



# *Las Mejores Plantas de la Aromaterapia para Reducir el Estrés y la Ansiedad*

por Boris Gálvez Llantén

@papintegrativo

# ¿Quién soy?

Soy Boris Gálvez Llantén, el papi integrativo, padre de dos peques: Mai & Antu.

Llevo 12 años caminando la kinesiología integrativa, siendo uno de los pioneros del término y visión en Chile.

He estudiado Coaching, Osteopatía, Acupuntura, Yoga, Qi gong, hipnosis, fitoterapia, chamanismo, entre otras disciplinas con el fin de buscar el bienestar en mi ser y en el de mis consultantes.

Te invito a conocer mi forma de hacer salud integrativa para que así tu familia y tus hijos estén en el mejor bienestar con formas naturales de salud.

¡Bienvenido/a!



# *Introducción*

La aromaterapia es una de las herramientas más efectivas para reducir el estrés y la ansiedad de manera natural. Los aceites esenciales extraídos de plantas medicinales tienen propiedades terapéuticas que ayudan a calmar la mente, relajar el cuerpo y equilibrar las emociones. En este ebook, descubrirás las mejores plantas utilizadas en aromaterapia y cómo aplicarlas para tu bienestar diario.

## *Lavanda*

### **Beneficios:**

- Relajante natural, ideal para reducir la ansiedad y el insomnio.
- Equilibra el sistema nervioso y ayuda a aliviar el estrés.
- Propiedades antiinflamatorias que relajan los músculos tensos.

### **Cómo Usarla:**

- Difusión: Agrega 5 gotas en un difusor antes de dormir.
- Baño relajante: Mezcla 10 gotas con sales de Epsom en la bañera.
- Aplicación tópica: Diluir en aceite vegetal y aplicar en las muñecas y cuello



# *Manzanilla*

## **Beneficios:**

- Reduce la irritabilidad y el nerviosismo.
- Promueve un sueño profundo y reparador.
- Alivia dolores de cabeza por tensión.

## **Cómo Usarla:**

- Infusión: Tomar una taza antes de dormir para potenciar la relajación.
- Masajes: Mezcla con aceite de coco y aplica en la zona del plexo solar.
- Inhalación: Agrega unas gotas a un algodón e inhala profundamente.





# *Bergamota*

## **Beneficios:**

- Potente ansiolítico natural.
- Eleva el estado de ánimo y reduce la sensación de fatiga mental.
- Regula el cortisol, la hormona del estrés.

## **Cómo Usarla:**

- Difusión: Ideal para ambientes de trabajo estresantes.
- Aplicación en pulso: Diluir con aceite portador y aplicar en muñecas.
- Baño aromático: Agregar 5 gotas en agua caliente.



# *Ylang Ylang*

## **Beneficios:**

- Equilibra las emociones y reduce el estrés.
- Mejora la calidad del sueño y ayuda a combatir la depresión leve.
- Regula la presión arterial y el ritmo cardíaco.

## **Cómo Usarla:**

- Difusión: Agregar en la habitación antes de dormir.
- Masaje relajante: Diluir con aceite de almendras y masajear el cuello.
- Perfume natural: Mezclar con agua floral y aplicar en la piel.



## **Beneficios:**

- Induce un estado de calma y meditación profunda.
- Reduce la ansiedad y los pensamientos acelerados.
- Mejora la capacidad respiratoria y oxigena el cerebro.

## **Cómo Usarla:**

- Difusión: Ideal para la práctica de meditación o yoga.
- Aplicación en puntos de energía: Usar en la frente y el pecho.
- Inhalación profunda: Agregar 2 gotas en un pañuelo e inhalar.





## Beneficios:

- Conocido como el "aceite de la tierra", proporciona estabilidad emocional.
- Excelente para personas con ansiedad crónica y ataques de pánico.
- Mejora la concentración y el enfoque mental.

## Cómo Usarla:

- Aplicación tópica: Diluir y masajear en las plantas de los pies.
- Difusión nocturna: Ideal para personas con insomnio.
- Baño relajante: Combinar con lavanda para potenciar su efecto calmante.



# *Conclusión*

El estrés no tiene que dominar tu vida. Aplicando estas 5 claves, podrás comenzar a recuperar la calma, la energía y la claridad en tu camino. Si deseas una transformación más profunda, considera participar en un retiro en la selva amazónica, donde podrás vivir una experiencia de sanación integral.

¡Es momento de dar el primer paso hacia tu bienestar y tu propósito!.

# *SIGUIENTE PASO...*

**Si este ebook te resonó y quieres profundizar en tu transformación, ¡te invito a nuestro retiro en la selva amazónica! Escríbenos para más información y asegura tu lugar.**

**Conoce más en:**

**[www.raomapu.com](http://www.raomapu.com)**

**¡Te veo ahí!**

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'B. A. U.', located on the left side of the page.