Danièle Ryman

AROMATERAPIA

Enciclopedia de las plantas aromáticas y de sus aceites esenciales

Los usos en belleza, cocina y salud

Biblioteca de la Salud

Kairós

Danièle Ryman

AROMATERAPIA

Enciclopedia de las plantas aromáticas y de sus aceites esenciales

editorial Kairós
numancia, 117-121
08029 barcelona

Título original: AROMATHERAPY
Traducción: Swami Nishedda
Fotografía portada: José Verdú
Diseño portada: Ana Pániker

© 1991 by Danièle Ryman
© de la edición española:
1994 by Editorial Kairós, S.A.

Primera edición: Enero 1995

ISBN: 84-7245-303-0
Dep. Legal: B-24.753/1994

Fotocomposición: Beluga & Mleka, Córcega, 267, 08008 Barcelona
Impresión y encuadernación: Índice, Caspe, 118-120, 08013 Barcelona

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos, salvo de breves extractos a efectos de reseña, sin la autorización previa y por escrito del editor o el propietario del copyright.

A mi querida amiga, Bárbara Brittingham

La aromaterapia es una especie de medicina auxiliar; nunca hay que sustituir por un tratamiento aromaterapéutico la medicación que uno está tomando, sin consultar antes con el médico.

Si tienes algún problema de salud, consulta con el médico antes de probar un tratamiento; y no olvides lo que digo en las páginas 26-27 y 41-42 del libro.

Ni el autor, ni el editor, se responsabilizan de los efectos negativos que puede provocar el uso incorrecto, o la mala calidad, de los aceites esenciales.

AGRADECIMIENTOS

Es para mí un gran placer agradecer aquí a mi amigo, el destilador Christian Rémy, y a todo su dinámico equipo, (en especial a su esposa Monique Rémy, *Ingénieur Chimiste*), la ayuda que me han prestado y la información que me han dado durante estos últimos tres años.

Quiero asimismo dar las gracias al profesor Rouzet, de la Universidad de Nantes, al profesor Derbesy, de la Universidad de Marsella y al doctor Jalil Belkamel, por sus investigaciones y la información que me han dado, así como al doctor Perron, de Marsella y a la fallecida doctora Maury, de Grasse, por sus tan oportunos consejos. Y a John Middleton, toxicólogo, por el tiempo que ha dedicado a la comprobación de la toxicidad de los aceites esenciales.

Muchas gracias a Susan Fleming por su preciosa ayuda en la organización de mi obra, ya que sin su colaboración hubiera sido para mí muy difícil llevar a buen fin un libro tan voluminoso; a Heather Rocklin, de Piatkus Books, por su ayuda, así como a Gill Cormode y a Judy Piatkus, que me ayudaron a acabar el libro en la fecha fijada y pusieron en su autora una confianza ciega.

Además quisiera dejar constancia de mi reconocimiento hacia Bárbara Freeth y Molly McCreadie, que con paciencia infinita, prestaron oídos a mis preguntas embarazosas, sin calcular las horas que les robaba. Y a F.S. Kahn, por su entusiasmo y apoyo.

Y por fin, a mi hijo Nicolás, que me hacía la vida imposible, para que acabara ya el libro.

PRÓLOGO

Es éste el primer libro sobre aromaterapia verdaderamente completo; en su redacción se han invertido varios años: llevo 26 ejerciendo esta terapia, y creo llegado el momento de comunicar con toda sinceridad mis experiencias en la utilización de las plantas y los aceites esenciales. Y lo que ofrezco aquí es una introducción y una guía para sacar todo el provecho posible de la aromaterapia.

La aromaterapia me ha acompañado a lo largo de toda la vida, ayudándome y reconfortándome en sus diferentes etapas. Mi recuerdo más lejano es el olor a rosas, cuando mi madre me daba, siendo niña, un beso de buenas noches. Al inclinarse sobre mí, podía oler su perfume favorito –rosa. La fragancia de las rosas me ha producido siempre, desde entonces, una sensación de seguridad y de amor.

El olor de los pinos es para mí el olor de la libertad y los veranos largos y calurosos. En mi adolescencia, pasaba el verano en casa de mi abuelo, en Francia. Detrás del jardín había una pineda, y las agujas de los pinos exhalaban, bajo el tórrido sol, la frescura de su aroma. La libertad y la felicidad de aquellas vacaciones reviven en mí todavía hoy, siempre que paso por entre pinos, o huelo su perfume.

El olor de los lirios de los valles (*Convallaria majalis,* también conocida en castellano como "lágrimas de Salomón") me trae siempre alegría y me recuerda el momento del nacimiento de mi hijo, hace 15 años, cuando la dulce fragancia de sus flores ambientaba mi habitación.

Pero aromaterapia significa algo más que fragancia. Los aceites esenciales de las plantas tienen poder curativo, además de buen olor, y todos ellos poseen propiedades antisépticas, en mayor o menor grado. Hace unos años, durante un viaje a India, en el avión, el dedo índice empezó a dolerme intensamente, como resultado de un pincho que me había clavado dos días antes mientras podaba mis rosas. Se me estaba infectando. Inmediatamente me unté el dedo con aceite de árbol del té puro. Al llegar a Bangalore, la hinchazón había casi desaparecido del todo, y el dedo ya no me dolía.

Otros aceites tienen la virtud de consolar. Poco antes de morir, Margarita Maury, mi maestra, me confió una fórmula propia, en la que se combinaban varios aceites, y me pidió que los derramara sobre su ataúd. Sus intensos aromas, llenando el espacio reducido de la capilla suiza, me envolvieron y consolaron, como ella había previsto.

Hace poco tiempo, durante las largas sesiones nocturnas dedicadas a la redacción de este libro, las estimulantes moléculas odoríferas de una albahaca, colocada junto a mi escritorio, me ayudaron a vencer el cansancio físico y a seguir adelante.

En el curso de los años, las plantas, las flores y sus aceites esenciales han sido para mí compañeros, médicos y reconstituyentes, y me resulta imposible imaginar un mundo sin ellos.

Por desgracia, no obstante, es falsa la pretensión de que esta terapia es absolutamente inocua y buena para todo el mundo. De hecho, la aromaterapia practicada sin la supervisión de un entendido puede ser muy peligrosa.

Por esta razón, escribir este libro me ha producido tanta pena como alegría. Por una parte, he disfrutado con la investigación, con las conversaciones acerca de las plantas que he encontrado en mis viajes, sus propiedades terapéuticas y los varios métodos de curación. Por otra, me he visto obligada a censurar algunos aceites esenciales y sus poderes curativos, por razones de seguridad. Además el lector debe tener en cuenta que la demanda de ciertas esencias vegetales ha contribuído a la destrucción de los bosques vírgenes y a la polución del planeta. Sin contar con que, por razones económicas, algunos aceites son a menudo adulterados, lo que naturalmente afecta su valor terapéutico. Los aceites esenciales deben ser absolutamente puros y de excelente calidad; de lo contrario, no pueden considerarse aptos para terapia.

Este libro no ha sido escrito para impedir que la gente utilice los aceites esenciales. Muy al contrario. Pero como las terapias alternativas están en alza últimamente y la aromaterapia se ha popularizado, conviene dejar claro que hay que ser muy precavido al automedicarse. Los aceites esenciales son medicinas, y como tales deben ser considerados.

En consecuencia, en este libro no se prescriben aceites esenciales para uso interno. Muchos de ellos son muy fuertes, y tienen una acción corrosiva peligrosa de ser utilizados así. (¿Qué efectos podrían tener en el cuerpo humano substancias que –como el aceite de clavo– llegan a perforar los metales?). Los métodos prescritos son todos ellos externos y, preferentemente, inhalaciones de vapor: si el aceite esencial se diluye bien en un aceite portador adecuado, o en agua, puede producir muy buenos resultados, aliviar y conferir una sensación inmediata de placer y bienestar al ser inhalado. Los aceites esenciales se usan puros sólo en casos de excepción.

Dados los peligros que encierra el uso de los aceites, ofrezco también métodos alternativos de tratamiento con plantas. Las plantas mismas pueden usarse en lugar de los aceites, en forma de tisanas o cocinándolas, y de esta forma puede uno beneficiarse de los aceites esenciales que contienen en pequeñas dosis. De hecho, una receta culinaria sin hierbas está incompleta: las hierbas y especias enriquecen el sutil *fumet* (aroma) de la comida, lo que no sólo favorece el apetito, sino también la digestión –por no decir nada de las papilas gustativas. Por ejemplo, el romero es beneficioso para el hígado y facilita la digestión de las carnes grasas, como son el cordero o el cerdo.

También explico cómo confeccionar uno mismo aceites de plantas, ya sean éstas compradas o cultivadas en casa: contendrán cantidades pequeñas, pero beneficiosas, de aceites esenciales, y no serán peligrosos.

Este libro es de fácil lectura. En él se encontrarán más de 80 plantas, con da-

tos botánicos e históricos de todas ellas, así como sus propiedades terapéuticas y sus usos. Lo cual viene completado por otra sección, en la que se relacionan más de 100 síntomas y enfermedades, que sirve para seleccionar y elegir el método de tratamiento y su aplicación, una vez establecido el diagnóstico con todo cuidado.

Espero que usar este libro será para tí un placer, pero que lo harás con prudencia.

Danièle Ryman
Londres

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

LOS ACEITES DE LA AROMATERAPIA

La aromaterapia consiste en la utilización de substancias naturales olorosas, llamadas aceites esenciales, extraídas de plantas salvajes o cultivadas, si bien las primeras son preferibles ya que dan un producto más activo y equilibrado. La mayoría de las plantas pierden parte de sus principios naturales al ser cultivadas. La rosa de las floristerías, por ejemplo, ya no tiene el perfume que le daba tanto atractivo y en el que radicaba más de la mitad de su virtud curativa. Pese a ello, los aceites extraídos de plantas cultivadas son aceptables, siempre que hayan crecido en un entorno adecuado y no hayan sido sometidas a manipulaciones antinaturales. No es preciso decir que la virtud curativa de una planta que ha sido fumigada con productos químicos queda alterada, si no totalmente destruída. Las plantas que han sufrido vejaciones tales como intensa polución industrial, o lo que es aún más grave, radiación atómica –como en Chernobyl– han quedado inutilizadas a efectos terapéuticos.

Los aceites esenciales pueden proceder de muchas plantas, así como de diferentes *partes* de las plantas. Un gran número de los usados en aromaterapia proceden de plantas utilizadas también para la alimentación, como la angélica, la albahaca, la mejorana y la menta; pero las partes que se utilizan para curar pueden ser distintas, como las raíces de la angélica, las flores de la lavanda y las hojas del romero. De las especias también se extraen aceites –de las semillas del anís y de la alcaravea, de los capullos y las hojas del clavero, de la corteza del árbol de la canela y de los rizomas del gengibre, pongamos por caso. Las frutas y las hortalizas producen asimismo aceites esenciales –por ejemplo, el limón, la mandarina, la zanahoria y el apio. La naranja es por sí sola una farmacia completa, para el aromaterapeuta: el aceite esencial de bergamota se extrae de la piel de la naranja del mismo nombre; el aceite de neroli de las flores del naranjo amargo; la esencia de naranja, de la piel de la naranja dulce; y el *petitgrain* de las hojas y los frutos, todavía en agraz, del naranjo amargo.

De todas las esencias, acaso sean las florales las más familiares para un principiante –por ejemplo las de rosa, geranio o ylang ylang. En cambio, quizás no sea tan conocido el hecho de que también se usan a tales efectos las resinas y las hojas de muchos árboles: son aceites destilados de resinas el benjuí, el gaiaco, el de pino y el bálsamo de Tolú; los aceites de eucalipto, de pachuli y de *pimenta acris*, proceden del follaje de los árboles respectivos. (Este último procede de un árbol sudamericano cuyas hojas, destiladas junto con ron, daban como resultado un tónico capilar muy apreciado por los caballeros en la época victoriana, y que todavía es utilizado en aromaterapia para el tratamiento de los problemas del cabello.) También producen aceites algunas hierbas aromáticas, como el lemongrass, la palmarrosa y el vetiver.

Es posible que las plantas hayan desarrollado los aceites esenciales como un medio para mantener a raya a los animales que, de no ser por semejante disuasivo, se las comerían; o para atraer a los insectos que las polinizan; y hasta es posible que las mismas esencias cumplan en su interior la función de fungicidas o pesticidas... no lo sabemos con certeza; pero lo que sí es sabido, gracias al análisis químico y la cromatografía, es que todos los aceites son complejos: todos ellos se componen de gran número de elementos orgánicos, que se unen equilibradamente para formar compuestos poseedores de un abanico muy amplio de propiedades curativas y olfatorias. El de eucalipto, por poner un ejemplo, no tiene menos de 250 elementos; y en la cromatografía del árbol australiano del té, que se hizo en 1978 para el *Journal of Agriculture and Food Chemistry*, los investigadores identificaron 40 substancias, entre las que se encontraban cineol, terpineno y cimeno, y otra que nunca se había localizado antes en estado natural: viridifloreno.

Medicamentos que contienen sustancias naturales

No es un secreto que las plantas contienen múltiples sustancias químicas, muchas de las cuales se han extraído para uso y beneficio del ser humano. He aquí algunas de las más usadas por la medicina convencional:

- La simple **aspirina**, sin ir más lejos, se sacó originariamente del sauce, *Salix*, de ahí el nombre técnico del producto: ácido salicílico.
- La **quinina**, que se utiliza todavía para tratar la malaria, se sacaba al principio de la corteza de un árbol originario de Sudamérica, el árbol de la quina.
- La **morfina** y la **codeína**, analgésicos ambos, son productos derivados del jugo lechoso que mana de las urnas inmaduras de la amapola del opio *(Papaver somniferum)*, tras practicar una incisión en su tegumento. Se cree que este jugo es la medicina más antigua.
- De las hojas y vainas secas del sen de la India, una variedad de *Cassia*, se deriva el ingrediente más frecuente en nuestros laxantes.
- El **digital**, medicamento basto que solía prescribirse en casos de cardiopatía, se extrajo originariamente de una flor tan simple y común en nuestros jardines rústicos como la dedalera. El **digitoxin** y el **digoxin**, productos ya más refinados, proceden a su vez de la dedalera blanca.
- Las primeras píldoras anticonceptivas se derivaron del yam mejicano.

Pese al desarrollo de la farmacopea industrial, en la que los productos se sintetizan en laboratorio tomando como modelo los compuestos vegetales, gran número de farmacólogos y fabricantes de medicinas están volviendo al mundo de las plantas. Algunos lo hacen desilusionados por los productos químicos artificiales de la medicina moderna, de excesiva potencia y peligrosos efectos secundarios; pero muchos otros simplemente han redescubierto el potencial oculto en las plantas, y buscan curar con ellas enfermedades que no resultan fáciles de tratar de otra forma.

