles. Es uno de los ingredientes del agua de colonia y de agua de Hungría.

Dada su naturaleza estimulante el aceite de romero es muy efectivo contra la pérdida del sentido del olfato y del habla.

Es reconocida su eficacia en la reducción o pérdida de la función nerviosa, ya que es un gran estimulante del sistema nervioso. Recomendado, por tanto en trastornos como la histeria y la epilepsia, también en problemas de debilidad y apatía general.

Se emplea en casos de pérdida de memoria y vértigo. Por sus propiedades analgésicas es eficaz en migrañas, cefaleas y dolor de cabeza común. El aceite de romero esta especialmente indicado en afecciones hepáticas, como la cirrosis, cálculos biliares o hepatitis. Es recomendable su uso en problemas de arteriosclerosis, ya que es capaz de regular el colesterol en sangre, y es un gran tónico cardíaco debido a su acción estimulante ante problemas como las palpitaciones. Es recomendable su uso en problemas digestivos como indigestiones, flatulencias o gastritis.

Importantes son sus efectos contra los dolores musculares y reumáticos, así como en problemas cutáneos: heridas, sarna, ladillas. Además es un importante agente contra la caída del cabello y para resolver excesos de caspa.

## ROSA DE ALEJANDRÍA Y ROSAL ROMANO

Familia: Rosáceos

Esencia extraída de: Las flores

<u>Propiedades:</u> Antidepresiva, antiflogística, antiséptica, antiespasmódica, astringente, afrodisíaca, hepática, laxante, sedante, estomacal, tónica.

<u>Usos:</u> Conjuntivitis, estreñimiento, depresión, frigidez, hemorragia, congestión hepática, impotencia, insomnio, náuseas, tensión nerviosa, oftálmica, cuidado de la piel, esterilidad, vómitos.

El aceite procedente de la rosa damanesca se obtiene de la rosa de Jericó y se recolecta principalmente en Bulgaria. Este aceite esencial se obtiene a través de la destilación al vapor.

A partir del disolvente se obtiene el absoluto de la rosa centifolia. El aceite de rosa más apreciado y caro es el búlgaro y se le reconoce como rosa búlgara Otto. Se obtiene de la rosa de Alejandría y tiene una personalidad propia. Esta rosa solo se puede cultivar con garantías en un lugar montañoso de unos 620 km2 y a una altura de 400m sobre el nivel del mar.

Principalmente la rosa es un buen tónico, tanto digestivo como vascular es muy variada, ya que estimula la circulación y alivia la circulación cardiaca, además de regular y tonificar el corazón y el bazo.

Su acción en el sistema digestivo es amplia, estimula el flujo de la bilis y fortalece el estómago.

El aceite de rosa actúa de forma muy eficaz en el aparato genitourinario de las mujeres, regula la función menstrual y limpia de impureza la matriz, se dice que aumenta la producción de semen y es útil en problemas de impotencia y esterilidad.

Es una de las esencias más utilizadas en perfumería y es un ingrediente básico en muchos componentes para realzar le belleza. El agua de rosas reduce la inflamación y es muy útil en las irritaciones oculares.

## SÁNDALO

Familia: Santaláceas

Esencia extraída de: La madera

<u>Propiedades:</u> Antidepresiva, antiflogística, antiséptica, antiespasmódica, astringente, afrodisíaca, diurético, sedante, expectorante, tónica.

<u>Usos:</u> Acné, bronquitis, catarro, cistitis, depresión, gonorrea, hipo, insomnio, laringitis, náuseas, tensión nerviosa, tos, vómitos.

El aceite de sándalo se obtiene por destilación al vapor de la madera interna del tronco del árbol. Este árbol mide de 6m a 9m, y sus flores son rojas. Los árboles son aptos para la producción de aceite cuando alcanzan los 30 años.

El mejor sándalo crece en la ciudad de Myssore, en la India sur occidental, su producción está controlada por el gobierno, con lo que se garantiza la calidad de los aceites y se evita las talas indiscriminadas de este árbol cuya madera es muy preciada por su calidad en la fabricación de muebles.

También fue utilizado como perfume y producto de belleza por diferentes culturas.

