

e-book

9 Pasos para una vida más relajada



Pasos sencillos para aplicar en tu vida diaria y en el trabajo para reducir el estrés y la tensión

Essential.blue

¿También sufres de estrés y tensión?

Entonces no estás solo. Las investigaciones demuestran que todos experimentamos niveles crecientes de estrés.

El estrés es útil cuando hay que reaccionar rápidamente ante el peligro, pero es perjudicial para el bienestar y la salud a largo plazo.

Además, puede arruinar tu vida.

Cuando estoy estresada, voy a mi jardín de lavanda. Estar activo en la naturaleza ayuda a combatir el estrés. Pero, por desgracia, no todo el mundo puede salir a la naturaleza cuando está estresado.

Es importante resolver las causas del estrés. Tómate en serio los problemas de salud y acude al médico a tiempo. Desgraciadamente, este libro electrónico no puede ayudarte con eso.

Sin embargo, puedo decir cómo la lavanda puede ayudar con el estrés y la tensión.

En este libro electrónico puedes leer por qué la lavanda es calmante y cómo puedes usarla cuando sufres de estrés.

Si tienes alguna pregunta o idea, envíame un correo electrónico o comenta en mis blogs. Buena suerte.



Mariette, Propietaria Essential.blue

NATURE PRODUCTS

Essential.blue

SELF MADE

Contenido

Lo que puede leer en este libro electrónico	3
Por qué el exceso de estrés es malo para ti	5
Por qué la lavanda es calmante	8
¿Cómo puede ayudar la lavanda?	9
Sales de baño de lavanda	11
Ducharte con jabón de lavanda o con un exfoliante corporal de lavanda	13
Vaporización de aceite esencial de lavanda en un difusor	16
Gotear aceite de lavanda en la almohada antes de acostarse	16
Una máscara para los ojos y una almohada rellena de lavanda	18
Bola de estrés de lana y lavanda	20
Masaje con aceite de lavanda	23
Poner bolsas de lavanda entre la ropa	25
Colocar un ramo de lavanda en tu casa	25
Sobre el autor y Essential.blue	27

9 x Lavanda para una vida más relajada

En este libro electrónico podrás leer:

- Por qué el estrés es malo para ti.
- Por qué la lavanda es calmante.
- 9 Formas en que la lavanda puede ayudar con el estrés o la tensión.



Descargo de responsabilidad: Este libro electrónico se ha elaborado con el máximo cuidado para informar sobre el efecto calmante de la lavanda.

El autor no se hace responsable de las consecuencias negativas que puedan derivarse del uso de este libro. Tenga en cuenta que la lavanda sólo puede ayudar como complemento. Consulte a un médico si está sometido a mucho estrés o tiene problemas de salud. Vigila la vida útil de los productos caseros y trabaja de forma higiénica.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, o transmitida, en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, de fotocopia, de grabación o de otro tipo, sin el permiso previo por escrito del autor.

Fotos

Foto de la portada Yana Hurskaya, Unsplash

Foto página 4 Elisa Ventur, Unsplash

Foto página 7 Olimpo Ávila Salazar on Unsplash

Otras fotos: Essential.blue



Por qué el exceso de estrés no es bueno para ti

Demasiado estrés puede agotarte y enfermarte, tanto mental como físicamente.

Si tienes estrés a largo plazo, puedes estar en riesgo de*:

- depresión y trastornos de ansiedad
- enfermedades cardiovasculares
- obesidad y otros trastornos alimentarios
- problemas menstruales
- pérdida de deseo sexual
- problemas de la piel, como el acné, la psoriasis y el eczema, y pérdida de cabello
- problemas gastrointestinales

El estrés persistente afecta negativamente a tu vida en todos los aspectos.

En los Países Bajos, el CBS (Estadísticas de los Países Bajos) informa a finales de 2021* que los jóvenes experimentan niveles crecientes de estrés. Los jóvenes son más infelices durante la crisis de la corona, pero también experimentan más estrés debido a la presión del rendimiento. Por la escuela o el estudio, una vida demasiado ocupada y preocupaciones por su futuro.

Los adultos también experimentan mucho estrés. Un estudio realizado en 2018 por la Fundación de Salud Mental en el Reino Unido* mostró que el 74% de las personas se sintieron tan estresadas en el año anterior que ya no pudieron hacer frente a la situación o a su situación.

Es importante que se resuelvan las causas del estrés continuo. Y que acuda al médico a tiempo si experimentas un estrés prolongado.

En este libro electrónico hablo de cómo la lavanda puede ayudar con el estrés por su efecto calmante. Pero comprenda que esto no resolverá los problemas de estrés prolongado. En el mejor de los casos, puede ayudar como una herramienta más, junto a la solución de las causas del estrés.