La matricaria y una variedad de prímula son dos ejemplos de plantas que han captado la atención de los científicos. La matricaria ha sido siempre considerada un remedio de herbolario contra la jaqueca, propiedad que está siendo hoy corroborada en los laboratorios de las industrias farmacéuticas. El ácido que contiene el aceite de prímula resulta efectivo en el tratamiento de afecciones tan diversas como el eczema, las enfermedades cardíacas y la tensión premenstrual: lo están recetando en los hospitales de la Seguridad Social británica.

Otro remedio vegetal que merece en este momento la investigación de los científicos es la pervinca de Madagascar, que contiene una substancia anticancerosa utilizada en el tratamiento de la leucemia. Por otra parte, los investigadores rusos están obteniendo buenos resultados en el tratamiento del cáncer de piel mediante aplicaciones de aceite de semillas de algodón.

Aunque algunos sigan pensando en la aromaterapia como una forma alternativa de terapia, algo así como un tratamiento de belleza o un simple masaje, están equivocados: consiste en el uso medicinal de los compuestos vegetales, exactamente igual que las medicinas convencionales antes descritas.

HISTORIA DE LA AROMATERAPIA

La utilización de plantas para curar las enfermedades es tan vieja como la raza humana, si no más: pues los mismos animales buscan siempre ciertas plantas cuando no se sienten bien –y hasta nuestros perros y gatos domésticos siguen comiendo hierba cuando no están finos. El hombre ha dependido siempre, para su alimentación, del mundo vegetal, así que inevitablemente tuvo que darse cuenta de que después de ingerir determinadas plantas se sentía de otra forma: con lo que también se desarrolló una medicina basada en las plantas. Esto debió ser al principio algo arriesgado, ya que muchas de ellas *son* venenosas... pero sea como fuere, lo cierto es que tenemos pruebas de que ya hacia el año 18.000 a. de JC., se usaban plantas con fines terapéuticos, según los arqueólogos que han estudiado las pinturas rupestres de las cuevas de Lascaux, en Dordogne (Francia).

A los chinos corresponde el honor de haber escrito el herbario más antiguo que se conoce: el *Pen Tsao,* o Gran Herbal, que sigue vigente, y fue compilado bajo Shen Nung, un emperador que vivió entre el 1.000 y el 700 a. de JC. En él se mencionan más de 350 plantas medicinales y remedios, muchos de los cuales son todavía hoy de uso corriente, como la amapola y el cannabis.

Los egipcios y la aromaterapia

Las sustancias aromáticas ocuparon un lugar preferente en la medicina de los hebreos, así como en las culturas india y árabe. En cuanto a los antiguos

egipcios, para ellos la aromaterapia era parte integrante de la vida cotidiana. En las mismas fechas en que los chinos estaban perfeccionando la acupuntura, los egipcios usaban sustancias balsámicas tanto en el ritual religioso como en la práctica de la medicina. Tenemos referencias, que se remontan por lo menos al año 4.000 a. de JC., de que en los rituales, la medicina, la astrología y el arte de los embalsamadores, se utilizaban aceites fragantes, cortezas y resinas olorosas, especias y vinagres, vinos y cervezas aromáticos. Cuando, en 1922, fue abierta la tumba de Tutankamón, se hallaron gran cantidad de recipientes que contenían sustancias como mirra e incienso (derivadas de la resina de sendos árboles) que eran usadas indistintamente con fines cosméticos y medicinales, ya que por aquel entonces ambas cosas no estaban tan diferenciadas.

La traducción de varios *papiros* y *estelas* hallados en el templo de Edfu, revela que las sustancias aromáticas eran mezcladas, siguiendo fórmulas específicas, por los sacerdotes y alquimistas, creadores de medicamentos y perfumes. Para ambientar el interior de los templos, quemaban sustancias aromáticas, como cortezas de cedro, semillas de alcaravea o raíces de angélica, que en otras ocasiones eran puestas a macerar en aceite o en vino. Los sacerdotes no ignoraban que ciertos olores tenían el poder de elevar los ánimos de su congregación o de inducir un estado de serenidad. Uno de los perfumes más apreciados era el famoso *kifi,* mezcla de dieciséis esencias diferentes –entre ellas el junípero y la mirra– que los sacerdotes inhalaban con el fin de incrementar su acuidad sensoria y despejar la mente. Para el mismo propósito se sigue utilizando el incienso en las ceremonias religiosas.

En 1870 se descubrió un rollo de unos veinte metros de longitud –llamado el papiro Ebers– que trataba de medicina. Fechable aproximadamente en el año 1.500 a. de JC., se enumeran en él más de 800 recetas y remedios, en su mayor parte vegetales. También de temas médicos trataba otro rollo descubierto poco antes, el llamado Edwin Smith, gracias al cual sabemos que los egipcios curaban la fiebre del heno con una mezcla de antimonio, áloe, mirra y miel. (Sabido es que la miel se usa todavía para aliviar la tos y las irritaciones de garganta.) Y tampoco ignoraban las bases de la contracepción: introducían en la vagina una pasta en la que se mezclaban acacia, coloquinto (la pulpa del *citrullus colocynthis),* dátiles y miel, que fermentaba allí, produciendo en el proceso ácido láctico que, como sabemos, tiene una acción espermicida.

También se ponían en práctica los principios de la aromaterapia en el famoso arte egipcio del embalsamamiento, que evidencia un hondo conocimiento de las propiedades antibióticas y antisépticas de las plantas y la manera de utilizarlas con el propósito de conservar los cadáveres. En los vendajes de las momias se han hallado restos de resinas como el gálbano y de especias tales como clavo, canela y nuez moscada, conservantes que por lo visto eran extremadamente eficaces: examinados al microscopio, algunos fragmentos de intestino se han revelado completamente intactos, tras miles de años. Los cuerpos de las momias, que los rayos X nos muestran hoy en un estado asombroso de conservación, son una prueba del arte de los embalsamadores, aromaterapeutas de los orígenes.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

años después, la industria de la extracción de aceites esenciales hace uso de este hecho indiscutible de la vida vegetal: que los principios activos cambian a lo largo del día y del año, así como dependen también del desarrollo de la planta. Por ejemplo, la amapola produce cuatro veces más cantidad de savia por la mañana que por la tarde. En cambio el perfume del jazmín, y por tanto la fuerza de su aceite esencial, es más intenso al atardecer: consecuentemente, sus fragantes flores son recogidas en la India por la noche. Fue también Dioscórides el que por vez primera utilizó una decocción de sauce para aliviar los dolores producidos por la gota: la misma decocción que se convertiría con el tiempo en nuestro analgésico más famoso, la aspirina.

Aunque los romanos sentían más interés por las propiedades culinarias de las plantas que por sus virtudes curativas, fueron decisivos para el avance de la botánica. Al ir ocupando Europa, sus legionarios llevaban consigo semillas de las plantas que les eran necesarias con el propósito de cultivarlas en las regiones invadidas. Muchas hierbas aromáticas de procedencia mediterránea que se dan actualmente en Inglaterra –como el perejil, el hinojo y el levístico– fueron introducidas allí por los romanos de esta manera, y muchas de ellas crecen todavía profusamente, cimarronas, siguiendo las rutas de las legiones, junto a las carreteras o en torno a los antiguos campamentos.

Hacia el Renacimiento

Aunque la medicina racional declinó en Europa, tras los buenos augurios de sus comienzos, no fue así en China ni en la India. También los árabes, cuya civilización floreció a partir del siglo IV de nuestra era, mantuvieron vivo el fuego sagrado del espíritu científico. Los árabes fueron los fundadores de la famosa escuela de medicina de Salerno, cerca de Nápoles; y el *Canon de Medicina,* del médico árabe Avicena, publicado en el siglo XI, fue de uso corriente hasta mediados del XVI. Se atribuye también a Avicena el descubrimiento de la destilación, como método para extraer las esencias de las plantas, y muchas de sus reglas siguen vigentes. Grandes exploradores y colonos, los árabes difundieron por todo el mundo sus conocimientos. Magníficos comerciantes, les debemos la introducción entre nosotros de muchas plantas de procedencia oriental –en particular especias– usadas indistintamente en la alimentación y en medicina.

El Medievo europeo, que se extiende aproximadamente desde el siglo VI hasta el Renacimiento, en el siglo XIV, no fue una época particularmente afortunada desde el punto de vista de los adelantos de la ciencia médica. No obstante, sonaron algunas voces aisladas, como la de Santa Hildegarde, abadesa de Bingen, que escribió cuatro tratados sobre plantas medicinales todavía citados en la actualidad.

La Peste Negra, que se abatió sobre Europa a comienzos del siglo XIV, aniquiló del 30% al 50% de la población, mientras que la medicina de la época se limitaba a recomendar, para luchar contra ella, que se llevaran encima perfumeros

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

do ejemplos de sus cualidades antisépticas, bactericidas, antivíricas y antiinflamatorias. Nos explica cómo se quemó una mano trabajando en el laboratorio y, después de meterla en un recipiente que contenía aceite esencial de lavanda, él mismo se sorprendió constatando la rapidez con la cual cesó el dolor y sanó su piel. Por este motivo, siguió experimentando con aceites esenciales sobre los heridos que, durante la Primera Guerra Mundial, se hallaban ingresados en los hospitales militares. Allí utilizó, con asombrosos resultados, aceites tan comunes como los de tomillo, clavo, manzanilla y limón. Experimentos continuados más tarde el doctor J.Valnet. Dichos aceites esenciales fueron usados hasta la Segunda Guerra Mundial, como desinfectantes y antisépticos, para fumigar los pabellones de los hospitales y esterilizar el instrumental quirúrgico.

Los médicos utilizaron estos aceites en tiempos de guerra, y gracias a ello lograron evitar la gangrena, curar quemaduras y sanar heridas en brevísimo espacio de tiempo. Tarea que fue luego traducida a términos modernos por Margarita Maury, bioquímica de nacionalidad francesa, mi maestra, que amplió el campo de su investigación llevando la aromaterapia al mundo de la cosmética y asociando de esta forma medicina, salud y belleza. La aromaterapia es practicada hoy por muchos doctores –junto con la fitoterapia (herbalismo)–; en Francia se la conoce como *médecine douce* es decir, medicina suave o blanda, un nombre muy significativo.

El descubrimiento de la penicilina por Sir Alexander Fleming fue casi contemporáneo del primer libro del Dr. Gattefossé. Aquél era también un remedio "natural", ya que procedía de un cultivo de moho. Claro está que ya no se utiliza la penicilina natural, puesto que sus elementos constituyentes fueron identificados hace tiempo y ahora se sintetiza en laboratorio. Acaso sea ésta la causa de las reacciones alérgicas que desencadena tan a menudo, como eczema e hinchazones, por lo cual la variedad sintética es mucho más potente que la natural.

Creo que por esto mismo, la medicina está volviendo actualmente a interesarse por los remedios naturales. Usar un producto sintético muy fuerte para matar las bacterias perjudiciales es tal vez como cascar nueces con un martillo pilón, porque tales remedios no se limitan a matar las bacterias dañinas, sino que destruyen al mismo tiempo las beneficiosas. Los medicamentos naturales, de los que los aceites esenciales son un ejemplo, quizás tengan una acción antibiótica más lenta, pero destruyen las bacterias, o los virus indeseables, sin dañar al resto. De hecho, lo que hacen es reforzar el sistema inmunitario corporal, incrementando su capacidad de defensa frente a posibles ataques futuros.

Por desgracia, nos hemos acostumbrado a las curaciones instantáneas y creemos que sólo las medicinas sintéticas sirven de algo, sobre todo si tienen forma de pastilla. Por lo que mucha gente se resiste a creer que los aceites esenciales de las plantas son en realidad tanto o más eficaces. Acaso sus efectos no se manifiesten con tanta rapidez, pero debemos tener en cuenta que tampoco las enfermedades se desarrollan de la noche a la mañana. No hay curaciones milagrosas y lo más razonable es optar por una medicina *blanda*, como la aromaterapia.

LA COMPOSICIÓN DE LOS ACEITES ESENCIALES

Un aceite esencial es un compuesto de gran cantidad de moléculas orgánicas. No es uno solo de sus componentes lo que le presta su identidad, sino la combinación exquisita y compleja de todos ellos. De este equilibrio dependen el perfume característico y la virtud terapéutica del aceite. Esa cantidad de elementos integrantes es lo que hace que sea casi imposible imitar un aceite determinado con exactitud en laboratorio. La reacción entre sus elementos y las moléculas que los forman es lo que da al aceite su valor terapéutico, y por eso las imitaciones sintéticas nunca tienen tanto poder curativo como sus modelos naturales. En la *segunda parte* detallo los componentes principales de cada uno de los aceites.

Es también este equilibrio y reacción entre los elementos constituyentes, lo que hace que un aceite sea más o menos tóxico que otro. La toxicidad de uno de ellos puede ser compensada por otros elementos que la neutralizan, haciéndolo apto para la terapia. De forma que la aromaterapia no es muy diferente de la homeopatía, en el sentido de que también ella utiliza venenos (por ejemplo, la belladona o el arsénico) para curar. Las dosis son no obstante mínimas, y hasta un veneno puede tener efectos beneficiosos y dinamizantes, al ser administrado a dosis justas.

Un aromaterapeuta experto sabrá también cómo combinar los varios aceites, de forma que sus mezclas los compensen: neutralizando por ejemplo el factor alcalino de uno de ellos con el ácido del otro. Esto es química práctica; pero es imposible impartir niveles tales de maestría en un breve cursillo de aromaterapia (ver pág. 43).

EXTRACCIÓN DE LOS ACEITES

Para extraer los aceites *esenciales* sólo existen dos métodos: destilación por corriente de vapor y estrujamiento. Otros métodos de extracción de aceites vegetales utilizan los disolventes volátiles y la dilución. El método utilizado es de gran consecuencia, ya que influye en la calidad y el valor terapéutico del aceite resultante. En efecto, cada uno de los métodos de extracción da un producto diferente, pues los varios métodos sacan de la planta diversos componentes. Me preocupa pensar que conforme los métodos de extracción se vayan haciendo más complicados y mecánicos, puedan empezar a extraerse nuevos elementos que alteren el equilibrio terapéutico del aceite. Quizás sean beneficiosos, y quizás no: queda un vasto campo inexplorado, en relación con el tema.