El aceite de sándalo tiene un color amarillo verdoso, de sabor amargo y parecido al de la rosa en su aroma, combina bien con los aceites de benjuí, azahar y rosa. Es muy eficaz en el tratamiento de los trastornos de las mucosas de las vías genitourinarias, respiratorias y urinarias. De eficacia provocada en todo tipo de infecciones crónicas.

Por sus propiedades expectorante y antiespasmódica, está muy indicado en afecciones de garganta, laringitis, bronquitis, así como en las afecciones pulmonares que asocien catarro o toses. Está reconocida su eficacia en infecciones del sistema genitourinario, como puede ser la gonorrea. Su acción sobre la piel es muy importante, es un buen antiséptico en problemas de acné, pero también es benéfico para pieles secas y deshidratadas y con problemas de irritación.

#### LAVANDA

Familia: Labiadas.

Esencia extraída de: Las flores y tallos

<u>Propiedades:</u> Antiespasmódicas, antisépticas, diuréticas, cicatrizantes, analgésicas, colerético, carminativo y sedante.

<u>Usos:</u> Estómago, espasmos digestivos, estrés, insomnio, migrañas, cefaleas, palpitaciones de origen nervioso del corazón, estados de neurastenia, hipertensión, llagas, afecciones reumáticas, contusiones, esguinces, ansiedad, meteorismo, faringitis, otitis, heridas.

La lavanda se cree que fue usada por los romanos para tomar baños y fueron ellos quienes la popularizaron en Europa, por eso su nombre (del latín "lavare"). En algunas culturas se cree que la lavanda tiene efectos que propician el amor y el éctasis. La Lavanda es uno de los aceites mas usados en el mundo.

### **OTROS ACEITES ESENCIALES**

### **ANGÉLICA**

Familia: Umbelifica

Esencia extraída de: Las semillas

Propiedades: Antinflamatoria, sedante, expectorante, tónica.

<u>Usos:</u> Artritis, dolor de cabeza, dolores premenstruales, cansancio mental, gota, menopausia.

Este aceite esencial es más conocido por sus usos culinarios, peor también tiene propiedades terapéuticas aunque ha de utilizarse con moderación y evitar su uso por mujeres embarazadas.

Tiene importantes efectos en afecciones nerviosas y situaciones de estrés, calma los dolores de cabeza, migrañas, y cefaleas. Reduce los procesos inflamatorios relacionados con la gota y la artritis. Alivia la tensión premenstrual y es conveniente su uso para los problemas relacionados con la menopausia. Es un excelente tónico para pieles cansadas.

## **GALBANO**

Familia: Umbelifica

Esencia extraída de: La resina

<u>Propiedades:</u> Antiséptico, antidepresivo, sedante, expectorante, cicatrizante.

<u>Usos:</u> Problemas musculares, problemas respiratorios, gota, furúnculos, reumatismo, depresión, cansancio mental.

El aceite de galbano procede de la destilación de la resina de una planta de crecimiento espontáneo procedente de Irán. Es de aroma cálido y especiado a la vez que fresco y suave.

En la antigüedad ya era utilizado como incienso, y se emplea como fijador en perfumería para hacer que los aromas sean más persistentes.

Tiene la propiedad de bajar inflamaciones de la piel como furúnculos y postulas además de aliviar problemas de reumatismo y gota. Es de gran efectividad en afecciones respiratorias y problemas musculares. Ayuda a la concentración y es un gran reanimador.

137

## HOJA DE CANELA

Familia: Lauráceo

Esencia extraída de: La hoja

<u>Propiedades:</u> Antiséptico, expectorante <u>Usos:</u> Catarros, bronquitis, gripe, resfriados.

No se ha de confundir el aceite procedente de la corteza con el que se obtiene de las hojas. Ambos aceites tienen aromas muy diferentes, el aceite procedente de la corteza es de un agradable olor a especias, mientras que el procedente de las hojas tiene un aroma más perfumado.

El aceite de hoja de canela mezcla bien con el de naranja dulce, proporcionando un agradable aroma. Los expertos recomiendan que el aceite de hoja de canela se utilice únicamente como ambientador a través de un quemador de esencias. Es muy irritante para la piel y las mujeres embarazadas han de evitar su uso hasta el séptimo mes de embarazo. No debe utilizarse en preparados culinarios.

A pesar de todas las precauciones que hay que tener con este aceite, es un buen remedio ante problemas respiratorios, catarros, bronquitis, gripe y resfriados. Además levanta el ánimo y actúa como un buen antidepresivo.

