

CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

El hecho de que los aceites esenciales se encuentren en concentraciones muy altas o en estado puro, requieren un cuidado y conocimientos que no todos tienen, así que deben ser tratados con cuidado.

Precauciones de uso:

- No ingerir directamente. Hay que diluirlo previamente. No excedas la dosis diaria recomendada: 2 gotas.
- No usar directamente sobre la piel. Te recomendamos que siempre realices una prueba de tolerancia cutánea en el pliegue del codo durante al menos 48 horas antes de usarlo sobre la piel. Si notas alguna reacción (irritación, escozor ...), no uses el aceite esencial.
- Evitar la exposición al sol después de la aplicación.
- Evitar el contacto con los ojos y oídos.
- No es recomendable el uso de aceites esenciales para mujeres embarazadas o en período de lactancia, ni en personas con patologías graves o alergias respiratorias.
- Evitar el uso combinado de aceites esenciales y tratamientos medicinales sin consejo médico.
- Mantener siempre los aceites esenciales fuera del alcance y la vista de los niños.
- En caso de ingestión accidental o duda consulte con su médico.



Difusión

No calentar nunca un aceite esencial. Utilice un difusor frío o un vaporizador que conserve los principios activos sin desnaturalizarlos.



Aplicación cutánea

No aplique nunca un aceite esencial directamente sobre la piel. Diluya su aceite esencial en un aceite vegetal neutro.



Vía Oral

Nunca ingiera un aceite esencial puro. Diluya su aceite esencial en una base neutra como el aceite, la miel o el azúcar.

Aceites esenciales Bio Justo

Estos aceites esenciales 100% puros y naturales proceden de la agricultura ecológica y del Comercio Justo.

Son destilados in situ por la cooperativa de productores mediante un método de extracción suave: una destilación al vapor a baja presión que extrae moléculas aromáticas volátiles.

Los componentes bioquímicos y aromáticos de un aceite esencial pueden ser muy diferentes según el suelo, el método de cultivo, el proceso de extracción y la parte destilada de la planta.

Se necesitan muchos kilos de plantas para extraer una pequeña cantidad de aceite esencial. Por ejemplo, para extraer 1 litro de aceite de lavanda, se requieren 350 kg de flores de lavanda.



Los aceites esenciales son bien conocidos por sus propiedades medicinales y son utilizados en fitoterapia, masajes y aromaterapia para restablecer el equilibrio y la armonía personal.



ideas
COMERCIO JUSTO



Aceite esencial ÁRBOL DE TÉ 10 ml.
BIO JUSTO 100% puro y natural.
 Ref. 80808104

ÁRBOL DE TÉ *Melaleuca alternifolia*

Materia prima: hojas

Perfil bioquímico (quimiotipo):
 terpinéne-4-ol, gamma
 terpinéne.

Asociación ORIBI- SUDAFRICA

LO QUE DEFIENDO



En **Sudáfrica, KwaZulu-Natal** sigue marcado por las cicatrices del apartheid.

El **proyecto ORIBI**, innovador en su enfoque, apoya el regreso a la tierra de las comunidades zulúes en torno al cultivo del árbol del té.



Aceite esencial LAVANDA FINA 10 ml
BIO JUSTO 100% puro y natural.
 Ref. 80808105

LAVANDA FINA *Lavandula angustifolia*

Materia prima: tallos en flor

Perfil bioquímico (quimiotipo): acetato
 de linalilo, Linalol

Cooperativa France Lavande en Drôme
 (Francia) - 110 productores

- **Para el insomnio:** 4 gotas de aceite esencial de lavanda en la almohada. O poner unas gotas en la muñeca, frotar y respirar profundamente.
- **Para las quemaduras** del sol o irritación de la piel: 10 gotas de aceite en 10 ml de agua con hielo y la pulverización en el lugar.
- **Para irritaciones de garganta:** hacer una inhalación del vapor de lavanda (200 ml de agua en ebullición + 5 gotas de agua de aceite esencial de lavanda).

LO QUE QUIERO

Propiedades

- Sus excelentes propiedades antivirales y germicidas son útiles en el tratamiento de infecciones recurrentes. Contiene cualidades bactericidas, fungicidas, insecticidas, antibióticas y antivirales.
- También puede atenuar la inflamación en los intestinos, tales como la enteritis. Ayuda a expulsar parásitos intestinales.
- Si tenemos dolor de muelas o queremos cuidar la garganta podemos optar por hacer gárgaras. Prepararlo es muy fácil, para realizar 500 ml, cogemos un recipiente y añadimos medio litro de agua y ponemos una cucharada de miel y 2 gotas de aceite esencial.