Cualquiera que sea el método de extracción escogido, es siempre un proceso trabajoso, ya que la proporción de aceite que encierran las plantas es mínima. Así que se precisan grandes cosechas de plantas para conseguir cantidades de aceite razonables: para conseguir 1 kg. de aceites esenciales de lavanda,

rosa y limón, necesitamos respectivamente 200 kgs. de flores frescas de lavanda, entre 2 y 5 toneladas de pétalos de rosa y unos 3.000 limones. Esto es lo que hace tan caros los aceites esenciales y la razón que mueve a algunos productores a decidirse por métodos de extracción más baratos, como mediante disolventes volátiles –consiguiendo de esta forma aceites adulterados, impuros, que no deben ser usados en terapia. Los aceites extraídos siguendo tales métodos deben ir destinados exclusivamente a las fábricas de perfumes, que tienen exigencias de otro orden.

Destilación por corriente de vapor

Este método ha estado en uso durante miles de años. Se sabe que ya los antiguos egipcios introducían en grandes recipientes de barro la materia prima junto con agua. Al ser calentada esta última, se hacía pasar el vapor producido a través de varias capas de lino o algodón, que se ataban al cuello de la vasija. Los aceites esenciales eran absorbidos por la tela, de modo que para obtenerlos bastaba con exprimirla. Hoy en día se sigue utilizando este método, con ciertos refinamientos.

Un alambique corriente, de los utilizados por ejemplo en la destilación del aceite del árbol del té australiano *(Melaleuca alternifolia)* consiste en un tanque con capacidad para unos 1.600 litros, con una tapadera que cierra herméticamente. A unos treinta centímetros de distancia del fondo, una parrilla sostiene la carga de hojas y permite que el vapor pase a través de ellas. Cuando el vapor se genera en el mismo alambique (ya que en algunas ocasiones esto sucede en una caldera aparte) se mantiene constante el nivel del agua por debajo de la parrilla, así como la intensidad del fuego encendido bajo la panza. Una espita, situada en la parte superior del alambique, deja pasar la mezcla de vapores de agua y aceite hasta un refrigerador, donde se condensan. Al no ser solubles en agua, los aceites se separan y flotan sobre ella, de donde son recuperados sin dificultad. En un alambique de este tenor se pueden procesar de esta forma hasta media tonelada de hojas frescas, que tardan de dos a tres horas en ser destiladas y producen de 7 a 10 kgs. de aceite.

Extracción mediante disolventes volátiles

El proceso es básicamente similar al anterior, con la materia prima colocada sobre parrillas, en el interior de grandes depósitos que recuerdan las ollas de cocinar a presión. Los disolventes volátiles son calentados y obligados a pasar a través de las rejillas y la materia vegetal. Ya saturados con las esencias, se hacen evaporar; pero es imposible eliminar del todo el residuo químico, en forma de elementos y moléculas odoríferas. Muchos productores, sobre todo del ramo de la perfumería, prefieren este método, que es más rentable y que en ciertos ca-

sos, por ejemplo la rosa, da como resultado una esencia de aroma más intenso. Pero lo que así se obtiene no es un aceite esencial: se le da el nombre de *concreto* y jamás debe ser usado con fines terapéuticos, no sólo porque contiene rastros del disolvente, sino también porque las proporciones de los elementos constituyentes varía con el sistema de extracción. Uno de los disolventes más utilizados para la extracción de aceites ha sido el benzeno, que se usa cada vez menos, por dejar un residuo alergénico; la ley fija en un 10 por mil el porcentaje máximo permisible de materia residual. También en la industria del perfume se ha regulado su uso, debido a los peligros de intoxicación en que incurren los obreros que lo manipulan, que hasta las propias destilerías de Grasse han reconocido como un auténtico riesgo laboral.

Hexano y cloruro de metileno son otros dos disolventes utilizados, aún más volátiles que el primero. Se calcula que en los alrededores de Grasse, la polución atmosférica anual equivale a unas 700 toneladas de residuos químicos (ver págs. 46-47).

Dilución

Para purificar el concreto, se trata con un alcohol fuerte, en el que se disuelven algunos elementos. A continuación se evapora el alcohol, que deja un producto llamado *absoluto,* cuya composición difiere tanto de la del concreto como de la del aceite esencial.

Mediante dilución, se obtienen gomas y resinas de árboles como el gálbano, el incienso y la mirra. Las gomas y resinas se diluyen en alcohol, que se evapora luego: lo que queda es una substancia pegajosa, llamada *resinoide*. Este proceso, más barato que la destilación al vapor, es muy usado en la industria de los cosméticos. Para uso terapéutico, son preferibles los aceites destilados por el método de corriente de vapor.

Estrujado

Se usa este sistema para extraer aceite de las pieles de frutas, tales como la naranja, la mandarina o el limón, que se prensan o se rallan al objeto de recoger en esponjas los aceites que rezuman de las células rotas –esponjas que a continuación son exprimidas. Esto se hacía antes a mano, con lo que a menudo los obreros que manipulaban las esponjas impregnadas con los aceites vegetales presentaban cuadros alérgicos y otros problemas en las manos; cosa que apenas ocurre desde que se ha impuesto la mecanización.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

gue del codo, se cubre el lugar con un esparadrapo y se dejan transcurrir 24 horas sin lavarlo. Cuando la piel de la zona presente un enrojecimiento, picor, o cualquier otra reacción anómala, este aceite no debe ser utilizado en ese paciente.

Aceites de base, portadores o de soporte

Son contados los aceites esenciales que se utilizan en estado puro; normalmente se mezclan con un aceite fijo al que se llama base (de soporte o portador), como el de almendra, de soja, o de germen de trigo. Los aceites fijos no se evaporan enseguida cuando son expuestos al aire libre, como sucede con los esenciales o volátiles, y a su vez son beneficiosos ya que, entre otras cosas, aportan yodina y vitamina E y actúan también como factores de equilibrio y estabilización. Deben ser puros, y mejor si prensados en frío, puesto que de esta manera conservan vitaminas importantes. En la medida de lo posible, deben ser inodoros y tener capacidad de penetración. Las proporciones en que se mezclan con los aceites esenciales varían un poco de unos a otros, pero si no se advierte lo contrario, se entiende como 2-3 gotas de aceite esencial por cada cucharada de las de postre (5 ml.) de aceite base para uso corporal, y 1 gota de aceite esencial por cada cucharada de las de postre (5 ml.) de aceite de base para uso facial.

Aceite de almendras

La planta: Aunque nativo del Mediterráneo oriental, el almendro (*Prunus amygdalus*, Rosáceas) se ha aclimatizado en otros países templados, donde ya en la edad media se utilizaban las almendras muy a menudo para la alimentación.

El aceite: Los aceites fijos de almendra se extraen de dos tipos de almendro diferentes, el almendro amargo (*P. amygdalus* var. *amara*) y el almendro dulce (*P. amygdalus* var. *dulcis*). En terapia, sólo este último tiene utilidad. Las semillas tienen una riqueza del 50 al 60% de aceite, que se emplea asimismo en la panificación y la repostería.

El aceite de almendras es de un bonito color amarillo pálido, casi inodoro, con una ligera nota almendrada. Está compuesto básicamente por oleína y un poco de ácido linoleico y glicérido. Aplicado sobre la piel, la suaviza, ya que es un buen lubricante, la alimenta y la revitaliza. Hay que tener en cuenta que a menudo el aceite de almendras que se pone a la venta ha sido adulterado.

Usos: Perfecto para tratar la piel reseca y arrugada de las manos y también muy útil en casos de eczema y otras irritaciones cutáneas. Caliéntese al baño maría un poco de aceite de almendras, y mézclese luego con la misma cantidad de manteca de cacao; tras retirarlo del fuego, se bate bien hasta que adquiere una consistencia cremosa, y ya está listo para untarse las manos. Es conveniente

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

China y Japón. Aunque ha sido usada en Oriente durante los últimos 4.000 años, en Europa no fue conocida hasta finales del siglo XVII, y en algunos países europeos hasta el siglo XX. Muy rico en ácidos poliinsaturados, es uno de los aceites de cocina más populares. La semilla es en sí misma uno de los artículos alimenticios más importantes y más nutritivos (por ser la única planta que contiene una proteína completa).

El aceite: Los granos de soja contienen del 12 al 25% de aceite, compuesto por muchos ácidos (oleico, linoleico, esteárico, palmítico, etc.) e indicios de clorofila. Es un aceite muy nutritivo, de un amarillo muy pálido; y un buen aceite de soporte, que la piel absorbe rápidamente. Aunque, eso sí, hay que exigir la mejor calidad. Lo uso a menudo en recetas contra el acné –como se irá viendo.

Usos: Los franceses aprecian sus propiedades medicinales: el ácido linoleico hace que los niveles de colesterol demasiado altos se reduzcan. Para ello, hay que usarlo para aliñar las ensaladas, las verduras recién hervidas o el arroz.

Aceite de germen de trigo

La planta: El germen del grano de trigo es un alimento muy nutritivo, rico en proteínas (uno de los pocos vegetales que proporcionan una proteína casi completa), y vitaminas B y E.

El aceite: Contiene una gran cantidad de vitamina E, que es considerada la vitamina de la piel.

Usos: Por este alto contenido en vitamina E, resulta muy efectivo como aceite portador en el tratamiento de los problemas cutáneos.

Otra cualidad positiva del aceite de germen de trigo es que, siendo antioxidante, estabiliza los aceites esenciales y les confiere longevidad. Añade una o dos gotas de este aceite a cualquier remedio.

Masaje

Nadie puede dudar de que los aceites esenciales pueden atravesar la piel. Del mismo modo que elimina, la piel absorbe sin dificultad. La investigación científica moderna ha averiguado que muchas substancias pasan a través de la piel más de lo que se había creído, y hay buen número de equipos científicos, entre los mejores del mundo, que están estudiando las posibles consecuencias de este hecho para la práctica de la medicina. Así por ejemplo, es cosa sabida que las cremas esteroides, protegidas mediante vendajes, pueden ser un factor de intoxicación por esteroides, al pasar éstos a través de la piel. He aquí, para los escépticos, una prueba sencilla de lo anteriormente dicho: si se frotan las plantas de los pies con un diente de ajo cortado por la mitad, a las pocas horas detectaremos el característico olor a ajo en el aliento.

Un método eficaz para el tratamiento de las enfermedades mediante los aceites esenciales es el masaje, que no ha de ser necesariamente profesional, ya que

la mera acción de frotar activará las terminaciones nerviosas y estimulará la circulación sanguínea superficial –con lo que se facilita la absorción de los aceites.

Los aceites serán absorbidos por la piel durante un lapso de siete a diez minutos como máximo; aun cuando hayan sido correctamente aplicados, no penetrarán bien cuando el cuerpo se halla en un período de eliminación –sudando por el calor o la ansiedad, por ejemplo, o tras hacer ejercicio. Por tanto, su poder de penetración a través de la piel para llegar a los otros órganos depende en gran medida del individuo. Factores que pueden interferir en el grado de absorción son: una gran cantidad de grasa subcutánea, retención de agua o mala circulación.

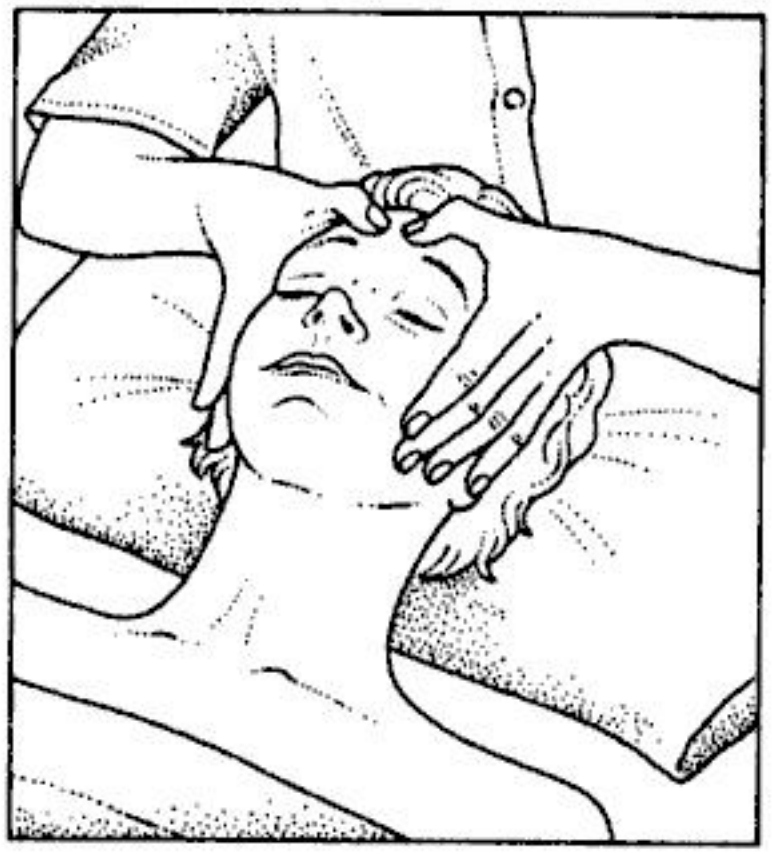
Puede darse una masaje con aceite en la cara, la espalda, el pecho, el dorso de las manos, las plantas de los pies –o la parte del cuerpo que sea, para tratar, pongamos por caso, un dolor reumático– lo que ya es relajante sin más. Aun en el caso de no tener tiempo para un masaje concienzudo, aplícate una mezcla adecuada de aceites en el dorso de las manos, la nuca, las sienes, el tercer ojo (entre los ojos), en el labio superior, bajo la nariz y detrás de las orejas; ésto activa la circulación y la acción del aceite te revitalizará. Las manos son particularmente interesantes, debido a que en ellas la piel es muy fina, con venas principales bien aparentes.

Masaje facial

Después de aplicar el aceite en el rostro y el cuello, presiona con los dedos una serie de puntos a lo largo de la mandíbula inferior.

Aprieta, con la yema de los pulgares, los huecos a ambos lados de la nariz, para trabajar a continuación las líneas que parten de la nariz hacia la boca, acabando en el centro del mentón.

Usando todos los dedos, excepto los pulgares, presiona bajo los pómulos, partiendo de la nariz, para acabar en la raíz de las orejas.



Yendo en líneas paralelas desde las cejas hasta la raíz del cabello, usa los pulgares para presionar varios puntos a lo largo de ellas. (Lo que es beneficioso en caso de jaqueca, catarro, o sensación de estar hinchado).

Trabaja con los pulgares, en pases suaves y amplios, como si dibujaras con ellos una línea desde el centro de la frente hasta las sienes.

Emplea tus índices para aplicar presión sobre el canal lagrimal, en el rincón interno de los ojos, y disminuye la presión resbalando hacia fuera, bajo las cejas.

Aprieta suavemente con las manos los pabellones auditivos. Masajea ambas orejas al mismo tiempo, aplicando una moción circular, de atrás hacia adelante, pero sin frotar la piel.