#### **HUACATAY**

Familia: Herbáceo

Esencia extraída de: La planta

Propiedades: Antiséptico, estimulante, reanimador.

Usos: Problemas de dureza en la piel, fatiga mental, depresiones.

La planta de huacatay es muy parecida a la de la hierbabuena. El aceite se obtiene de una planta natural de pequeño tamaño con flores de un intenso amarillo, tiene un sabor fuerte y dulce.

El huecatay es un excelente remedio contra las durezas de la piel localizadas en codos, talones, planta de pie y rodillas. Hay que tener cuidado con las pieles muy sensibles ya que es muy irritante, por lo que hay que evitar el uso de este aceite en zonas con eczemas o dermatitis.

Es un gran reconfortante, evita la fatiga mental y tiene un importante efecto estimulador y reanimador, ayuda a la concentración y despeja la mente.

#### LIMÓN

Familia: Rutáceas

Esencia extraída de: La corteza

<u>Propiedades:</u> Antiséptico, astringente, bactericida, diurético, expectorante, hepático, hipotensor, estimulante, tónico.

<u>Usos:</u> Resfriados, gripe, bronquitis, sinusitis, migraña, dolor de cabeza, várices, asma, gingivitis, antiarrugas, ansiedad.

El cultivo del limonero está extendido por toda la cuenca mediterránea desde hace unos 1500 años se introdujera por primera vez en Italia procedente de sudeste Asiático.

El aceite de limón procede de la corteza del árbol y tiene un color amarillo verdoso. Proporciona un excelente baño relajante y usado en formas de gárgaras diluido en agua, es un excelente curativo para afecciones de la garganta.

Este aceite fototóxico, por lo que no ha de utilizarse nunca antes de cualquier exposición al sol, ya que irritaría la piel. A pesar de esto, el aceite de limón es un excelente producto cosmético, es limpiador, tónico y está considerado como uno de los mejores remedios contra las arrugas. También y dad su propiedad antiséptica, se utiliza en alteraciones de la piel, como las verrugas.

Es uno de los mejores remedios para las dolencias de las vías respiratorias y todas las afecciones asociadas como gripe, catarro, toses, bronquitis, asma o sinusitis.

Es un gran activador de la circulación sanguínea, por lo que se recomienda su uso en problemas de várices.

Es un buen hipotensor y regula la tensión arterial. Por su acción sedante mitiga los dolores de cabeza y migrañas persistentes. Es un buen curativo en infecciones bucales, como la gingivitis, blanquea y da brillo a la dentadura. Es un gran tranquilizador, relaja tensiones y mitiga la ansiedad.

Tiene un importante valor bactericida por lo que es utilizado en las comidas destruye los posibles gérmenes que estas puedan contener.

#### **PETIT – GRAIN**

Familia: Rutáceas

Esencia extraída de: Las hojas y las ramas

<u>Propiedades:</u> Antiséptico, antidepresivo, antiespasmódico, carminativo, cicatrizante, sedante.

Usos: Depresión, diarrea, histeria, insomnio, tensión nerviosa, cuidado de la piel.

Este aceite se extrae de las hojas y las ramitas del naranjo amargo. En la antigüedad también se extraía este aceite de los frutos cuando aún eran diminutos y estaban verdes. El aroma fresco y algo parecido al del azahar, ya que proceden de mismo árbol, aunque el azahar se extrae de las hojas.

Tiene muchas propiedades de las que posee el azahar, aunque petit – grain resulta menos sedante. Es muy importante su acción tónica sobre el sistema nervioso, el aparato digestivo y la piel.

En el sistema nervioso es eficaz en problemas de ansiedad, alivia el agotamiento, es un buen antidepresivo, relaja en situaciones de estrés y ayuda a conciliar el sueño. Su poder sedante también resulta efectivo en los problemas de estómago de carácter nervioso, su propiedad carminativa alivia los gases internos.

Este aceite tiene cualidades que le convierten en un importante agente contra problemas de la piel, como el acné y para pieles con un exceso de grasa.

