

La información que encontraréis en este documento está sacada del webinar que organizaron Teri Secrest, Janice Weger, Pamela Heyen y Cristina Campbell y que se impartió el 30 de junio de 2011.

En la primera parte del webinar se trató del sistema cardiovascular y se explicó su funcionamiento, así como las enfermedades cardíacas más importantes. En la segunda parte se habló de varios aceites y suplementos dietéticos que pueden ayudar a nuestro sistema cardiovascular. Lo que tenéis aquí es una traducción de esa segunda parte. La presentación completa está disponible en DVD en inglés en la página web: **[crowndiamondtools.soundconcepts.com](http://crowndiamondtools.soundconcepts.com)**

La información contenida en este documento tiene únicamente una finalidad educativa, no es para diagnosticar, prescribir o tratar ningún problema físico. No debe utilizarse en ningún caso como sustituto de los cuidados médicos o de profesionales de la salud.

# Sistema Cardiovascular Sano

## Webinario

### Aroma Life

Es una mezcla que contiene los aceites esenciales de ciprés, mejorana, siempreviva e ylang ylang en aceite de semilla de sésamo.

#### Efectos

- Fortalece el sistema cardiovascular
- Revitaliza el corazón
- Mejora la circulación general
- Baja la presión sanguínea
- Alivia el estrés
- Equilibra la función cardíaca
- Regenera el tejido muscular
- Es diurético
- Calma la tensión nerviosa

#### Aplicación

Se puede aplicar de forma tópica sobre el corazón, en los puntos VitaFlex del corazón, añadir al agua del baño, difundir e inhalar.

### Siempreviva (*Helichrysum italicum*)

Es un aceite simple.

#### Efectos

- Es anticoagulante
- Alivia la hipertensión
- Disuelve los coágulos sanguíneos
- Apoya el sistema circulatorio
- Reduce la placa de las arterias
- Es bueno para las venas varicosas, la arteriosclerosis y la aterosclerosis
- Reduce la viscosidad de la sangre
- Ayuda a reducir el colesterol en sangre

#### Aplicación

Se puede aplicar directamente sobre la zona del problema, en los puntos VitaFlex del corazón, puede tomarse como suplemento dietético, difundir e inhalar.

#### Investigación científica sobre la siempreviva

La investigación muestra que una cetona que contiene el aceite de siempreviva se une a los transportadores de colesterol de la sangre.

Reduce los niveles de colesterol en la sangre así como las grasas en las arterias y el hígado.

Contiene rutina que reduce la citotoxicidad del colesterol LDL oxidado

Contiene antioxidantes que alivian la inflamación

Es un atrapador de radicales libres

Facino, R.M. et al, "Phytochemical characterization and radical scavenger activity of flavonoids from *Helichrysum italicum* G. Don (Compositae)", *Pharmacol. Res.*, 1990, 22(6), 709-721.

Sala, A., Recio, M.d.C., Giner, R.M, Máñez, S., Tournier, H., Schinella, G. and Ríos, J.-L. (2002), *Antiinflammatory and antioxidant properties of Helichrysum italicum*. *Journal of Pharmacy and Pharmacology* 54:365-371. doi:10.1211/0022357021778600.

(Franchomme & Penoel, *L'Aromatherapie Exactement*, 1975, p. 194)

## Clavo (*Syzygium aromaticum*)

Es un aceite simple.

### Efectos

Es el aceite con mayor poder antioxidante

Es anticoagulante

Es antiinflamatorio

Apoya el sistema cardiovascular superior\*

Previene el daño celular\*\*

Protege el plasma sanguíneo del daño de los radicales libres\*\*\*

### Aplicación

Se puede aplicar directamente sobre la zona del problema, en los puntos VitaFlex del corazón, puede tomarse como suplemento dietético, difundir e inhalar.

\*Lahlou, S. et al., "Cardiovascular Effects of Eugenol, a Phenolic Compound Present in Many Plant Essential Oils, in Norotensive Rats." *J Cardiovasc Pharmacol*. 2004 Feb; 43 (2): 250-257.

\*\*"Inhibitory effect fo eugenol in non-enzymatic lip peroxidation in rat liver mitochondria" *Biochem pharmacol*. 1992 Jun 9; 43 (11): 2393-400.