LO QUE QUIERO

Propiedades

- Su aroma nos lleva a imaginar esas flores azul-violetas de gran belleza brindando su fragancia en un soleado día de verano. Excelente en el tratamiento del insomnio y el estrés: sólo una gota en la almohada es necesaria para que se sientan sus efectos.
- **Es antiséptico y un antidoto en las picaduras** de abejas, mosquitos, hormigas y otros insectos. Eficaz contra las quemaduras de cualquier tipo, aliviando el dolor, la curación y la regeneración de la piel.
- Para aliviar la **tensión nerviosa o dolor cabeza por estrés:** 10 gotas en el difusor, o aplicar 2 gotas directamente en las sienes y masajear la zona.



Aceite esencial MANDARINA ROJA 10 ml
BIO JUSTO 100% puro y natural.
 Ref. 80808100

MANDARINA *Citrus reticulata* blanca

Materia prima: cáscara

Perfil bioquímico (quimiotipo):

limonero, gama terpina

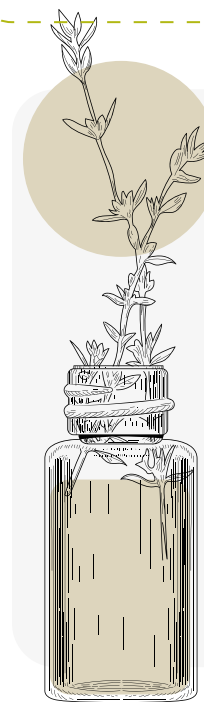
Cooperativa ECOCITRUS en Brasil: 97
 familias de productores.

LO QUE DEFIENDO



14 familias de **Val do Cai en el sur de Brasil** se lanzaron a la aventura de la creación de Ecocitrus en 1994. No se imaginaban la proporción que tomaría el proyecto. Su deseo era crear una alternativa a la agricultura convencional, intensiva y su uso masivo de pesticidas.

Hoy, Ecocitrus cuenta con 97 socios en 62 fincas, 107 empleados, una planta de compostaje, una planta de biogás y una unidad de procesamiento. Sus cultivos de cítricos ecológicos son como una isla en la tierra de la producción en masa, con pequeñas parcelas de 4 a 5 hectáreas.



LO QUE DEFIENDO

Desde hace años, hemos trabajado para dar respuesta a las organizaciones de pequeños productores en los países del Sur y también en el Norte.

Los pequeños agricultores/as son historiadores de la ecología, pioneros agroforestales que dan vida a la tierra y conservan variedades de semillas antiguas de estas plantas. Sin embargo, a menudo, no se les paga el precio adecuado y tienen que externalizar el proceso de destilación al no contar con los recursos suficientes.

Estos aceites esenciales puros BIO y JUSTOS provienen de la agricultura campesina a pequeña escala. Se compran directamente a los productores, con trazabilidad desde la cooperativa hasta el consumidor y pagando un precio estable y justo.

LO QUE QUIERO

Propiedades

- Es un excelente calmante natural que se puede usar en baños aromáticos, para aplicaciones tópicas o como ambientador del hogar ya que la llaman la esencia de la felicidad y prosperidad.
- Es antiespasmódico y por lo que ayuda a mejorar el tránsito intestinal, y a recuperar el apetito.
- Para la piel mejora las dermatitis, psoriasis, y previene su reaparición, otorgándole a la piel vitaminas y minerales indispensables para mantenerla sana. En su aplicación se recomienda tomar precauciones con la exposición al sol poque es fotosensible.



Aceite esencial JENGIBRE 10 ml
BIO JUSTO 100% puro y natural.
 Ref. 80808103

JENGIBRE Zengiber officinale Roscoe

Materia prima: raíces
 Perfil bioquímico (quimiotipo):
 o-zingiberéne, B-sesquiphellandrén
 Cooperativa CHANKUAP en Ecuador:
 700 productores

LO QUE QUIERO

Propiedades

- Posee una gran cantidad de polifenoles entre los que destacan los sesquiterpenos que son beneficiosos para el tratamiento del dolor en enfermedades musculoesqueléticas o articulares como la artritis.
- Es un aceite energizante y estimula la buena circulación de la sangre. Es antioxidante y ayuda a combatir los radicales libres.
- En aromaterapia, el aceite de jengibre ayuda a controlar problemas digestivos como náuseas, indigestión, gases y diarreas.
- Además, alivia afecciones respiratorias como asma, bronquitis permitiendo el ingreso de aire a los pulmones.

