Publicado en Madrid el 01/06/2018

# [Cosmética Natural Casera Shop expone las claves de los aceites esenciales en la menopausia](http://www.notasdeprensa.es)

## El uso de aceites esenciales puede llegar a repercutir muy positivamente en la disminución de los síntomas de la menopausia

 Aunque es una etapa completamente normal en la vida de una mujer, la menopausia trae consigo importantes cambios hormonales que pueden alterar de manera significativa su calidad de vida. Por suerte, existen ciertas fórmulas que permiten paliar dichos cambios y ayudar a sobrellevarlos, como son los aceites esenciales. Aceites esenciales para tratar los síntomas de la menopausia Existen multitud de aceites esenciales, así que es importante encontrar aquel que mejor ayude a tratar los síntomas que se quieran reducir. Presentan a continuación cinco de los síntomas más comunes y los aceites esenciales que más conviene utilizar: Cambios de humor:Aceites esenciales como el de rosa, ylang ylang, manzanilla o lavanda, tienen efectos relajantes que ayudarán a mantener bajo control esos cambios repentinos de humor. Sofocos: Si lo que se quiere evitar son los ataques de calor tanto por el día como por la noche, lo mejor es recurrir a aceites esenciales como el de menta, ciprés, limón o salvia. La piel absorberá sus propiedades refrescantes y la temperatura corporal volverá a la normalidad. Dolores: La lavanda, el romero o el tomillo son tres tipos de aceites esenciales que ayudan a relajar la tensión muscular, mitigando posibles dolores en zonas como los hombros, el cuello o la espalda. Cansancio: Aceites esenciales como el de albahaca o el de menta pueden ayudar a evitar desde una ligera fatiga hasta un agotamiento absoluto. Falta de sueño: Otro de los problemas que puede traer consigo la llegada de la menopausia es la alteración del sueño, llegando incluso a provocar insomnio. Para evitarlo, es bueno recurrir a aceites como el de lavanda y el de sándalo. Formas de aplicar aceites esencialesAl tratarse de aceites esenciales y no vegetales, su forma de aplicarlos sobre la dermis cambia drásticamente. A diferencia de los vegetales, los esenciales no deben aplicarse de forma directa sobre la piel. En este sentido, existen dos formas de llevar a cabo su aplicación: Mezclándolos con algún otro tipo de aceite vegetal, teniendo en cuenta que la concentración máxima para usar sobre la piel es del 3 % y para usar sobre el rostro es del 1 %. Incorporando a la crema habitual unas gotas del aceite esencial que se quiera utilizar, aunque previamente se deberá humedecer la piel con hidrolato natural (como si de un tónico se tratara). Para conocer otro tipo de precauciones a tener en cuenta a la hora de utilizar aceites esenciales, hacer clic aquí. Todos los aceites esenciales mencionados están actualmente disponibles en Cosmética Natural Casera Shop, la tienda online de cosmética natural con doble certificación ecológica.

**Datos de contacto:**

Cosmética Natural Casera Shop

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/cosmetica-natural-casera-shop-expone-las](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Madrid Medicina alternativa Belleza



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)