\*\*\*Lee, K.G., Shibamoto T. "Inhibition of malonaldehyde formation from blood plasma oxidation by aroma extracts and aroma components isolated from clove and eucalyptus." *Food Chem Toxicol*. 2001, De; 39(12): 1199-204.

## Limoncillo (*Cymbopogon flexuosus*)

Es un aceite simple.

### Efectos

Baja el colesterol en sangre

Dilata los vasos sanguíneos

Fortalece los capilares para reducir las venas varicosas

Mejora la circulación

Los descubrimientos del Departamento de Ciencias Nutricionales de la Universidad de Wisconsin fueron publicados en *Journal of Lipids* en 1989. Según la página web de Dean Coleman, después de tres meses los niveles de colesterol entre los respondedores disminuyó significativamente 38 puntos. Cuando los partidipantes del estudio dejaron de tomar limoncillo, los niveles de colesterol volvieron a los niveles previos.

### Aplicación

Se puede aplicar directamente sobre la zona del problema, en los puntos VitaFlex del corazón, difundir e inhalar, pueden tomarse 10-20 gotas en una cápsula 00 como suplemento dietético.

## **Mejorana (*Origanum majorana*)**

Es un aceite simple.

El National Research Center (Centro Nacional de Investigación) en El Cairo, Egipto, concluye que el aceite esencial de mejorana tiene un potencial significativo para utilizarlo como antioxidante (PMID 29239482)

### Efectos

- Es relajante
- Calma los nervios
- Dilata/ensancha los vasos sanguíneos
- Baja la presión sanguínea
- Da apoyo al músculo liso (del corazón)
- Mejora la circulación
- Es diurético
- Alivia los espasmos

### Aplicación

Se puede aplicar directamente sobre la zona del problema, en los puntos VitaFlex del corazón, difundir e inhalar, puede tomarse como suplemento dietético.

## **Ciprés (*Cupressus sempervirens*)**

Es un aceite simple.

### Efectos

- Mejora la circulación
- Fortalece los capilares
- Ayuda con la retención de líquidos (edema)
- Es efectivo para reducir las venas varicosas
- Arraiga
- Calma
- Es antiespasmódico

### Aplicación

Se puede aplicar masajeando hacia del centro del cuerpo, en los puntos VitaFlex del corazón, difundir e inhalar, puede tomarse como suplemento dietético.

## **Romero (*Rosmarinus officinalis*)**

Es un aceite simple.

### Efectos

- Aumenta la circulación arterial y periférica
- Se dice que favorece la circulación de energía en el cuerpo
- Desintoxica
- Es diurético
- Fortalece el cuerpo

### Aplicación

Se puede aplicar con un masaje hacia del centro del cuerpo, en los puntos VitaFlex del corazón, difundir e inhalar, puede tomarse como suplemento dietético.

### Caso práctico

(Sacado del libro *Aromatherapy for Health Professionals*, de Shirley Price, una facilitadora de aromaterapia, Hinckley, Leicestershire)

### Linfedema

Pam había sufrido problemas de pies y tobillos hinchados durante muchos años; las heridas tardaban mucho en sanar. Había ido a un especialista en circulación que le había diagnosticado linfedema, y se mostró receptivo a la utilización de aceites esenciales para su tratamiento.

El tratamiento consistía en un masaje de piernas una vez a la semana durante 8 semanas y se le dio una mezcla de aceites para usar dos veces al día para aumentar la circulación y ayudar al drenaje del sistema linfático.

Se utilizaron los siguientes aceites tanto en la clínica como en casa:

8 gotas de romero

8 gotas de ciprés

6 gotas de limoncillo

8 gotas de manzanilla

Diluidos en una mezcla de aceites portadores de almendra dulce, flor de la pasión y onagra

### Resultado

Después de 8 semanas de tratamiento Pam dijo que después de cada tratamiento sentía sus piernas más ligeras y calmadas. No le dolían tanto y había una gran mejoría en la cualidad y textura de su piel. Las manchas y los bultos desaparecieron. Sus piernas siguen teniendo buena salud.

## **Ylang ylang (Cananga odorata)**

Es un aceite simple.