Masaje dorsal

Evidentemente, tendrás que darlo a otra persona, o pedirle a otra persona que te lo de a tí. El receptor debe estar echado sobre una mesa, o una cama dura, con la cabeza apoyada en los brazos. Tiene que estar desnudo hasta la cintura, por lo menos, aunque puede cubrírsele con una toalla para evitar un enfriamiento.

Inicia el masaje aplicando el aceite en la nuca y a lo largo de la espalda. A continuación, empleando uno de los pulgares, trabaja el cuello, aplicando presión a intervalos regulares, de arriba abajo y un lado después de otro.

Usando ambos pulgares juntos, en el mismo lado de la columna, trabájala de arriba abajo, a partir de la base del cuello.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

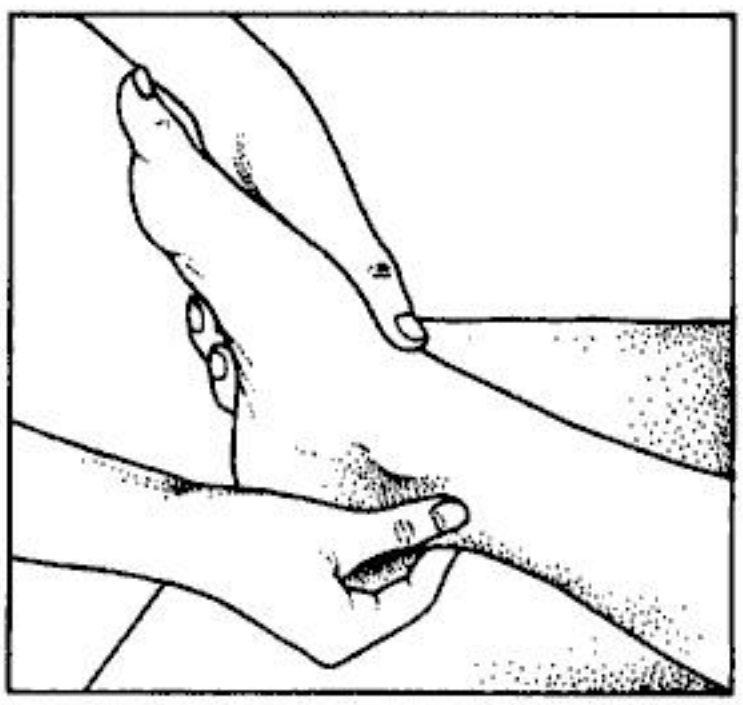
Con los pulgares a ambos lados de la columna, trabájala con suaves movimientos descendentes. Comienza en la base del cuello y acaba en el coxis, como antes.

Si no hay nadie cerca que pueda darte un masaje dorsal completo, aplícate el aceite en la región del sacro (la parte inferior de la espalda) y masajea a conciencia.

Masaje en las piernas y los pies

Para dar a alguien un masaje en las piernas, pídele que se eche y aplícale aceite en las piernas, empezando por los pies y apretando suavemente, con mociones dirigidas siempre hacia el corazón.

Presiona el dorso del muslo con el pulgar (para mejorar la circulación).



Presiona con el pulgar la parte interior trasera del tobillo (lo que mejora la circulación, la retención de fluídos y los problemas de la vejiga).

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Cataplasmas

Las cataplasmas son un método milenario (de hecho una de las primeras formas de sanación descubiertas por el hombre), para eliminar impurezas a través de la piel, para calmar la irritación, aliviar el dolor y remediar estados congestivos. Básicamente consisten en una hierba, en estado natural o machacada, que se aplica tal cual, o humedecida, sobre el cuerpo (ver la descripción de cada una de las plantas, para más detalle). En algunos casos, los ingredientes de la cataplasma se dejan expuestos al aire; en otros se envuelven en una tela antes de ser aplicados.

Las cataplasmas tradicionalmente más usadas eran las de linaza y las de mostaza; eran y son todavía especialmente populares para tratar problemas cutáneos y afecciones pulmonares.

Linaza

Son las semillas de la planta *Linum usitatissimum* (Lináceas), que produce también la fibra textil llamada "lino". El aceite de linaza se usa ocasionalmente como aceite base en aromaterapia, pero es más conocido y valorado comercialmente por su utilidad en la industria de la fabricación de pinturas y barnices (así como para el acabado de la madera de sauce de los palos de cricket). Las semillas contienen del 30 al 40% de un aceite fijo, viscoso y amarillo, que entre otras substancias contiene linoleno y palmotina. Tiene fama de ser bueno para el estreñimiento; en Suiza venden linaza para mezclar con el muesli.

Las semillas forman una buena base para cataplasmas, ya que son fáciles de moler, se hinchan al ser humedecidas y guardan el calor durante largo rato; además, debido a su tenor graso, son muy lubricantes.

Puedes usar, en relación con el área del cuerpo que deba cubrirse, desde 3 cucharadas soperas hasta unos 100 gramos de semillas. Machácalas en un mortero o un molinillo para café. Pónlas en un recipiente plano y añade suficiente agua hirviendo como para que se forme una pasta sin grumos. A continuación añade el aceite esencial –de 2 a 5 gotas, dependiendo de la cantidad usada de linaza (ver también los consejos individuales)– y remueve para mezclar ambos ingredientes. Esparce la pasta sobre un retal de gasa o muselina, y tápala con otro. Dobla los extremos uno sobre el otro, y aplícala antes de que se enfríe (pero teniendo cuidado de que no queme). Déjala sobre el lugar durante diez minutos por lo menos, o hasta que se haya enfriado.

Después, aplica un aceite para reforzar la acción de la cataplasma y lubricar la piel (ver la recomendaciones individuales). Cuando se usa sobre el rostro, la cataplasma puede dejar una sensación de piel pegajosa (aunque también una complexión luminosa y una sensación sorprendente de suavidad). Para eliminar lo primero, puede utilizarse un agua de flores, como la de rosas, azahar, o *Hamamelis virginiana*.

Semillas de mostaza

No hay que usar las cataplasmas de mostaza sobre el rostro, pero son muy eficaces en el pecho y la espalda para tratar gran número de enfermedades.

Puedes usar las semillas enteras (que tendrás que machacar en un mortero, o en un molinillo de café, sin olvidar lavarlos bien a continuación) o mostaza en polvo. Las cataplasmas de mostaza se preparan de la misma manera que las de linaza, con agua pura (que se compra en las farmacias), o agua mineral sin gas, en punto de ebullición; pero como las semillas son menos voluminosas que las de linaza, es mejor mezclarlas con cierta cantidad de estas últimas. Si se prefiere la mostaza en polvo, se incorpora a una base de linaza o harina de avena.

Coloca la cataplasma aún caliente, pero evitando posibles quemaduras. Una cataplasma de mostaza producirá una reacción de calentamiento y enrojecimiento de la piel, como señal de que produce los efectos deseados, por lo que conviene espolvorear a continuación con talco, para absorber el calor, y lavarse las manos. No la dejes más de diez minutos sobre la piel, porque podría producir ampollas.

En Francia, las cataplasmas de mostaza pueden comprarse ya preparadas.

Harina de avena

Al igual que la linaza, la harina orgánica de avena se hincha al ser humedecida, retiene el calor, y resulta fácil esparcirla sobre una gasa. Además contiene una cantidad no despreciable de vitamina E. Puedes usarla como la de linaza, pero te advierto que es una cataplasma un poco demasiado pegajosa para colocarla sobre el rostro.

Máscaras de arcilla

La arcilla se encuentra en muchas fórmulas de máscaras faciales comerciales, ya que absorbe el aceite de los cutis grasos y limpia los poros. No deben ser colocadas sobre pieles secas o delicadas.

La arcilla en polvo (especialmente la verde) puede adquirirse en algunas farmacias especializadas. Mézclala con la cantidad necesaria de agua pura, agua mineral sin gas, infusión de manzanilla o agua de rosas, para formar una pasta, y a continuación añade el aceite esencial conveniente. Aplícala sobre el rostro y deja que se seque. Para eliminarla, lávala con agua o con una infusión de flores, como manzanilla.

Compresas

Se usan externamente, especialmente sobre los ojos, y pueden ser calientes o frías, dependiendo del efecto requerido.

Para hacer una compresa, sumerge hilas (o algodón en rama *auténtico)* en una infusión, cocimiento o maceración apropiada, y sujétala sobre el lugar afec-

tado. Cuando, debido al contacto con la epidermis, una compresa fría se caliente, cámbiala por otra nueva; cuando una compresa caliente se enfríe, cámbiala también.

Infusiones

Vierte agua hirviendo sobre plantas frescas machacadas, o sobre plantas secas, y deja reposar de seis a diez minutos. Cuela. Para machacar las plantas usa un mortero. Para tratar grandes cantidades, envuélvelas en un trapo limpio y pisotéalas.

Decocciones

Se usan para los tallos, raíces y semillas más intratables. Aplasta el vegetal con un martillo y hiérvelo en agua durante uno o dos minutos. Tápalo y deja en infusión durante diez minutos. Cuela.

Maceraciones

Lleva el material a punto de ebullición en agua, retíralo del fuego y déjalo en infusión, tapado, durante varias horas. De esta forma, se vuelve muy fuerte y efectivo. Cuélalo.

Ninguno de estos remedios dura largo tiempo; guárdalos en la nevera, pero no más de un par de días.

En la dieta

Para mantener la salud del cuerpo es vital un régimen alimenticio adecuado, como recuerdo una y otra vez en la *Tercera parte,* sección dedicada a las enfermedades. Un régimen en el que las plantas –verduras, frutas, hierbas aromáticas y especias– de las que muchas contienen los mismos aceites que se usan en aromaterapia, ocupan un lugar importante.

No es difícil comprender que los principios de la aromaterapia se encuentren a sus anchas en la cocina. No debemos subestimar el hecho de que una de las propiedades principales de muchos aceites esenciales es digestiva: cuando el olor de un alimento llega a la nariz, ciertos estímulos nerviosos son enviados al cerebro, y a su vez éste activa la secreción de los jugos gástricos y la saliva. Lo que significa que el proceso digestivo puede iniciarse antes de que, en realidad, entre en la boca alimento alguno. Y ésto, junto con los aceites contenidos en la comida, facilita naturalmente que se lleve a cabo la totalidad del proceso digestivo, cuando el alimento ya está dentro del cuerpo. ¡Usar las plantas aromáticas para cocinar es, ciertamente, ser el médico de uno mismo!

El cuerpo necesita una gran cantidad de nutrientes básicos diferentes –proteínas, grasas, hidratos de carbono, fibra, vitaminas, minerales, oligoelementos y líquido– y para utilizarlos al máximo es mejor comer los alimentos crudos, ya que muchos de ellos son destruídos por el calor. Las ensaladas, por ejemplo,

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

nos referimos a su uso interno, cosa que desaconsejo terminantemente. Unas pocas toxinas, de unos pocos aceites, *pueden* ser también peligrosas al ser éstos aplicados externamente, (o al ser inhalados), lo que ya voy advirtiendo, cuando es necesario, a lo largo del libro. Pero en la mayoría de los casos, sea debido al equilibrio de los componentes de un aceite, o al equilibrio de más de un aceite en un remedio, o incluso gracias a la influencia neutralizante de un aceite portador determinado, pueden ser utilizados de esta forma sin temor. Normalmente, el riesgo sólo se actualiza cuando aceites potencialmente peligrosos son usados en cantidades excesivas, y por eso deben ser respetadas las proporciones recomendadas.

Recordemos que *una* gotita de un aceite esencial representa entre 25 y 35 gramos de la planta originaria. La cantidad cambia la cualidad.

La Federación Internacional de Aromaterapeutas (IFRA), ha editado una lista de aceites peligrosos, que las industrias utilizan en sus productos de cosmética o para el hogar. La Federación controla estrictamente las cantidades que se utilizan de dichos aceites, entre los que se cuentan, de los aptos para aromaterapia, el de raíz de angélica, el bálsamo del Perú, el de bergamota, cassia, canela, comino, sasafrás y verbena. Si bien la IFRA no detenta autoridad internacional, la mayoría de las empresas en todo el mundo respetan sus reglamentos.

Además de los aceites regulados por la IFRA, yo considero que los siguientes deben ser manipulados con sumo cuidado: anís, espliego, albahaca, clavo, coriandro, hisopo y salvia. Los elementos más preocupantes son el anetol, el estragol (metil-chavicol) y la tuyona; pero personalmente, manipulo también con cautela aquéllos que contienen eugenol (que puede corroer los metales).

Los síntomas de envenenamiento se manifiestan enseguida, y van desde mareo y náuseas, hasta cansancio, epilepsia, e incluso muerte. Algunas toxinas producen alergias: la flor del tanaceto, empleada en la elaboración de perfumes, y ahora limitada a la industria por el Ministerio de Sanidad francés, ha llegado a causar eczemas terribles en las manos de los recolectores.

El embarazo

Nunca recomiendo el uso de los aceites esenciales a las mujeres embarazadas. No sólo la piel se vuelve más sensitiva durante el embarazo, sino que algunas mujeres constatan que ciertos olores, que nunca antes les habían causado problemas, durante la preñez las irritan o marean. Más peligroso todavía: algunos aceites esenciales, en especial los que contienen apiol y miristicina, tienen propiedades abortivas, o pueden dañar de alguna manera la matriz. Por ejemplo, el perejil, utilizado en grandes dosis, fue en otro tiempo utilizado como abortivo. En Francia se usó el apiol, como contraceptivo, antes del descubrimiento de la píldora; y en Sudamérica se usa todavía.

Puedes poner la aromaterapia en tu vida de muchas otras formas, como hacer ramos de flores para adornar la casa, utilizar las hierbas adecuadas para co-

cinar, o beber infusiones ligeras de plantas: si piensas que puedes estar embarazada, deja de usar los aceites esenciales inmediatamente, y naturalmente, consulta con tu médico.

EL FUTURO DE LA AROMATERAPIA

Por desgracia, en estos últimos diez años, que han visto el renacimiento del interés general por la aromaterapia, los verdaderos orígenes de este arte, así como sus valores, están siendo olvidados. Cualquiera puede ahora asistir a un cursillo, gastar unos miles de pesetas en aceites, y abrir un consultorio de aromaterapeuta. Es una situación chocante, que demuestra una gran falta de respeto por la terapia y un insulto para quienes queremos creer en su eficacia.

