

RECETA: OLEATO HERBAL

Para masajear tus pechos



¿Qué es un oleato?

Es una extracción de los principios activos liposolubles (grasos), en la que el vehículo utilizado es aceite. Los oleatos pueden ser:

- EN FRÍO: La planta sumergida en aceite se deja macerar a sol y serena por 40 días. Tradicionalmente se emplea el aceite de oliva. En este caso se utiliza siempre planta seca, ya que la planta contiene agua y si es fresca podría estropear la maceración.
- EN CALIENTE: La planta se infunde en aceite, a fuego muy lento o al baño maria, por 20-30 minutos. Se deja enfriar, se filtra y puede utilizarse de inmediato. La desventaja es que el calor, desintegra principios medicinales que la maceración en frío, preserva. Por otra parte, en este caso sí que podría utilizarse planta fresca, ya que el agua se evapora al hacerlo al baño maria pero necesitaría el doble de planta que si es seca.

La proporción es de 1L de aceite por 100-200gr de planta seca. Mayor o menor cantidad será en función del volumen (lo que ocupa en el recipiente) de la planta y la potencia que queramos darle. También puedes tomar, sencillamente, rellenar 3/4 partes de un recipiente y cubrir hasta arriba con aceite.



Receta para un aceite de masaje

Te propongo hacer tu aceite de masaje con pétalos de rosa secos que puedes comprar en una herboristería de confianza.

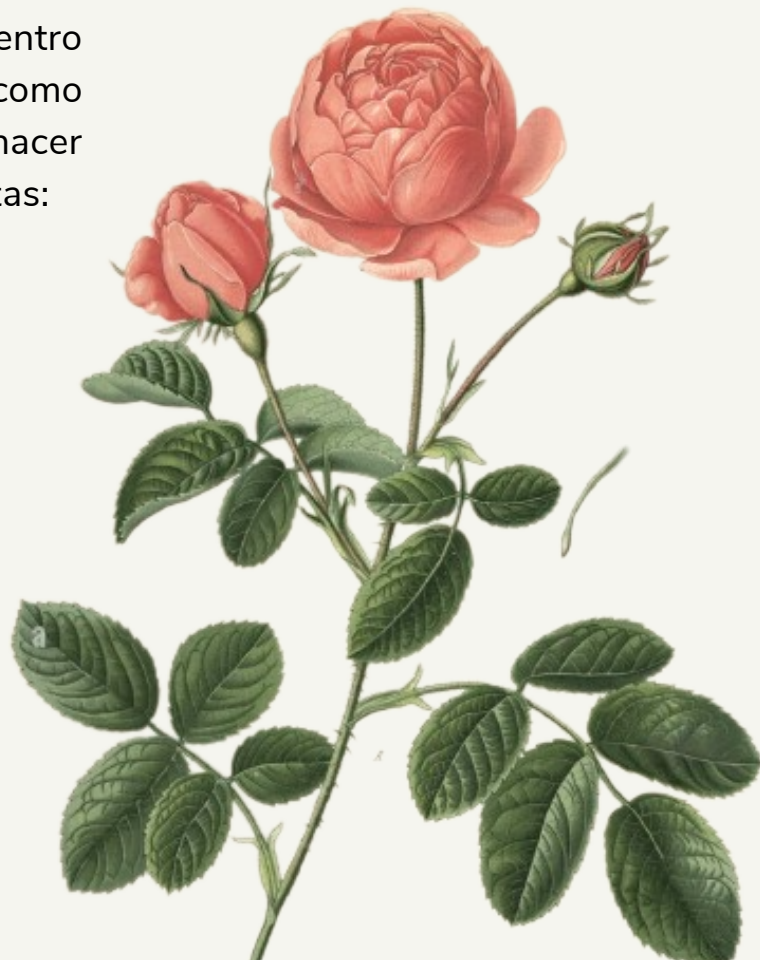
La rosa es un potente armonizador en casos de nerviosismo, insomnio, ansiedad, depresión, irritabilidad y palpitaciones. Disipa los bloqueos adheridos en los cuerpos sutiles y ahuyenta pensamientos rumiantes y negativos.

Te ayudará a relativizar las situaciones que te ofuscan y a superar duelos, deseos de venganza y amarguras. Así como abrirte al amor universal y la ternura.

OTRAS PLANTAS

Las plantas que se vinculan al centro energético del corazón, conocido como Anahata son las siguientes. Puedes hacer un oleato escogiendo entre 1 y 3 plantas:

- Albahaca
- Anís
- Hierba Luisa
- Melisa



Como prepararte para el masaje

- Antes de llevarte a la meditación, te recomiendo sacudir todo tu cuerpo para hacer que circule la energía.
- También puedes bailar una canción que te guste o hacer algunos ejercicios de gimnasia para acelerar un poquito el corazón y vigorizarlo, despertarlo.
- Cuando sientas que descargaste la energía excedente, siéntate en una posición cómoda, recostada sobre almohadones.
- Respira profundamente varias veces.
- Observa el ritmo del corazón. Lleva la conciencia a este lugar.
- Dale al play a la meditación y prepara tu aceite cerca de ti. Untarás tus manos en él y te dejarás llevar por la experiencia que te propongo en el audio.