### Efectos

Es antiespasmódico

Es vasodilatador (ensancha los vasos sanguíneos)

Es antiinflamatorio

Regula el latido del corazón

Ayuda en casos de problemas cardíacos

Reduce la ansiedad y el estrés

Alivia la hipertensión

Es adaptógeno (normaliza la función corporal)

### Aplicación

Se puede aplicar directamente en la zona del problema, en los puntos VitaFlex del corazón, difundir e inhalar, tomar como suplemento dietético.

## **Omega Blue**

Es un suplemento dietético. Contiene los aceites esenciales de limoncillo, mirra, clavo y manzanilla germana.

### Efectos

Mantiene niveles sanos de colesterol

Previene la inflamación

Protege el sistema cardiovascular

Es antioxidante

Apoya al corazón

Se ha comprobado que los ácidos grasos omega 3 reducen de forma significativa la presión sanguínea.

Se recomienda una dosis no menos de 600 mg de Omega 3. Con 3 cápsulas de Omega Blue se llega a la dosis mínima diaria recomendada.

## **Mineral Essence (no disponible en Europa)**

Es un suplemento dietético. Contiene los aceites esenciales de limón, canela y menta.

### Efectos

Los minerales son esenciales para el funcionamiento del cuerpo

Los minerales se adhieren a las enzimas para ayudarlas a trabajar adecuadamente.

Los minerales son necesarios para la contracción de las fibras de los músculos

Los minerales son imprescindibles para un corazón sano

El magnesio ayuda a la dilatación de los vasos sanguíneos y al ritmo cardíaco.

El potasio ayudada a la función nerviosa y muscular del corazón

Equilibra los electrolitos en la sangre

Mineral Essence contiene más de 60 minerales iónicos

Sin minerales las vitaminas no pueden ser asimiladas ni absorbidas por el cuerpo

## **Super B (no disponible en Europa)**

Es un suplemento dietético. Es un complejo vitamínico que contiene las vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 y B12.

### Efectos

Baja el colesterol

Protege el corazón y los vasos sanguíneos

Previene las enfermedades cardíacas

## **Rehemogen (no disponible en Europa)**

Es una tintura que contiene plantas que usaban los nativos americanos para limpiar, purificar, desinfectar y mejorar la sangre.

### Efectos

Lucha contra los radicales libres y apoya los glóbulos rojos de la sangre y el sistema inmune.

### Testimonio

Mi nieta tiene I.T.P. (púrpura trombocitopénica idiopática). Es un virus en el bazo que le causa hemorragias internas. Puede desangrarse. Tiene que hacerse transfusiones de sangre todo el tiempo. A mediados de los 90 empezó a tomar Multi-Greens y Rehemogen y ya no tiene ese problema. Una vez vino de visita y se le acabó y como le iba tan bien decidió esperar a llegar a casa para pedir más. Eso fue una equivocación, porque tuvo que hacerse una transfusión. Así que ahora ella no se queda nunca sin ninguno de los dos.

Darlene Wimmer.

## **MegaCal**

Es un suplemento dietético. Contiene vitamina C, calcio, magnesio, zinc y manganeso, junto con aceite esencial de limón.

### Efectos

Apoya la salud vascular y circulatoria

Regula el ritmo cardíaco normal

Ayuda a que el corazón y los vasos sanguíneos funcionen normalmente

Es una fuente maravillosa de calcio, magnesio, manganeso y vitamina C

Ayuda a mantener la viscosidad de la sangre

## **NingXia Red**

Es una bebida de bayas de licio que da energía y vigor a tu cuerpo. Contiene aceite esencial de limón y naranja.

### Efectos

Disminuye el riesgo de enfermedad cardíaca

Normaliza la presión sanguínea

Es una fuente rica en antioxidantes

Reduce el colesterol y los triglicéridos

Fortalece el sistema cardiovascular

Aumenta la energía y la fortaleza

Alivia el dolor y la inflamación.

Traducción realizada por Mercedes Alonso Busto. Si queréis poneros en contacto conmigo podéis hacerlo a través de mi correo electrónico:

[escaramujo68@yahoo.es](mailto:escaramujo68@yahoo.es)