¿Cómo es posible que un principiante diagnostique, sepa qué tratamiento es el indicado y qué aceites esenciales hay que usar? Para diagnosticar y tratar una enfermedad, son precisos conocimiento y experiencia, para lo cual no bastan tales cursillos. He recibido gran cantidad de cartas de chicas que han conseguido "diplomas" en aromaterapia, pero que quieren aprender, porque se saben ignorantes. Algunas de las enfermeras de mayor autoridad, en el Churchill Hospital de Oxford, usan aceites esenciales en sus curas, pero incluso ellas, pese a su gran experiencia, los utilizan con gran cautela y se sienten muy preocupadas por ciertas publicaciones acerca de la terapia que han aparecido en los últimos tiempos. Es realmente peligroso, ya que algunos aceites son muy fuertes, incluso venenosos, y pueden tener efectos indeseados si se usan de forma equivocada; los resultados podrían llegar a ser fatales para personas vulnerables, como ancianos, niños, o mujeres embarazadas (ver pág. 42).

La aromaterapia era hace tiempo una terapia en el sentido más auténtico de la palabra, porque los aceites esenciales eran puros y naturales, destilados al vapor, utilizando plantas cultivadas especialmente con fines medicinales. Hoy en día, hay muchos métodos para extraer las esencias de las plantas (ver pág. 23) y si bien en muchos casos la destilación es al vapor, en otros, debido a razones de orden económico, se usan disolventes volátiles (ver pág. 24). Tales métodos modernos producen mayores cantidades de aceite, y aceites más fragantes, lo que es conveniente para la industria del perfume –el cliente principal de los destiladores. Pero como el más mínimo residuo de un disolvente cambia el equilibrio de sus componentes, el aceite ya no puede ser utilizado con las mismas garantías que antes. Muchos aromaterapeutas inexpertos emplean sin embargo estos aceites, sin que les preocupe, o sin preguntarse siquiera acerca del método de extracción y su pureza. Desgraciadamente, como sólo un porcentaje mínimo de los aceites comercializados se emplean con fines terapéuticos, no tenemos voz ni voto en cuanto a los métodos de extracción.

Los aceites esenciales para la aromaterapia eran antes producidos a partir de plantas cultivadas naturalmente –y algunas todavía lo son– pero muchas de

ellas, también por razones comerciales, son ahora "ayudadas" por métodos modernos de agricultura, como pesticidas y fertilizantes, que afectan los elementos constitutivos de la plantas y por lo tanto sus aceites esenciales. Así por ejemplo, en las cromatografías (rayos X de los aceites esenciales) se detectan rastros de nitratos, por lo que se están llevando a cabo gran cantidad de estudios con objeto de evaluar los peligros de tales aceites en la terapia. Los pesticidas son utilizados normalmente por aquellos agricultores que cultivan grandes superficies de terreno; la mayoría de los destiladores de aceites esenciales para terapia son menos importantes, y por lo tanto, más cuidadosos.

Otro aspecto preocupante de la cuestión, son las consecuencias del desastre nuclear de Chernobyl, cuyas cenizas probablemente han afectado a todo el planeta y en especial a las plantas europeas y sus aceites (según puede comprobarse al medir sus niveles de radioactividad). Yo uso ahora muchos aceites (en especial el de tomillo, que aparentemente "fija" más fácilmente que otras plantas las substancias contaminantes) importados de Israel –o sea lo más lejos posible de Kiev y la dirección seguida por las cenizas.

Tanto los destiladores como los embotelladores tienen gran responsabilidad en el futuro de la aromaterapia. Muchos de ellos destilan por el método de la corriente de vapor, y embotellan aceites puros –otros no son tan honestos. Si la cosecha de *Salvia sclarea* no ha sido buena, pueden redondearla con *Salvia officinalis* y vender el aceite como si fuera de la primera variedad. Pero el aceite de la segunda es extremadamente fuerte, y puede tener efectos desastrosos en personas sensibles y vulnerables. Tales manejos son frecuentes hoy en día. ¿Qué pueden hacer los médicos, por no decir los pacientes, contra ésto?

El control de calidad

No siempre es fácil controlar la calidad de los aceites, ni siquiera con todos los ases en la mano, como por ejemplo la cromatografía, o utilizando marcas con garantía. En última instancia, uno tiene que fiarse únicamente de la nariz, y la experiencia para ésto sólo se adquiere tras años de oler diferentes calidades de aceites esenciales. Un ejemplo: la lavanda, la lavandina y el espliego, huelen igual para una nariz inexperta, hasta el punto de que la lavandina y el espliego se confunden en muchos casos con la lavanda (pese a que hay enormes diferencias desde el punto de vista del valor terapéutico y del precio).

Una nariz experta debería asimismo poder detectar las posibles adulteraciones del producto, lo que no es fácil, y requiere tiempo de aprendizaje. Hace años, murió el importador y representante de aceites esenciales con el que yo trataba, y su empresa fue adquirida por alguien no muy ducho en el negocio. Poco tiempo después, le compré aceite esencial de rosa procedente de Marruecos, e inmediatamente me dí cuenta de que el olor era diferente –tenía una nota sobreañadida– como también el color; y era más fluído. Sospechando algo, llamé al nuevo representante, que me dijo que la calidad era la misma de siem-

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

excesivos requerimientos de la industria de la perfumería están teniendo sobre los bosques (ver pág. 208).

También la industria de la alimentación emplea una enorme cantidad de aceites esenciales para dar sabor a una gran variedad de alimentos y bebidas. Aproximadamente una cucharadita de postre de aceite de salvia puede matar a un niño, y de hecho recientemente se dieron en Francia siete casos de "intoxicación alimentaria", en los que las víctimas habían comido salchichas aromatizadas con aceite de salvia en vez de salvia fresca. ¿Qué efectos puede tener, por ejemplo, en todos nosotros, la inclusión en el alimento de aceites como el de nuez moscada? La hiperactividad infantil, que se cree ahora relacionada con los aditivos en la alimentación, puede ser uno de ellos.

Mirando hacia adelante

En resumen, la terapia no es lo que era, y puesta en manos impropias puede hacer más daño que bien. Su futuro y su éxito dependen de una cadena de personas actuando correctamente, en el momento oportuno y del modo acertado: cultivando la planta orgánicamente, cosechándola en el momento preciso, destilándola siguiendo el método más natural, embotellándola con honradez y almacenándola como es debido. Creo que vamos perdiendo esta confianza básica: un carísimo aceite de rosa puede haber sido extraído mediante disolventes, de plantas fertilizadas químicamente y luego adulterado con aceite de geranio, o de guayaco.

La ciudad de Grasse, en el sur de Francia, en otro tiempo famosa por sus campos de flores y sus inviernos suaves, es un buen ejemplo de lo que vamos diciendo. Se cultivan allí ahora muy pocas plantas con miras a la destilación, y muchas pequeñas fábricas han cerrado en los últimos años, dejando campo libre a las grandes empresas. El aumento del coste de los salarios, el incremento en el precio de la tierra y las exigencias de ciertas plantas, han sido los principales factores de tal deserción; así que los cultivadores se han buscado otras fuentes de beneficios. Algunos lo han perdido todo, y han tenido que vender sus campos a las empresas constructoras. Edificios altísimos, bloques de pisos y casas, han sustituído los infinitos campos de flores aromáticas que eran hace poco el motivo central del paisaje de Grasse.

Ni siquiera puede ya defender la reputación de su "atmósfera", que le habían ganado las flores, su altura sobre el nivel del mar y la proximidad del Mediterráneo: esta ciudad encantadora se ha convertido en una de las más contaminadas de Francia. Alrededor de 700 toneladas de disolventes son arrojados al aire todos los años, porque Grasse sigue siendo una de las capitales de la industria de la perfumería –pero en su versión química. En el curso de las dos últimas décadas, la técnica de la síntesis química ha progresado enormemente, dando como resultados la estabilidad de los precios, un coste más bajo, una buena reproducción de los olores naturales y la continuidad del color de sus productos.

No hay suficientes plantas para abastecer el mercado mundial de perfumes, por lo que se producen sus equivalentes químicos. Por eso, la destilación de ciertas flores ha cesado por completo: algunas de las flores que eran la base de los grandes perfumes del pasado –la gardenia, las lilas, el lirio de los valles– son ya recreadas en el laboratorio, pero en mi opinión el olor sintético no podrá nunca compararse con la sutileza del natural. Tales equivalentes sintéticos, aunque inaptos para la aromaterapia, no pueden ser condenados a ciegas, ya que sin ellos la tierra se vería sujeta a un expolio aún más salvaje, privada de su flora y su vegetación, y sus bosques destruídos (ver Palorrosa y Sándalo).

Aunque el futuro parezca oscuro, los principios básicos de la aromaterapia se mantienen en pie. En mis recetas utilizo aceites esenciales, y recomiendo muchos de ellos en los remedios que se encontrarán en este libro. No obstante, para no correr riesgos, los usaremos en diluciones muy prudentes, y aviso siempre que la más leve sospecha se cierne sobre uno de ellos. Alternativamente, en la mayoría de mis remedios utilizo las propias plantas, que como es natural, contienen los mismos aceites, aunque en menor cantidad, pero sin riesgos. Es de sentido común.

Consulta siempre con tu médico para conseguir un verdadero diagnóstico de cualquier síntoma, ya que puede ser indicativo de una causa oculta más grave.

La aromaterapia ha sido, y debe seguir siendo efectiva, y tiene un lugar en la medicina moderna y en el cuidado de la salud, la belleza y la vida –pero te ruego que seas prudente.

Segunda Parte:

ACEITES Y PLANTAS UTILIZADOS POR LA AROMATERAPIA, DE LA "A" A LA "Z"

(Las enfermedades en **negrilla** pueden ser consultadas en la *Tercera Parte,* junto con información más detallada).

AJEDREA *(Satureja hortensis/Satureja montana - Labiadas)*

Las dos variedades principales de ajedrea, están estrechamente emparentadas. La ajedrea de jardín *(S. hortensis)* es un arbusto anual, de unos 30 cms. de altura, con hojas de un verde oscuro, aromáticas, tallos peludos y diminutas flores rosadas. La ajedrea salvaje, o de invierno, es compacta y erguida, con pequeñas hojas de color verde agrisado y florecillas también rosas; tiene el mismo tamaño que su pariente de verano. Ambas son plantas características de la *garriga* mediterránea, aunque pueden vivir en tierras más septentionales.

Loa griegos la llamaban *satureia* (que se ha convertido en *satureja*) que se deriva de la palabra *satyr*, pues era considerada como afrodisíaca: Marcial, Ovidio y Virgilio, por ejemplo, comentan su eficacia en este sentido. Los romanos cocinaban con ajedrea las carnes. En la Edad Media, santa Hildegarde de Bingen la recomendaba para los dolores de gota, y las farmacopeas francesa y alemana la clasificaron, a partir de 1582, como estomáquica y estimulante. Un cirujano francés del siglo XVII, Pierre Argellata, pretendía haber curado úlceras de la boca y la garganta, en más de 100 casos, con una decocción de ajedrea, para lo cual la hervía en un vino tinto muy fuerte y aplicaba el líquido resultante sobre las llagas. En fechas más recientes, el aceite esencial de ajedrea se utilizaba para tratar el dolor de muelas y los dientes cariados, y el doctor Cazin lo empleaba como remedio para el dolor de oído.

En la ciudad francesa de Montpellier, desde la Edad Media, se organiza una fiesta dedicada a la ajedrea el día 28 de diciembre, en el transcurso de la cual los estudiantes nombran, entre ellos, a un "petit évêque" (pequeño obispo) que, coronado con una diadema de ajedrea, encabeza una bullanguera procesión de colegas, todos tocnado tambores, sartenes y campanas. Se reúnen luego en una especie de taberna al aire libre, donde beben un vino especial de ajedrea (elaborado de forma muy parecida a la receta afrodisíaca que doy más abajo), que tiene fama de estimular tanto el cuerpo como el cerebro –¡por lo que se recomienda a los padres que no dejen salir de casa a sus hijas, en la noche de marras!

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: Se extrae por destilación de las hojas (y a veces también de las flores) y es de color anaranjado claro. Es muy cálido, como el tomillo, y un poco acre.

Componentes principales: Es un aceite extraordinariamente rico en fenoles (como el orégano y el tomillo). Otros ingredientes son: 30-40% carvacrol, 20-30% timol, y cineol, cimeno y pineno.

USOS

Como medicamento

Debido a la gran cantidad de fenol que contiene, es un aceite muy antiséptico, como también el orégano y el tomillo, que debe empero ser siempre usado en dilución. Es muy eficaz para acelerar el proceso formativo del **tejido cicatricial** y para curar picaduras, **quemaduras**, llagas y **abcesos**.

Ten a mano siempre una botellita de alcohol de 70 grados, con 3-4 gotas de aceite de ajedrea, para curar **cortes**, lo que evitará el comezón y detendrá la hemorragia. Luego, pinta la herida con un aceite resultado de mezclar 10 ml. (2 cucharadas de postre) de aceite de soja, 2-3 gotas de aceite de germen de trigo y 3 gotas de aceite de ajedrea, que favorecerá la formación de los tejidos.

Una tisana de ajedrea por las mañanas, con una pizca de miel, es un tónico excelente.

Para elaborar un vino afrodisíaco, similar al de la Antigüedad, mete en una botella de buen vino de Oporto o Madeira, 5 gramos de hojas de ajedrea, 15 ml. (una cucharada sopera) de azúcar o fructosa, y 5 ml. (1 cucharada de postre) de Angostura. Déjala que macere un tiempo prudencial, y toma una copa cuando lo necesites.

(*Ver también* **acné, asma, pupas, flatulencia, boca-llagas en la** *y* **sexualidad-problemas de la**.)

En la alimentación

La ajedrea de jardín es considerada más indicada para cocinar que la salvaje, ya que su sabor no es tan fuerte; ambas, empero, son picantes, y más amargas que el tomillo, cuyo sabor recuerdan una vez desecadas, cosa que resulta muy fácil.

La ajedrea se utiliza para hacer estofados y adobos, en particular para la caza; también va bien en las parrilladas de pescado o las costillas a la brasa; aunque no hay que poner demasiada, porque su sabor es muy dominante.

En alemán, se llama *"Bohnenkraut"*, lo que significa "hierba-legumbre", pues existe la costumbre de cocinar con ella toda clase de legumbres, para facilitar su digestión y la asimilación de sus vitaminas y minerales, evitando de esta forma la flatulencia. También la añaden a la *sauerkraut,* las salchichas y el *salami,* y antaño se envolvían con sus hojas ciertos quesos franceses.

Otros usos

Es planta que puede utilizarse en los pot-pourris, y era también una de las plantas de acción antiséptica, utilizada para alfombrar los suelos. El jabón perfumado con ajedrea, en especial cuando se asocia a la lima, es desinfectante y deja un olor a fresco en las manos.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

USOS

Como medicamento

La albahaca se considera carminativa, galactogénica, estomacal, tónica y antiespasmódica. El doctor Jean Valnet, conocido aromaterapeuta francés, dice que es útil también como regulador del ciclo menstrual. Durante la **menopausia**, es beneficioso darse masajes en el vientre y el plexo solar con un aceite al que se hayan añadido algunas gotas de albahaca: pon 3 gotas de ésta en 20 ml. (4 cucharadas de postre) de aceite de pepitas de uva. Puedes asimismo poner 5 gotas en el agua del baño. Si no te gusta su olor –que a mucha gente le parece "culinario"– añade unas gotas de otra esencia junto con la de albahaca: por ejemplo naranja, o, si te sientes de humor para ello, rosa.