#### **POMELO**

Familia: Rutáceas

Esencia extraída de: La corteza

Propiedades: Diurético, estimulante, linfático, tonificante

Usos: Ansiedad, depresión, dolores menstruales, retención de líquidos

El aceite de pomelo procede principalmente de Estados Unidos, se extrae de la corteza del árbol y tiene un aroma fresco, fuerte y penetrante.

Con el aceite de pomelo hay que tomar ciertas precauciones ya que es fototóxico, y no debe utilizarse antes de una exposición al sol, ya que puede irritar las pieles sensibles.

Se puede considerar el pomelo como un aceite adelgazante debido a que evita la retención de líquidos, por este motivo también alivia los problemas menstruales y aquellos relacionados con la menopausia. Ayuda al sistema linfático oxigenando la sangre y es eficaz en la eliminación de toxinas.

El pomelo es un gran reconfortante y estimulante, reanima la mente el cuerpo. Eficaz en el cansancio físico y dolores musculares, vigorizante y energético. Despeja la confusión mental, relaja la ansiedad y es eficaz contra la depresión.

## TRATAMIENTOS CON AROMATERAPIA

El número que aparece al lado de los aceites indica el número de gotas a usar. Aplique la mitad del número de gotas indicado para tratar a niños de edades entre 3 y 10 años.

### ACEITES PARA LA PIEL Y EL CABELLO

PROBLEMA	ACEITE	MÉTODO
Acné: granos rojos, con pus y cabeza amarillenta	4 árbol de té 3 Sándalo 3 Lavanda	Estos aceites esenciales en 20ml. (4 cucharaditas) de loción base. Aplicar dos veces al día.
Alergias: zonas rojas con picores. Grave: vaya al médico.	2 Camomila Romana	Aplicar una compresa fría en la zona afectada durante 20 minutos.
Pie de atleta: infección de hongos entre los dedos de los pies.	4 árbol de té 3 Lavanda	Estos aceites esenciales en un baño caliente de pies. Dejar los pies en agua 20 minutos dos veces al día.
Furúnculos: infectados, bultos bajo la piel. Si es grave: vaya al médico.	3 Bergamota 3 Lavanda	Aplicar una compresa caliente en la zona afectada dos veces al día.
Hematomas: herida bajo la	2 Menta	Aplicar una compresa fría como el
piel, dolor, hinchazón,	3 Camomila	hielo en la zona durante 20
moretón azul.	Romana	minutos.
Piel agrietada: en los talones, por ejemplo.	4 Frankincense 6 Lavanda	Estos aceites esenciales en 20g. de crema base ó 20ml. (4 cucharaditas) de aceite dulce de almendra. Aplicar dos veces al día.
Sabañones: hinchazones	4 Pimienta	Estos aceites en un baño caliente
rojiazules a menudo en los	negra	de pies. Remojar durante 20

dedos de los pies debido a una mala circulación.	3 Jengibre	minutos. Luego masajee los pies con otros 10ml. (2 cucharaditas) de aceite de almendra dulce.
Herpes labial, ampollas, costras	2 Árbol de té	Poner las gotas del aceite en u trapo de algodón y aplicar puro dos veces diarias.
Cortes y hematomas.	5 Lavanda 5 Árbol de té	Estos aceites esenciales en 20ml. (4 cucharaditas) de loción base, como remedio de urgencia, dos veces diarias, cubrir con una tirita.
Eccema / dermatitis: zona de piel agrietada con arrugas o pliegues, por ejemplo, entre los dedos.	2 Rosa 8 Camomila Romana	Estos aceites esenciales en 20ml. (4 cucharaditas) de loción base. Aplicar dos veces diarias.
Psoriasis: zonas grandes sensibles, piel levantada con escamas pequeñas, plateadas.	3 Nerolí 7 Frankincense	Estos aceites esenciales en 20g. de crema base. Aplicar sobre la zona a tratar dos veces al día.
Quemaduras solares	4 Camomila Romana 6 Lavanda	Estos aceites esenciales en 20ml. (4 cucharaditas) de loción base. Aplicar cuando sea necesario.
Sarpullidos: urticaria, oleadas de calor, si el sarpullido insiste: vaya al médico.	<ul><li>2 Palmarosa</li><li>3 Camomila</li><li>Romana</li></ul>	Aplicar una compresa fría en la zona a tratar durante 20 minutos.
Piel pálida / congestionada: debido a una mala dieta o por efectos de calefacción central.	4 Frankincense 6 Limón	Estos aceites esenciales en 20ml. (4 cucharaditas) de jojoba. Masajear a diario la zona con media cucharadita.