LO QUE QUIERO

Propiedades

- Es un poderoso antivírico y bactericida, con un aroma similar al eucalipto.
- Es un aceite energizante.
- Estimula el sistema inmune y es antioxidante
- Contribuye a la buena función del sistema respiratorio, siendo de gran ayuda en caso de resfriados y catarros o como prevención.



Aceite esencial SALVIA SCLAREA 10 ml
BIO JUSTO 100% puro y natural.
 Ref. 80808101

SALVIA Salvia Sclarea Linnaeus

Materia prima: hojas
 Perfil bioquímico (quimiotipo):
 acetato de linalilo, Linalol
 Cooperativa France Lavande en
 Drôme (Francia)- 110 productores

- Este aceite esencial contiene diterpeno, esclareol y el cariofileno, compuestos con grandes propiedades actividades **antimicrobianas**, muy adecuados para tratar la caspa. Para ello, se recomienda el tratamiento dos veces por semana, aplicado 4 gotitas de aceite de salvia sobre el cabello húmedo y aplicando un masaje sobre el cuero cabelludo. Deja que actúe 10 minutos y, después, lava con normalidad.
- Otro aspecto curioso hace referencia al uso tradicional que le daban griegos y romanos: la **inflamación ocular u ojos cansados**. Es muy útil para esos días en que pasamos largas horas ante la pantalla y sentimos visión borrosa, escozor y cansancio ocular. Para ello, aplicaremos un paño humedecido con agua tibia y 6 gotas de aceite de salvia, sobre los ojos cerrados.



Síguenos:   

LO QUE QUIERO

Propiedades


- Actúa como un gran relajante muscular, ideal para calmar el dolor de cabeza, los calambres y la tensión muscular.
- Sus propiedades antiinflamatorias lo hacen idóneo para tratar dolencias articulares, sobrecargas y para aliviar los dolores asociados a la menstruación
- Regula el pH de la piel, cuida su elasticidad y trata cualquier inflamación. Es muy adecuado para tratar la dermatitis e incluso para reducir el impacto del acné. Para ello, empezaremos combinando 2 gotitas de aceite de salvia con 10 cucharadas de agua destilada. A continuación, solo tendrás que humedecer un disco de algodón y hacer un masaje circular para tu rostro.

www.tienda.ideas.coop

En nuestra tienda online también encontrarás muchos más productos como la manteca de karité, cremas hidratantes sólidas, geles, ect.

IDEAS Sede Central
 Calle El Carpio, 55. Pol. Ind
 Dehesa de Cebrián. 14420
 Villafranca de Córdoba
 Tel. 957 191 243
 info@ideas.coop

IDEAS Madrid
 Colaboratorio Acacias
 Paseo de las Acacias nº3, 1º A
 28005 Madrid
 Tel. 914 074 115
 info@ideas.coop

957 19 12 43  **Cooperativa de interés social**
www.ideas.coop

LO QUE DEFIENDO



Las 700 familias **Shuar y Achuar de CHANKUAP** viven aisladas en la Amazonia.

La autogestión es parte de las costumbres, así como los principios de solidaridad.

El proyecto de aceite esencial proporciona ingresos al tiempo que preserva su cultura y naturaleza por su alto valor agregado, al lograr destilarse en origen.



Aceite esencial RAVINTSARA 10 ml
BIO JUSTO 100% puro y natural.
 Ref. 80808102

RAVINTSARA Cinnamomum camphora

Materia prima: las hojas
 Perfil bioquímico (quimiotipo):
 1,8-cineol, sabineol, α-terpineol
 (alfa-terpineol),
 Cooperativa FANOHANA de
 Madagascar: 542 productores

LO QUE DEFIENDO

IDEAS ha estado apoyando a **FANOHANA** desde 2009 comercializando sus especias y frutas bajo las condiciones o principios del comercio justo. El proyecto de aceites esenciales y la construcción de una destilería artesanal aportan nuevos ingresos a los 542 productores de especias de la cooperativa.

Elegimos **Madagascar** porque es un país donde la pobreza y la inseguridad alimentaria alcanzan proporciones dramáticas. Lo que queremos conseguir es que las organizaciones de productores/as sean independientes y tengan capacidad propia para actuar y transformar sus comunidades.