*** Notas a pie de página:**

https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-symptoms-effects_of-stress-on-the-body

<https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/welzijn-en-stress-bij-jongeren-in-coronatijd/3-stress>

<https://www.mentalhealth.org.uk/statistics/mental-health-statistics-stress>



Por qué la lavanda es calmante

El efecto curativo de la lavanda es conocido desde hace mucho tiempo. En la tumba de Tutankamón (1340 a 1322 a.C.), en Egipto, se han encontrado bálsamos con algo parecido a la lavanda.

Creo que todos sabemos que la lavanda es calmante. Cuando trabajo en mi campo de lavanda o destilo aceite de lavanda, lo noto. Sin embargo, no fue hasta 2018 cuando se demostró científicamente su funcionamiento en la Universidad de Kagoshima (Japón)*.

No se trata de la ingesta de linalol, un componente principal de la verdadera lavanda, lavándula angustifolia, sino del olor.

Por eso me siento tan bien cuando cosecho lavanda de mi jardín 😊

Numerosos estudios han confirmado desde entonces los potentes efectos relajantes del linalol. Lo bueno de la lavanda es que sigue desprendiendo su aroma durante mucho tiempo después de haberse secado. Desde hace dos años y más, lo he comprobado por experiencia propia.

Cuando se exprime la lavanda, el aroma se libera de nuevo, incluso años después. El linalol también es abundante en el aceite de lavanda angustifolia verdadera.

Nota: la mayor parte de la lavanda seca y el aceite de lavanda están hechos de lavandín, esta especie de lavanda híbrida contiene mucho menos linalol y es menos calmante.

** La ciencia confirma que el olor de la lavanda es relajante*

<https://www.sciencedaily.com/releases/2018/10/181023085648.htm>

¿Cómo puede ayudar la lavanda?

Por lo tanto, es el olor de la lavanda que es calmante. A continuación, doy 9 ideas sobre cómo utilizar la lavanda contra el estrés y la tensión.

A continuación, los desarrollaré uno a uno en las siguientes páginas.

1. Toma un baño o un Lavapiés con sales de baño de lavanda.
2. Dúchate con jabón de lavanda antes de acostarte y utiliza de vez en cuando un exfoliante corporal de lavanda.
3. Evaporar el aceite esencial de lavanda en un difusor.
4. Rocía aceite esencial de lavanda en tu almohada antes de acostarte.
5. Ponte una almohadilla o antifaz con lavanda en los ojos y toma una siesta. O pon una almohada de lavanda a tu lado cuando duermas.
6. Aprieta una bola de estrés rellena de lavanda.
7. Date a ti mismo o a otra persona un masaje con aceite de lavanda.
8. Poner bolsas de lavanda entre la ropa.
9. Coloca flores de lavanda secas en tu casa.



Epsom Salt
(magnesium sulfate)
with lavender
& flower

1/2-1 cup in water
(foot) bath

1. Sales de baño de lavanda

¿Qué puede ser más relajante que un baño caliente? Un baño caliente con aroma a lavanda. Un baño de pies también ayuda.

La desventaja de comprar sales de baño es que a menudo no se sabe lo que contienen. Si se menciona la lavanda, a menudo no se sabe si es lavanda calmante o no.

Por suerte, también puedes hacer tú mismo las sales de baño de lavanda muy fácilmente.

Las sales de baño de Epsom con lavanda no sólo son buenas para relajarse en el baño, sino que también son buenas para ti por otra razón. La sal de Epsom contiene magnesio, un mineral importante para la salud.

Ingredientes:

- Sal de Epsom
- Gotas de aceite esencial de lavanda
- Limpiar y secar las botellas o frascos

¿Cómo se hace?

Hacer sales de baño de lavanda es muy sencillo.

1. Llena un bol grande con sales de baño de Epsom y añade gotas de aceite esencial de lavanda.
2. Remover bien y dejar reposar la sal y el aceite durante al menos un día sin tapa.
3. Añade más gotas de aceite de lavanda, según tu gusto.
4. Remover de nuevo y dejar reposar.
5. Después de unos días, la sal debería estar lo suficientemente seca como para ponerla en tarros o botellas.

También puedes añadir flores de lavanda secas a las sales de baño.



2. Ducha con jabón de lavanda o un exfoliante corporal de lavanda

Puedes comprar jabón de lavanda. Sólo asegúrese de que contiene auténtica lavanda angustifolia.

Hago mi propio jabón con hasta un 3% de aceite esencial de lavanda de angustifolia, que también hago yo. En mi blog puedes leer cómo hacer jabón de lavanda.

<https://essential.blue/nl/2019/10/18/making-your-own-lavender-soap-with-olive-oil>

Hacer tu propio exfoliante corporal de lavanda es muy fácil. Sólo se necesitan 15 minutos.