La albahaca es también un fortalecedor del sistema nervioso, y efectivo para paliar la fatiga nerviosa, el **insomnio nervioso** y el cansancio, tanto físico, como mental. Un remedio sencillo contra la ansiedad y el **estrés** es una mezcla de 5 ml. (1 cucharada de postre) de aceite de soja, una gota de mejorana y 2 gotas de aceite de albahaca –para darse un masaje con él en todo el cuerpo.

La albahaca es un remedio particularmente efectivo contra la **migraña** (ver pág. 308).Es también útil contra los **resfriados**, incluso con pérdida del olfato, **fiebre del heno** e infecciones víricas. Pon una gota de aceite de albahaca en un cuenco de agua caliente, e inhala durante unos minutos, dos o tres veces al día, hasta que disminuyan los síntomas.

Si se ingieren algunas hojas de albahaca después de comer ajo, desodorizan el aliento. La albahaca es también un antiséptico natural excelente: añade unas cuantas gotas al agua de fregar el suelo de la cocina, o a la de lavar la cama de un animal doméstico enfermo. Unas gotas en un copo de algodón en rama, puesto sobre un radiador, purificarán el ambiente.

(*Ver también* **abcesos y forúnculos, anosmia, depresión, dispepsia, fatiga, jaquecas, insomnio, edema, palpitaciones, tensión premenstrual, sexualidad-problemas de la** *y* **picaduras**.)

La albahaca como afrodisíaco

He aquí una receta casera muy antigua, procedente de Cahors, donde yo nací, que alivia asimismo la melancolía, la impotencia, la depresión y la fatiga mental, tiene un efecto afrodisíaco, si se bebe un vaso antes de las comidas (con la persona amada).

1 litro de vino tinto de Cahors.

50 gramos de hojas de albahaca frescas.

Descorchar la botella, meter las hojas de albahaca y volver a taparla. Dejar que madure durante dos días, en un lugar oscuro, agitando de vez en cuando la botella.

Como alimento

Ni que decir tiene que comer albahaca fresca, o usarla para cocinar, producirá muchos de los efectos benéficos que hemos descrito, en especial los relativos a la digestión. Se incorporan a las ensaladas las hojas y las sumidades florales frescas; en caso de platos cocinados, pon la albahaca momentos antes de apagar el fuego. Se combina muy bien con el pescado, el pollo y los huevos, con pimientos, berenjenas y tomates.

La albahaca conserva su sabor y propiedades curativas si se deja en maceración en aceite de oliva; desecada, sabe y huele un poco a moho y recuerda al curry. En climas nórdicos, hay que cultivarla en los alféizares soleados de las ventanas; más al sur, florece bien al aire libre.

Otros usos

Son innumerables. Se ha usado para sazonar los alimentos, espolvoreándola sobre ellos; en pot-pourris y bolsitas de hierbas aromáticas; y su aceite sigue usándose en la elaboración de jabones y perfumes. En España y Grecia, la planta se cultiva en macetas para ahuyentar las moscas; pero el aceite puro, o el jugo de las hojas aplastadas, calman las picaduras de abeja.

ALCANFOR *(Cinnamomum camphora - Lauráceas)*

La substancia cristalina que llamamos alcanfor (que se utilizaba antes en la confección de bolas antipolilla) procede de un miembro de la familia a la que también pertenece el laurel, *Cinnamomum camphora*, conocido también por *Camphora officinarum* y *Laurus camphora*, y que es afín al árbol de la canela y la cassia. El *C. camphora*, que puede rebasar los 30 metros de altura, es originario de China, Taiwan y Japón, aunque es también cultivado en California y Ceilán. Es de follaje perenne, que a menudo brota del mismo pie de la planta, y su tronco llega a tener una circunferencia enorme (en China se conocen ejemplares que superan los 12 metros). Los chinos dicen que puede vivir más de mil años.

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: La cantidad de aceite producido va aumentando a medida que el árbol envejece. Se destilan las ramas, la madera y hasta las raíces, con objeto de obtener tanto el aceite como la acetona cristalina de alcanfor ($C_{10}H_{16}O$).

Componentes principales: La composición del aceite es muy compleja. Incluye entre sus ingredientes azuleno, borneol, cadineno, camfeno, carvacrol, cineol, citrinelol, alcohol cumínico, dipenteno, eugenolfelandreno, pineno, safrol y terpineol.

Precauciones: Debido a su contenido en acetona terpénica, el aceite esencial puede ser extremadamente tóxico, particularmente para los predispuestos a sufrir alergias, o quienes sufren de asma. Los vapores, muy ardientes y acres, nunca deben ser inhalados. No recomiendo el aceite de alcanfor para uso terapéutico.

USOS

El alcanfor en estado sólido era usado antaño como insecticida, pero las bolas antipolilla se hacen hoy día con naftalina, substancia cristalina derivada del alquitrán de carbón o del petróleo. Casi no se produce ya alcanfor natural, desde que es posible sintetizarlo a partir del aceite de trementina.

ALCANFOR DE BORNEO/BORNEOL

(Dryobalanops aromatica/camphora - Dipterocarpas)

Es un árbol originario de la costa occidental de Sumatra y el norte de Borneo, y el alcanfor que produce es conocido como alcanfor de Borneo, de Sumatra, o borneol (alcanfor).

Es éste el alcanfor que ha sido durante muchos siglos tan apreciado por la medicina. En el sistema ayurvédico de la India, es mezclado con otras plantas para tratar las heridas e infecciones oculares, los dolores de cabeza y migrañas, las mordeduras de serpientes y las picaduras de los insectos, la leucorrea y la vaginitis; y es además considerado como un tónico para los riñones, diurético, y antiséptico muy potente. Los médicos chinos vienen usándolo desde hace más de 2.000 años. En Europa era difícil conseguirlo, y en algún momento llegó a pagarse más que el oro. Avicenna fue de los primeros en mencionar sus posibilidades terapéuticas, en el siglo XI.

Dichas virtudes han sido exhaustivamente estudiadas en Francia por gran número de investigadores. El doctor Leclerc lo consideró cardíaco y tónico general, así como estimulante sexual suave; también comprobó que era un analgésico de utilidad para los dolores reumáticos, y eficaz antiséptico para las infecciones de los pulmones.

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: Como sucede con el otro alcanfor (ver pág. 55) cuanto más viejo el árbol, más aceite produce. El borneol rezuma naturalmente de las grietas de la corteza del tronco, aunque el aceite esencial puede obtenerse por destilación de las ramillas y la madera troceada. Los árboles jóvenes producen un alcanfor más

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Lemery, botánico del siglo XVII, decidió que la palabra se derivaba de la provincia del Asia Menor llamada Carie, de donde se suponía originaria –aunque probablemente era confundida una vez más con el comino. Existe otra especie, el *C. copticum,* o *ajowan,* utilizada en la cocina y medicina indias, cuyas semillas son ricas en timol.

Se han hallado semillas de alcaravea fosilizadas en los poblados neolíticos suizos, así como también en los del mesolítico, por lo que sabemos que ya se usaba hace unos 8.000 años. Los antiguos egipcios usaron esta especia en el ritual religioso y para cocinar, para hacer más digestibles algunos alimentos, como el pan y las cebollas. Teofrasto nos ha dejado una receta para cocinar las ostras con alcaravea, con idéntico propósito; y otro experto cocinero, Etimus, cocinaba las lentejas con alcaravea y tomillo. Los romanos solían masticar las semillas después de comer, para perfumar el aliento (como suele hacerse todavía en la India) y las metían en los bizcochos, junto con otras semillas, para facilitar su digestión.

La Escuela de Salerno y santa Hildegarde consideraron a la alcaravea como carminativa, diurética, estimulante, emenagoga, galactogoga y estomáquica.

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: El aceite, destilado de las semillas, es incoloro, a veces con una sombra de amarillo, que se oscurece conforme va madurando. El olor es más almizclado que el del comino, más afrutado y caliente.

Componentes principales: 50-60% carvona; además carvacol, carveno y limoneno. Los experimentos llevados a cabo han confirmado que el alto contenido en carvona facilita la digestión, por estimular la secreción de jugos gástricos.

USOS

Como medicamento

La alcaravea es excelente para todos los problemas digestivos, como flatulencia, dolor, dispepsia, cólico y colitis. Su aceite es también considerado un suave antiséptico.

Los adultos que sufren de **digestiones difíciles** harían bien masticando lentamente un pellizco de sus semillas, para beber a continuación un vaso de agua caliente, e intentar respirar hondo durante un rato. Con ello, se supone que se iniciará la digestión, y se aliviarán las molestias. Para elaborar una tisana contra la indigestión pon a macerar 5 ml. (1 cucharada de postre) de semillas un poco machacadas en 600 ml. de agua durante 10 minutos. Bébetela después de las comidas. También es indicado contra la **dismenorrea**.

Para los **cólicos** nerviosos de los niños, mezcla bien 50 ml. de aceite de soja, 2 gotas de aceite de germen de trigo y 12 gotas de alcaravea. Pon la botella a calentar bajo el grifo y da un suave masaje con la mezcla en el estómago

del niño, en el sentido de las agujas del reloj, durante unos minutos. Ponle a continuación una cataplasma caliente de linaza o harina de avena sobre el estómago (ver págs. 37), tápala con una toalla, y déjala así durante 15 minutos: probablemente el dolor desaparecerá.

(*Ver también* **dismenorrea** *y* **dispepsia)**

En la alimentación

La alcaravea se utiliza para sazonar los alimentos en el centro de Europa, especialmente en Alemania y Austria, donde sus semillas se meten en las salchichas, los patés, los quesos, el pan de centeno y otros panes, la *sauerkraut* y otros platos elaborados con col fresca o remolacha; en la carne (especialmente el cerdo), algunos *goulaches* y otros estofados de carne. Las semillas de alcaravea se añaden a la masa de pan y a los quesos frescos, lo que los hace más fácilmente digeribles. Para lo mismo, puede añadirse a las recetas que contengan queso y mantequilla. Junto con semillas de hinojo y de anís, facilitan la digestión del pan integral untado con mantequilla y cualquier producto *ad hoc*.

Otros usos

El aceite se usa también en la elaboración de perfumes y jabones. Antaño, las semillas se ponían en bolsitas, para perfumar los cajones y la ropa y mantener alejadas a las polillas. Se dice que Napoleón usaba un jabón de alcaravea. Se usa además este aceite en pastelería y productos afines.

Llamada en Alemania *Kümmel*, aromatiza –a menudo junto con algo de comino– el licor del mismo nombre, que fue confeccionado por primera vez en 1575, por Lucas Bols, en Amsterdam. La confusión entre comino y alcaravea se da incluso en la industria de las bebidas, ¡ya que el *Kümmel* considerado de primerísima calidad, se llama *Crème de Cumin!*

AMARO (Ver **salvia esclarea**)

ANGÉLICA *(Angelica archangelica/officinalis - Umbelíferas)*

"Toda la planta, tanto las hojas, como las raíces y las semillas, es de muy agradable sabor y aroma" (John Parkinson, *Theatre of Plants*, 1640).

Según una antigua leyenda, los benéficos efectos de la angélica fueron reve-

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

muestran unas costillas en relieve y saben a regaliz. Aunque la planta es originaria de Oriente, crece en las costas mediterráneas, especialmente en Egipto y Oriente Medio, donde es posible encontrarla tanto silvestre, como cultivada. Es explotada en España, Francia y Rusia. En regiones más septentionales vegeta también, pero casi nunca llega a granar.

Fue introducida en el Norte de Europa por los romanos, y los primeros colonos la llevaron a Norteamérica. Los romanos aprovechaban sus propiedades digestivas, poniendo sus semillas en una tarta, que solían tomar después de las comidas, y que contenía asimismo otras semillas digestivas, como comino e hinojo, cosa que hacían también los antiguos egipcios con sus panes de mijo y de cebada. Plinio pretendía que combatía el insomnio, mientras que Pitágoras consideraba que sus semillas eran un bocado exquisito. El doctor Leclerc recomendaba una tisana de anís en casos de **asma** y **problemas menstruales**.

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: El aceite se obtiene por destilación de las semillas. Su olor es dulce y muy característico, semejante al del hinojo. Es incoloro, o amarillo muy claro.

Componentes principales: El anetol constituye el 80% del aceite, junto con un poco de aldehído, ácido anísico y metil chavicol (ver pág. 42). En el comercio, lo encontramos a menudo adulterado con aceites esenciales de hinojo o alcaravea.

Precaución: El aceite esencial es muy tóxico y peligroso, un verdadero veneno para el sistema nervioso, ya que produce insensibilidad muscular, seguida de parálisis. En Francia, el Ministerio de Sanidad ha limitado su venta desde 1959 rigurosamente. Puede ser más peligroso que el alcohol puro, y debe ser siempre mantenido fuera del alcance de los niños. La gran cantidad de anetol que contiene, junto con la presencia, siquiera mínima, de metilchavicol, lo hacen tóxico en extremo, hasta el punto de que es un aceite que no debe ser usado en terapia, y cuya venta al público debería estar prohibida.

Puede hallarse un anetol sintético a la venta, que también es muy tóxico. En 1987, la producción mundial de aceite auténtico fue de 40-50 toneladas. Se dice que desde la aparición del anetol sintético, la producción de aquél ha disminuído, ya que resulta mucho más caro.

USOS

Como medicamento

Se ha tratado con éxito la **tensión premenstrual** y **los síntomas de la menopausia** con anís, en particular para combatir la retención de fluídos. Haz una tisana hirviendo 10 ml. (2 cucharadas de postre) de semillas de anís en 600 ml. de agua por 3 minutos, y deja que repose 5 minutos más. Bébela a pequeños

sorbos, cuando se presenten los síntomas, y no tomes ningún otro estimulante hasta encontrarte bien.

Principalmente el anís es digestivo, y como tal ha sido apreciado durante siglos por las medicinas india y china. Su tisana alivia la **indigestión** causada por ansiedad y nerviosismo, y las **palpitaciones** nerviosas, facilitando la respiración y la relajación después de las comidas. Es también instrumental en la prevención del hipo y la **flatulencia** –lo que puede lograrse asimismo masticando lentamente unas pocas semillas, como se acostumbra a hacer en la India. Unas cuantas inspiraciones profundas y un rato de relajación, son igualmente medidas positivas.

(*Ver también* **apetito-pérdida del, cólico** *y* **dismenorrea**.)