## TRATAMIENTO DEL CABELLO

Un tratamiento capilar aromaterapéutico cuida el cuero cabelludo y el cabello. A 20ml. (4 cucharaditas) de aceite de almendra dulce añada la mezcla adecuada de aceites esenciales de la lista de abajo. Masajee la mezcla en el cabello seco. Cubra la cabeza con una toalla durante 20 minutos. Aplique champú y aclare como normalmente. Hágalo una vez a la semana durante un mes.

## MEZCLAS SUGERIDAS SEGÚN EL TIPO DE CABELLO

El número junto las esencias indica la cantidad de gotas a usar.

CABELLO SECO: 3 Rosa, 7 Sándalo

CABELLO GRASO: 4 Enebro, 6 Petitgrain.

CABELLO MATE: 4 Pachuli, 6 Palmarosa

CABELLO NORMAL: 4 Frankincense, 6 Naranja CON CASPA: 4 Árbol de té, 6 Geranio

CAÍDA DE PELO: 5 Romero, 5 Jengibre

## **ACEITE ESENCIAL CLAVE**

El Pachuli es un tónico excelente y completo para la piel y el cabello.

## **ACEITES PARA PROBLEMAS RESPIRATORIOS**

PROBLEMA	ACEITE	METODO
Amigdalitis: inflamación de las amigdalas con dolor de cabeza, fiebre o dolor de oídos, vaya al médico.	3 Árbol de té 3 Eucalipto	La aromaterapia ayuda al sistema inmunológico a combatir la infección. Se recomienda el uso de los aceites esenciales en un vaporizador en el dormitorio.
Laringitis: inflamación de las cuerdas vocales seguida de una tos fuerte y una posible pérdida de la voz.	2 Árbol de té 2 Eucalipto 2 Sándalo	Inhalación de 2 a 3 veces para aliviar la garganta.

# ACEITES Y LA DIGESTIÓN

PROBLEMA	ACEITE	METODO
Indigestión: con dolor abdominal, hinchazón y náusea.	2 Menta 4 Pimienta negra 4 Jengibre	Mezclar estos aceites en 20ml. (4 cucharaditas) de semillas de uva.  Masajear con media cucharadita la zona a tratar tres veces diarias.
Estreñimiento: eliminación irregular y complicada de los residuos sólidos.	2 Nerolí 2 Menta 6 Pimienta negra	Estos aceites esenciales en 20ml. (4 cucharaditas) de almendra dulce.  Masajear con media cucharadita el abdomen en círculos de derecha a izquierda tres veces al día.
Náusea: sensación de malestar con mareo y sudores.	2 Menta ó 2 Jengibre	Rociar el aceite en un pañuelo y oler, cualquiera de los dos.
Cólico: puede traer consigo oleadas de dolor abdominal, debidos a los gases, estreñimiento o bloqueo del vientre.	4 Jengibre 4 Lavanda 2 Menta	Estos aceites esenciales en 20ml. (4 cucharaditas) de semillas de uva.  Masajear suavemente el abdomen con movimientos circulares y cubrirlo con una bolsa de agua caliente.

TRATAMIENTO	ACEITE	METODO
Cuidado facial	<ul><li>2 Neroli</li><li>3 Petitgrain</li><li>5 Naranja</li><li>en 20ml. (4 cucharaditas)</li><li>de aceite de almendra</li><li>dulce.</li></ul>	Masajear media cucharadita de la mezcla suavemente sobre la cara por las noches.
Quemaduras de sol	4 Lavanda 2 Menta 4 Palmarosa en 20ml. (4 cucharaditas) de aceite de almendra dulce.	Aplicar media cucharadita muy suavemente a la piel inflamada.
Nutrir las manos ojadas	3 Geranio 5 Lavanda 2 Neroli en 20ml. (4 cucharaditas) de aceite de almendra dulce.	Aplicar media cucharadita en las manos, especialmente después de fregar.
Bálsamo para talones agrietados.	3 Frankincense 3 Pachuli 4 Lavanda en 20ml. (4 cucharaditas) de aceite de almendra dulce.	Aplicar media cucharadita en la zona afectada, preferiblemente por las noches.