Ingredientes:

- 60 gramos de aceite de coco
- 30 gramos de sales de baño de Epsom
- 5 gramos de lavanda angustifolia seca
- 4 gotas de aceite esencial de lavanda

¿Cómo se hace?

1. Triturar la lavanda seca con una batidora. Esto por sí solo es extremadamente relajante. Toda tu casa se verá envuelta en aromas de lavanda. 😊
2. A continuación, picar finamente las sales de Epsom también con la batidora.
3. Mezclar la sal de Epsom y la lavanda y volver a mezclar.
4. Revuelva la sal con la lavanda en el aceite de coco. Mezclar bien, si es necesario con la batidora.
5. Añade unas gotas de aceite esencial de lavanda.

Nota: No utilices una batidora que también utilices para tu comida y limpia todo a fondo después de usarla. Las sales de Epsom no se pueden ingerir, pero se pueden absorber con seguridad a través de la piel.

Aplicar el exfoliante corporal generosamente sobre la piel húmeda y masajear suavemente. Luego toma una buena ducha. Guarda el exfoliante corporal DIY en un tarro cerrado en la nevera.

El exfoliante corporal se conserva durante un mes aproximadamente en la nevera.



3. Vaporización de aceite esencial de lavanda en un difusor

Con un difusor, puedes llevar el aroma de la lavanda donde quieras.

Simplemente añada agua al difusor según las instrucciones, rocíe el aceite esencial de lavanda angustifolia en el agua y encienda el aparato. No podría ser más fácil.

Utilizo el difusor muy a menudo en casa.

No sobrepasar la dosis de aceite. Unas pocas gotas suelen ser suficientes. Y limpie el dispositivo con mucha regularidad.

4. Deje caer aceite de lavanda en tu almohada antes de dormir

Sólo unas gotas de aceite esencial de lavanda de nuevo, con grandes resultados.

Poner unas gotas en la almohada antes de acostarse. Pruebe primero para asegurarse de que la tela no se decolora.



essential blue

5. Una almohada para los ojos o un antifaz relleno de lavanda

La almohada para los ojos es muy conocida en el yoga, pero no tanto fuera de él. Es una pena. Porque todas las personas con estrés pueden beneficiarse enormemente de ella.

Una almohada de lavanda para los ojos ayuda mucho a la relajación, porque se coloca sobre los ojos y cerca de la nariz. Exactamente donde se necesita el aroma de la lavanda calmante.

Una buena almohada para los ojos se apoya sin problemas en los ojos, tiene un tamaño generoso, se atenúa completamente y ejerce una ligera presión sobre los ojos. Si trabajas mucho con ordenadores, la ligera presión que ejerce un cojín ocular sobre tus ojos es una forma ideal de relajarlos.

Utiliza un antifaz para las siestas energéticas o para conciliar el sueño por la noche

Una siesta corta o una siesta energética ayuda a relajarse después o durante un día ajetreado. La siesta corta ideal dura entre 10 y 20 minutos. Hacer la siesta con una almohada de lavanda para los ojos te ayudará a relajarte aún más.

Llenar un cojín ordinario con lavanda

Mientras se duerme o se descansa, una almohada normal rellena de lavanda también es una buena idea.

Una almohada para los ojos se rellena con lavanda y un material un poco más pesado, como las semillas de lino. Una simple almohada rellena sólo de lavanda cerca de la nariz también funciona muy bien.

Recuerde sustituir la lavanda después de uno o dos años. Y dale a la almohada un buen apretón de vez en cuando para liberar de nuevo el aroma de la lavanda.



6. Bola de estrés de lana y lavanda

Apretar una bola anti estrés ayuda cuando se está tenso. Llena de lavanda, una pelota anti estrés se convierte en un extra de anti estrés.

Una bolita anti estrés no sólo reduce tu nivel de estrés, sino que también disminuye tu presión arterial y aumenta tu positividad.

Lo bueno es que puedes usar esta bola de estrés en tu escritorio para reducir la tensión. Los niños también pueden beneficiarse de ella, cuando necesitan algo que sostener en sus manos.

Las bolas de estrés suelen ser de plástico, lo que es una pena. Las bolas de estrés que hago (ver foto en la página anterior) están hechas de lana de oveja teñida naturalmente. Eso se siente mucho mejor en la mano que el plástico.

Y lo mejor de todo es que cuando se tira después, o cuando accidentalmente acaba en la naturaleza, se compone completamente. Esto es diferente de una bola de plástico que nunca se descompone.

¿Por qué esta bola anti estrés es tan buena contra el estrés?

Apretar repetidamente la bolita puede ayudar a liberar la tensión y aliviar el estrés. Esta bola anti estrés de lavanda también difunde el relajante aroma de la lavanda.

El aroma de la lavanda continuará liberándose cuando aprietes la pelotita anti estrés durante al menos 2 años y probablemente más.