En la alimentación

Las semillas de anís pueden condimentar los panes, bizcochos y galletas; el pescado, las sopas y los guisos, y a veces las encontramos en algunos postres europeos y en las macedonias de frutas. Aromatizan también las conocidas *dragées* francesas, y una sola de sus semillas forma el núcleo de los tan populares "anises".

Las semillas de anís y su aceite se usan principalmente para aromatizar gran número de licores, como el *pastis* –Pernod, Ricard, *anisette,* en Francia– el *ouzo* griego, el *raki* turco, y el *arrak* de otros países del Mediterráneo oriental. En algunas ocasiones, como es el caso del Pernod, el perfume de anís procede mayormente del anís estrellado chino (ver más adelante). No obstante, no puede dudarse de que también se añade a estas bebidas aceite de anís; aunque no está permitida su venta al público para la confección casera de bebidas tipo *pastis*. Es fácil aromatizar un plato añadiendo un poco de licor, en lugar de las semillas, como suele hacerse con las muchas recetas francesas "al Ricard".

Las hojas del anís pueden ir en la ensalada, con hortalizas (como por ejemplo las zanahorias), o en la sopa de pescado.

Otros usos

Los franceses usan el aceite, bajo estricto control, para perfumar ciertos productos farmacéuticos, como pastas dentífricas, elixires bucales y jarabes. En práctica veterinaria, sus semillas han servido tradicionalmente de alimento a las vacas, puesto que por lo visto favorecen la producción de leche –que tiene un ligero sabor a anís. Enteras o molidas, se ponen en los pot-pourris y otras recetas caseras.

ANÍS ESTRELLADO *(Illicium verum - Magnoliáceas)*

Esta especia es el fruto, en forma de estrella, de un arbolillo de follaje perenne, de la misma familia a la que pertenece la magnolia. Es originario de China y Vietnam, y su cultivo en otros países no ha tenido éxito.

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: El aceite se extrae de los frutos desecados, y es muy similar al procedente de las semillas de anís, aunque no tan fino.
Componentes principales: Como el aceite de anís, contiene anetol en dosis elevadas, pese a lo cual es utilizado en la elaboración de bebidas. No debe ser usado en terapia.

USOS

En la alimentación

No nos sorprenderá saber que se usa mucho en la cocina china, y que se considera una de las cinco especias chinas junto con la canela, el clavo, el hinojo y la pimienta de Sichuan. Es de rigor en las recetas chinas de pato y cerdo: da el toque maestro a las costillas de cerdo chinas.

APIO *(Apium graveolens - Umbelíferas)*

El *A. graveolens* es un apio silvestre, natural de las marismas saladas europeas; el *A. dulce* es la variedad cultivada, mencionada por primera vez en Francia, en 1623, aunque probablemente fue creada por los italianos con bastante anterioridad. La forma silvestre tiene el tallo acanalado y las hojas dentadas, que tan familiares nos son, y un olor y un sabor exageradamente fuertes; con su domesticación, se pretendió suavizar esta última característica, al tiempo que se engrosaban el tallo y los pecíolos. El apio de huerta, tal como hoy día lo conocemos, no se hizo verdaderamente popular en Europa y los EEUU hasta el siglo XIX. Es planta resistente, bienal, y se cultiva por sus tallos y pecíolos largos, crujientes, de sección en forma de media luna. Existen variedades verdes y blancas; algunas plantas son sometidas al aporcado, para blanquearlas.

Los griegos y romanos conocían y apreciaban el apio silvestre. Plinio lo comía como verdura, más que utilizarlo sólo para sazonar, y los romanos, siempre en lucha contra las borracheras y las resacas, se coronaban con sus hojas... ¡para evitarlas! Los griegos lo llamaban *selinon*, planta de la luna, y en aquel

tiempo, se decía de esta hortaliza que actuaba sobre el sistema nervioso y que era un excelente tónico. Hipócrates y Dioscórides lo consideraban un diurético de gran efectividad, cosa que más tarde volvió a afirmar santa Hildegarde. Todas las propiedades que le atribuyeron los antiguos, fueron posteriormente confirmadas por el doctor Leclerc, que dejó constancia de los resultados que había conseguido con este remedio en algunos de sus pacientes.

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: Todas las partes de la planta producen aceite, pero el más apreciado es el procedente de las semillas, que dan el 2-3% de una esencia de color amarillo claro, muy fluida, que huele intensamente a apio.
Componentes principales: una lactona (sedalonida), ácido palmítico e hidrocarburos terpénicos (limoneno y selineno).

USOS

Como medicamento

Tiene el apio utilizaciones muy diversas, ya sea la planta misma (cruda o cocida) o su aceite esencial. Es bueno comerlo a menudo, en particular las plantas poco apretadas, y que acaso todavía tienen un poco de tierra pegada a las raíces –mejor que las que se venden ya lavadas, y metidas en una bolsa de plástico. Es especialmente recomendable para los **diabéticos** aquejados de hipoglucemia, que lo pueden comer sin reservas.

Es un remedio asombroso para los **sabañones:** hierve una planta de apio de tamaño grande, incluídas las hojas y la raíz, en 2 litros de agua, durante 15 minutos; cuélalo y pon el líquido en una palangana. Sumerge en el agua caliente las manos o los pies, y manténlos en remojo durante un cuarto de hora. Repite el tratamiento 3 veces al día, recalentando cada vez el agua de apio. Como remedio de la deficiencia biliar, puedes beber una decocción de apio, hecha de forma semejante.

El zumo de apio puede servir también para tratar múltiples enfermedades. Es un diurético, por lo que su zumo puede aliviar el problema de la retención de fluídos, por ejemplo antes y durante el menstruo, o en la menopausia. También puede emplearse, por la misma razón, en el curso de una dieta de adelgazamiento. Bébelo, con el aditivo de un poco de zumo de limón, si te gusta, varias veces al día. Yo tengo muy buenas experiencias con esta bebida, especialmente después de celebraciones de impacto gastronómico, como la Navidad y la noche de Fin de Año. También se beneficiarán del zumo de apio cuantos padezcan de **cistitis**. El apio puede ser consumido crudo, después de haberlo triturado con un pasapurés, o bebido, tras extraer su zumo: yo prefiero la segunda fórmula.

Para hacer gargarismos, en casos de afonía de etiología nerviosa, o un enfriamiento, pon 1 gota de aceite esencial en una taza de agua caliente hervida, y una pizca de sal marina. Haz gárgaras durante un rato; repite dos o tres veces al día.

En caso de fatiga nerviosa, toma un baño caliente con 8 gotas de aceite esencial de apio en el agua. Después, relájate durante 10 minutos. Siempre hago esto cuando vuelvo cansada del trabajo, y al día siguiente me encuentro mucho mejor.

(*Ver también* **garganta-dolor de**.)

El apio como afrodisíaco

He aquí una receta casera antigua, que se administraba siempre a la novia, o al novio, (a razón de un vaso diario) durante la semana que precedía a la boda. No sólo tiene propiedades afrodisíacas, sino que también es un magnífico diurético. Dicen en casa que es la receta de la longevidad, y puesto que mis dos bisabuelas vivieron hasta entrados sus ochenta aniversarios... ¡confiemos en el elixir de apio!

1 pieza grande de apio (aproximadamente 600 gramos).
1 litro de buen vino blanco.
100 gramos de fructosa.

Lava y corta en trozos pequeños el apio, y tritúralo, junto con el vino y la fructosa (mejor que glucosa, y que puedes comprar en una casa de dietética). A continuación, filtra el líquido, llena con él una botella, ciérrala herméticamente y déjala en un lugar oscuro durante 48 horas. Vuélvelo a filtrar bien, devuélvelo a la botella, y bebe un vaso diario.

En la alimentación

El apio no es muy nutritivo, pero su sabor y su textura crujiente realzan muchos platos. Crudo, se comen sus ramas sazonadas con sal (¿o lo hacemos sólo los ingleses?), o con queso; troceado, en las ensaladas, o como recipiente para los canapés. El apio puede comerse también cocinado, con una buena salsa, como guarnición vegetal; o como una verdura "de base" (como la cebolla o las zanahorias) en guisos y estofados. Las hojas, que son algo picantes, pueden desecarse, y servir en los *bouquets garnis*. Las semillas son amargas, pero también sirven para sazonar; son particularmente interesantes molidas, junto con algo de sal marina, para obtener una "sal de apio" casera.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

jas sencillas y flores de ambos sexos en el mismo árbol. Sus piñas aparecen sobre las ramas más altas. El alerce balsámico del Canadá y la región de los Grandes Lagos, alcanza una altura máxima de 18 metros, aunque en los jardines no suele sobrepasar los 7,5 metros.

Las propiedades terapéuticas de este aceite fueron citadas por vez primera en 1606, en el diario de Marc Lescarbot, tras su viaje al Canadá. En él nos dice que los indios lo utilizaban con fines tanto medicinales como domésticos: como antiséptico de gran poder, en forma de linimento, sobre úlceras y heridas; para curar animales; y finalmente para lubricar la madera de sus arcos. No se introdujo en la farmacopea europea hasta mucho más tarde, en el siglo XVIII.

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: La resina se beneficia sangrando los árboles en julio y agosto, cuando está en su auge. A continuación, se destila al vapor. El aceite esencial se parece mucho al de los pinos que producen esencia de trementina. Es muy aromático, con un olor agradable, que recuerda una mezcla de alcaravea y junípero. Tiene sabor amargo.

Componentes principales: Camfeno, pineno y ácido resínico.

Precauciones: Es mejor que el aceite sólo se utilice bajo prescripción facultativa, y nunca para automedicarse.

USOS

Como medicamento

Tiene propiedades antirreumáticas, expectorantes y antisépticas. Es remedio valioso para las enfermedades de los órganos sexuales y el sistema urinario, y del **sistema respiratorio y las mucosas**.

(*Ver también* **tos, pulmonía** *y* **sinusitis**.)

Otros usos

En Norteamérica se ha desarrollado alrededor de los abetos una industria de gran importancia. Se usan sus agujas para perfumar de modo inimitable jabones y otros cosméticos.

Si tienes la suerte de encontrar un poco de su resina, puedes dar lustre con ella a tus muebles antiguos; al mismo tiempo, los protege de la carcoma.

BÁLSAMO DEL PERÚ *(Myroxylon balsamum* var. *pereirae - Leguminosas)*

Se trata de un árbol de gran envergadura y porte abierto, originario de la América tropical, pariente cercano del *M. toluiferum,* del que se obtiene el *bálsamo de Tolú*. Crece en Guatemala, San Salvador y Honduras, pero no en el Perú, por extraño que parezca: debe su nombre al hecho de que los conquistadores españoles enviaron por primera vez a Europa el árbol y su resina desde un puerto de aquel país.

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: Se extrae de la oleorresina obtenida arrancando la corteza del pie del árbol y quemándola a la llama viva, para que la resina rezume. A veces se usan para extraerla ciertos disolventes, como eter etílico, petróleo etérico o carbono sulfúrico. El color del aceite que recomiendo para utilizar en terapia es rojo marronáceo; es espeso, y soluble en alcohol. Huele de forma peculiar, floral, dulce y no dulce al mismo tiempo, vagamente medicinal, como el de *Gaultheria procumbens,* con notas de pino y cedro.

Componentes principales: A veces el aceite recibe el nombre de "cinamina", por estar compuesto básicamente de ácido cinámico, junto con ácido benzoico, farnesol, nerolidol, peruviol y vainillina.

Precauciones: Pudiendo provocar reacciones cutáneas y efectos secundarios desagradables en algunas personas, sólo debería ser usado bajo prescripción facultativa; está en la lista de aceites peligrosos de la IFRA.

USOS

Como medicamento

Los doctores Chomel y Lemery prescribieron y recomendaron el uso de *bálsamo de Perú* para el tratamiento del **asma**, y para aquellas personas de constitución débil, o que han quedado delicados del pecho, tras una enfermedad. En otro tiempo se usaba internamente, diluído en alcohol. Se distingue por ser balsámico, antiséptico pectoral, bactericida cutáneo, y tener efecto calmante y curativo sobre la **tos** (debida a una bronquitis o al tabaco), **gripe** y **asma**. En Francia sigue siendo un ingrediente de muchos medicamentos para enfermedades del pecho y de la piel.

Sus propiedades bactericidas hacen que sea muy eficaz para curar **quemaduras, cortes, congelación** y muchos trastornos de la **piel**, como **úlceras, abcesos** y **eczema**.

Otros usos

En perfumería se usa como fijador. En veterinaria, muchos animales domésticos lo soportan bien.

BÁLSAMO DE TOLÚ *(Myroxylon toluiferum - Leguminosas)*

El árbol del que se extrae el bálsamo de Tolú, semejante al anterior, es originario de América tropical, llega a medir 20 metros de altura y tiene un follaje perenne, formado por pequeñas hojas pinnadas, de un verde oscuro; su fruto, que madura en junio y diciembre, consiste en una vaina en forma de lanza, que contiene una sola semilla. La goma aromática que produce, a menudo conocida por su nombre francés *baume de Tolu,* se obtiene sangrando el árbol –o sea, haciendo una incisión en su corteza, de la que mana la resina.

El *bálsamo de Tolú* ha sido usado en medicina a lo largo de varios siglos, desde que los naturalistas españoles Hernándes y Monardes lo mencionaron por primera vez en su obra *Nova Plantarum,* en 1574. Ya en el siglo XVII, comenzó a figurar en la farmacopea europea. Los nativos de Méjico y Sudamérica lo usan desde tiempo inmemorial, gracias a sus propiedades balsámicas y expectorantes.

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: Tras ser cosechada, la resina se destila al vapor con objeto de separar el aceite, que es de color agrisado al principio y se va volviendo marrón rojizo al madurar. Su olor es dulce, agradable y aromático; al ser calentado, tiene notas de benjuí, vainilla e incluso jacinto.

Componentes principales: Acido benzoico (hasta un 15%) más benzoato, cinamato, ácido cinámico, nerolidol, y vainillina. Sus propiedades son semejantes a las del *bálsamo del Canadá* y del *bálsamo del Perú* (ver págs. 69 y 71).

USOS

Como medicamento

El aceite es expectorante y **béquico**, y un buen antiséptico natural. Durante la II Guerra Mundial, los soldados japoneses eran enviados al frente con vendas impregnadas de *bálsamo de Tolú* en la mochila, para que las usaran en caso de ser heridos con el fin de evitar el **tétanos**, ya que en aquella época en Japón todavía no se practicaba la vacunación. El *bálsamo de Tolú* es de particular eficacia en el tratamiento de las enfermedades de la piel, (ver en las páginas 269, 318 y 320 un remedio para la **congelación** y la **piel agrietada**), así como los trastornos de los sistemas **respiratorio** y urinario. He comprobado que es también utilizable para aliviar dolores, como los debidos al **reuma**, la **fiebre**, o los desequilibrios **pre-menstruales**.