Por cierto, una bola de stress no sólo es buena contra el estrés.

Según el Hospital Brownhill surgery de Hampshire*, Reino Unido, apretar una bolita anti estrés también ayuda a combatir el dolor de la artritis, mejora la estabilidad emocional, reduce la ansiedad y el estrés, disminuye la presión arterial y mejora la concentración y la creatividad.

También fortalece los músculos, da más energía positiva y mejora el sueño.

Suena demasiado bien: una bola tan pequeña con un resultado tan bueno.

Pero es importante que lo hagas a menudo. Así que pon la pelota donde la necesites. ¡Y apriétalo!

*<https://www.brownhillsurgery.co.uk/the-health-benefits-of-stress-balls/>



7. Masaje con aceite de lavanda

Un masaje le ayuda a relajarse. Un masaje con aceite de lavanda ayuda aún más. Mima también tus pies de vez en cuando.

Puedes hacer tú mismo el aceite de lavanda remojando la lavanda en aceite. Es muy sencillo. Y así sabrás exactamente qué lavanda lleva.

Puede utilizar este aceite como aceite de masaje, pero también como acondicionador para el cabello. Aplique el aceite de vez en cuando en su cabello seco. Deja que se empape bien y lávalo después.

¿Cómo se hace?

1. Llene un frasco (con tapa) casi hasta el borde con lavanda angustifolia seca de buena calidad. Recuerda limpiar y secar bien el tarro.
2. A continuación, añada la cantidad de aceite de oliva que quepa en el tarro. Cierra la tapa y ya está, de verdad.
3. Agitar todos los días. Después de unos 4 días o una semana, el olor del aceite de oliva será sustituido por el de la lavanda.
4. Después de 7 días o más, pase el contenido del frasco por el tamiz. Vierta el aceite a través de una gasa u otro paño limpio si lo quiere totalmente filtrado.

¿Qué aceite de base elegir?

Elijo el aceite de oliva virgen extra, sencillamente porque soy fan de él, es de mi región y siempre está en la cocina. Y el aceite de oliva tiene una vida útil más larga que, por ejemplo, el aceite de almendras, más neutro.

El aceite de oliva tiene una larga vida útil, pero sólo si se procesa de forma higiénica.

Los aceites esenciales también se disuelven en un aceite base (aceite portador) para aplicarlo sobre la piel.



8. Poner bolsas de lavanda entre la ropa

Qué agradable es sacarse la blusa por la mañana, cuando el aroma de la lavanda te encuentra.

Desde hace mucho tiempo, la lavanda se coloca entre el lino y se cose en sacos. Esto se debe a que huele bien y ayuda a combatir las polillas de la ropa.

Si eliges bolsitas con lavándula angustifolia y las exprimes de vez en cuando, también ayuda a empezar el día relajado. :-)

9. Poner un ramo de lavanda seca en la casa en lugar de flores cortadas comunes

Y por último, un consejo que es el que más me gusta. Sustituye las flores cortadas de la casa por un ramo de lavanda angustifolia seca.

Esto no sólo es hermoso y mejor para el medio ambiente, sino que también ayuda a relajarte.

Coloca las flores en el lugar donde te sientas a menudo, tócalas de vez en cuando y huele la relajante lavándula angustifolia.



Sobre mí y Essential.blue

A 1200 metros en las montañas de España, comencé una granja de lavanda sostenible en 2019. Porque la lavanda es buena para la biodiversidad y para nosotros.

Los ramos de lavanda seca sustituyen a los ramos de flores frescas cultivadas con pesticidas durante un año. **El aceite y las flores individuales secas de la lavanda** son excelentes para hacer tus propios productos de cuidado y la "verdadera" lavándula angustifolia también es calmante.

Además de la lavanda, recientemente he empezado a trabajar con **lana de oveja**. Preciosa, suave y cálida lana de las ovejas aquí en las montañas. Esta lana se suele tirar. Aunque estas ovejas son más necesarias que nunca para prevenir los incendios.

Inspirado por la naturaleza que me rodea, intento inspirarte.

Escribo en el blog sobre productos sostenibles y a menudo son productos que puedes hacer tú mismo, como hay unos cuantos en este libro electrónico.

Mi lavándula angustifolia seca a granel suele agotarse. La mayor parte de la lavanda que se ofrece es la lavandín, que no es calmante. Eso ocurre porque su rendimiento es mayor. A partir de agosto de cada año, aproximadamente, llegan las nuevas existencias a mi tienda.

La recolección de la lavanda requiere mucho trabajo. Pero ya te puedes imaginar que es la mejor época del año para mí. 😊

¿Tienes alguna pregunta? No dudes en preguntarles por correo o comentar en mis blogs. Diviértanse, buena suerte y hasta pronto.



Mariette, propietaria Essential.blue