Usalo siempre en combinación con otros aceites esenciales. Por ejemplo, puedes mezclarlo con junípero, romero, o pino siberiano, para reforzar la acción de dichas esencias.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Muchas otras enfermedades de la piel pueden combatirse con esta resina balsámica –**congelación, llagas de decúbito, heridas** y **úlceras de la piel**. Mezcla 10 ml. (2 cucharadas de postre) de aceite de almendras, 2 gotas de aceite de germen de trigo, y 6 gotas de aceite de benjuí. Aplícalo sobre las partes afectadas.

Contra el **catarro** y las **infecciones del pecho**, pon en un cuenco lleno de agua caliente 3 gotas de benjuí, y colócalo cerca de tu cama por la noche. De día, pon 4 gotas de aceite de benjuí y 1 gota de eucalipto en un cuenco de agua caliente, tápate la cabeza con una toalla, y aspira los vapores durante el mayor tiempo posible. Varias veces al día, frótate el pecho, el torso y los senos frontales y nasales con un aceite resultado de mezclar: 10 ml. (2 cucharadas de postre) de aceite de soja, 1 gota de aceite de germen de trigo, 8 gotas de aceite de benjuí, y 2 gotas de eucalipto.

(*Ver también* **impétigo, melanosis** *y* **sinusitis**.)

En la cosmética

El benjuí atenúa las manchas marrones del rostro, el escote y las manos, en especial en combinación con aceite de limón. Mezcla 10 ml. (2 cucharadas de postre) de aceite de almendras, 2 gotas de limón, 2 de germen de trigo, y 4 gotas de aceite de benjuí. La tintura simple de benjuí puede diluirse en agua destilada, con lo que se obtendrá un eficaz tónico para la piel.

Otros usos

El benjuí, uno de los fijadores más apreciados, es muy utilizado por la industria de la perfumería, así como en la confección de pot-pourris, tanto de hoy como de ayer. También puede meterse en las bolsitas de hierbas con que se perfuman los armarios de la ropa blanca. En tiempo pasados, el benjuí se quemaba en las iglesias, a modo de incienso; puede quemarse la goma bruta, para ambientar el hogar.

El ácido benzoico que, como se descubrió en 1608, es un ingrediente del benjuí, se ha venido usando como conservante de alimentos.

BERGAMOTA *(Citrus aurantium bergamia - Rutáceas)*

La bergamota es un aceite extraído de la piel de las naranjas amargas. Se dice que el naranjo amargo fue llevado por Cristóbal Colón al Nuevo Mundo desde las islas Canarias. Hoy en día es exclusivamente cultivado, en vistas a la extracción de su aceite, en la región italiana de Calabria y sus alrededores, así como en Sicilia; aunque existen otras áreas productoras de menor importancia en África, especialmente a lo largo de la Costa del Marfil. De tamaño mucho menor que los restantes cítricos, ya que no supera los 4,5 metros de altura, se considera producto de un cruce. Sus frutos, pequeños y amarillentos, y de for-

ma de pera, se cosechan de diciembre a febrero. En otro tiempo, existían unas peras llamadas "bergamotas", de donde posiblemente se derivó su nombre –del turco *beg-armûdî*, "pera del bey". La naranja bergamota no debe ser confundida con la bergamota roja *(Monarda didyma)*, planta herbácea perenne –aunque su nombre se deriva del de la naranja, debido a que el aroma de sus flores se parece mucho al de la naranja y su aceite.

La esencia de bergamota ha venido usándose desde el siglo XVI en Francia, y es mencionada en muchos manuscritos antiguos.

(*Ver también* **naranja, neroli** *y* **petitgrain**.)

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: El aceite, como en el caso del de naranja, se extrae estrujando o rallando la piel de los frutos, sin tocar la blanca parénquima. La esencia rezuma de las células rotas y es absorbida por una esponja, bajo la que se coloca un recipiente, que la recoge. En su obra *Tropical Planting and Gardening* (1935), H.F. Macmillan dice que "se necesitan unas 1.000 pieles para conseguir 30 onzas de aceite, que suele valer de 35 a 50 chelines la libra, según su pureza".

La esencia es de un bello color verde esmeralda, con un aroma sutil y especiado, que recuerda al limón.

Componentes principales: Una esencia de buena calidad contiene hasta un 50% de acetato de linalil, además de bergamotina, bergapteno, d-limoneno y linalol.

Precauciones: El aceite esencial debe ser utilizado con cautela, cuando se aplica sobre la epidermis, debido a su contenido de bergapteno y bergamotina, ya que ambas furocumarinas incrementan la producción de melanina –por lo que a menudo vemos la bergamota en los productos para el bronceado de la piel. Pero dichas substancias son a menudo responsables de una hiperpigmentación de la epidermis, cuando se expone uno a los rayos del sol (e incluso a la simple acción de la luz) lo que puede producir reacciones anormales, que pueden a veces hacerse malignas. Por lo que el aceite de bergamota no es un ingrediente adecuado para los productos que favorecen el bronceado, sobre todo en estas épocas de gran incremento de los melanomas y cánceres de la piel. Por mi parte, siempre he ido con mucho cuidado al utilizarlo, sobre todo si se trata de pieles muy blancas, o con lunares de gran tamaño.

USOS

Como medicamento

Se utiliza en aromaterapia sobre todo como desinfectante, en cuya acción muchos experimentos han demostrado que es tan instrumental como la lavan-

da. Yo no la recomiendo para tratar problemas de la piel (por los peligros antes apuntados) pero sus propiedades como antiséptico, y su olor maravilloso, pueden aprovecharse para ambientar el hogar: pon algunas gotas del aceite esencial en un cuenco con agua caliente, o alternativamente, unas gotas del mismo aceite en un copo de algodón en rama, que se coloca sobre el radiador. Ve renovándolo de vez en cuando.

(*Ver también* **edema**.)

En la alimentación

El fruto no se come, pero su piel se seca y sirve para cocinar. Es utilizado en la elaboración de bebidas (*ver* **neroli**); y también se confita y usa en pastelería. El aceite esencial debe su fama a que con él se perfuma la tan conocida variedad de té "Earl Grey".

Otros usos

El aceite de bergamota se usa mucho en la industria de los cosméticos, para confeccionar jabones, perfumes y lociones para después del afeitado. No obstante, puede provocar hiperpigmentación de la piel, incluso a estos grados de dilución.

BORNEOL (Ver **Alcanfor de Borneo**)

CADA *(Juniperus oxycedrus - Cupresáceas)*

El *Juniperus oxycedrus* es el equivalente mediterráneo del junípero común, una planta resistente y muy difundida, cuyo tamaño varía desde el de un arbusto bajo (típico del *maquis* o la *garriga* mediterránea), hasta el de un arbolillo de aproximadamente 6 metros de altura. Las hojas son pequeñas, estrechas y punzantes, con lo que ofrecen una reducida superficie a la intensa evaporación que provoca la sequía estival; son blancas y verdes por el haz, verde oscuro por el envés. Los frutos son amarillos, redondos, semejantes a bayas, y rojos al madurar. (*Ver también* **junípero**.)

El aceite de cada entró a formar parte de la farmacopea francesa a mediados del siglo XIX, como remedio de las irritaciones cutáneas. Se consideraba como antiséptico, vulnerario y antiparasitario, y se utilizaba para tratar dermatitis, eczema, psoriasis, infecciones del cuero cabelludo con caída del cabello, herpes, erupciones cutáneas y rinitis crónica. (También se empleaba en la práctica vete-

rinaria, externamente, para tratar úlceras, sarna, gusanos y parásitos en general, de los caballos y otros animales).

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: Se destila el aceite de las ramillas tiernas y la madera de las plantas maduras. El aceite es resinoso, de un color marrón oscuro, y tiene un extraño olor cerúleo, que llega a ser cáustico y hasta alquitranado (lo que no es extraño, ya que el creosol es el principal ingrediente de la creosota).
Componentes principales: Fenoles (creosol, guayacol) sesquiterpenos (cadineno) y terpenos.
Precauciones: Por desgracia, el aceite de cada es adulterado frecuentemente con pino, abedul, petróleo y alquitrán, por lo que los efectos benéficos que tal aceite puede ofrecer a la piel son limitados (la palabra "creosota" se deriva del griego, y significa "que salva la piel", refiriéndose a su enérgica acción antiséptica sobre ella). De hecho, el aceite adulterado puede provocar reacciones cutáneas terribles, por lo que debes siempre comprobar su pureza: ponlo a contraluz, y si es de un marrón negruzco, en lugar de rojizo oscuro, puede haber sido manipulado.

USOS

Como medicamento

El aceite auténtico es uno de los mejores remedios para la **caída del cabello, caspa,** cabello debilitado por los tintes y la decoloraciones, y las **erupciones cutáneas**.

Remedio para la caspa

Para unas pocas aplicaciones:
5 ml. (1 cucharada de postre) de aceite de ricino.
2 gotas de aceite de germen de trigo.
3 ml. (1/2 cucharada de postre colmada) de aceite de soja.
10 gotas de aceite de cada.

Mezcla bien todos los ingredientes, e introduce el producto en una botella oscura. Al usarlo, date con ello un suave masaje en el cuero cabelludo durante unos segundos, y déjatelo puesto por un par de horas. Lávate luego con un champú suave. Usalo dos veces por semana.

Te aconsejo que consultes con un facultativo en el caso de tener problemas que afecten el cabello: pueden tener su origen en la dieta, o deberse a otras causas que hagan indispensable un tratamiento prescrito por un especialista.

CAJEPUT *(Melaleuca leucadendron - Mirtáceas)*

El aceite de cajeput (o cayeput) se obtiene de un árbol que se cree originario de las Molucas, pero que actualmente puede encontrarse en las Indias Orientales, Malasia y las regiones tropicales de Australia. El nombre del aceite procede del malayo *Kayu-Puti* o *Caju-Puti,* que significa "árbol blanco", lo que se refiere al color blancuzco de su corteza, que es considerablemente fibrosa y escamosa, y se arranca sin dificultad en forma de anchas tiras. Existen más de una docena de variedades de *Melaleuca,* de las que puede destilarse aceite esencial, entre las que se cuentan: *M. hypericifolia, M. veridifolia* (niauli), *M. decussata, M. erucifolia* y *M. alternifolia* (el árbol australiano del té). Las ramillas tiernas, los capullos y las hojas, se hacen fermentar antes de ser destiladas.

Por lo visto, el aceite no hizo su aparición en Europa hasta principios del siglo XVII, mientras que en Malasia y demás islas de Indonesia hacía tiempo que era conocido por sus propiedades medicinales. Se le consideraba especialmente útil para tratar los resfriados, la gripe y el reumatismo crónico, además de ser prescrito en casos de cólera, por su acción sudorífica. Los médicos nativos utilizaban también la corteza del árbol. En Europa fue un remedio excesivamente raro y caro, hasta que los holandeses se instalaron en las Molucas.

Una de las primeras menciones de sus propiedades curativas, en Francia, se encuentra en la obra del doctor Guibourt *La Historia Natural de las Drogas Simples* (1876). En el largo análisis que dedica al *Melaleuca,* describe sus propiedades como antiséptico eficaz en casos de infección intestinal, disentería, enteritis, problemas urinarios, cistitis e infecciones de la uretra. Se consideraba también provechoso para el sistema respiratorio, y para infecciones víricas tales como la gripe. Mucho más tarde, en 1963, los experimentos del doctor Costet confirmaron estos extremos.

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: El aceite que se destila de las ramillas tiernas, las hojas y los capullos, es incoloro y transparente, con un aroma muy fuerte, que recuerda al alcanfor y la pimienta, produciendo sucesivamente la sensación de calor y de frío.
Componentes principales: Cineol (45-70%), y varios aldehídos, como benzoico, butírico, valérico, pineno y terpineol.
Precauciones: Couvreur, farmacéutico, advierte al practicante que este aceite no debe ser ingerido, ya que puede producir vómitos, seguidos de hemorragia interna. Puede ser un remedio muy peligroso, que debe ser usado tan sólo externamente, y guardado fuera del alcance de los niños, para mayor seguridad.
El aceite esencial se adultera a menudo con otros, como los de romero, trementina y alcanfor, y la adición de un colorante. En cuyo caso, habrá perdido todas sus propiedades terapéuticas naturales y, en casos de enfermedad cutánea, puede agravar la situación, con erupciones y ampollas.
Usa cajeput sólo cuando su pureza no admita dudas, y siempre bajo prescripción facultativa.

USOS

Como medicamento

He logrado resultados positivos en muchos casos de **reumatismo** y **anquilosamiento** con la fórmula siguiente: 10 ml. (2 cucharadas de postre) de aceite de soja, mezclado con unas gotas de germen de trigo y 10 de cajeput. Se frotan con ello suavemente las partes afectadas, repitiendo varias veces al día, cuando se presenten los dolores.

El cajeput es beneficioso también para tratar la **cistitis**: se ponen 3 gotas en el agua caliente del baño. El niauli, uno de sus parientes cercanos, (ver pág. 168), todavía lo es más.

(*Ver también* **bursitis, pecho-infecciones del, resfriados, tos, fiebre del heno, cabeza-dolor de, pulmonía, psoriasis, sinusitis** *y* **garganta-dolor de**.)

Como cosmético

Puede aliviar cualquier **erupción cutánea**. Mezcla 5 ml. (1 cucharada de postre) de aceite de almendras y otra de aceite de ricino, con dos gotas de aceite de germen de trigo y 5 de cajeput. Aplícalo con cuidado sobre el sarpullido, y repite varias veces, hasta lograr una mejoría. Su acción es la de un calmante suave.

CALÉNDULA / MARAVILLA *(Calendula officinalis - Compuestas)*

El aceite de caléndula se obtiene de los pétalos de la flor. Es especie originaria del sur de Europa, pero que se da bien en regiones mucho más septentionales, y medra en cualquier suelo. Crece hasta unos 60 cms., tiene las hojas verde claro, y flores similares a las margaritas, cuyo color varía del amarillo al anaranjado intenso, y pueden abrirse durante todo el año en los países de origen, durantes los inviernos suaves. El nombre latino se refiere a que florece en las calendas, o sea el primer día del mes.

La caléndula es planta que ha merecido las atenciones del folklore: se dice que si se cortan las flores cuando al sol está en su cénit, actúan como tónico cardíaco y fortalecedor. En antiguos manuscritos franceses, podemos leer que el mero hecho de contemplar las flores durante unos minutos todos los días, mejora la vista. Antaño se tenía la costumbre de colgar guirnaldas de caléndulas de los pomos de las puertas, por creer que de esta forma se rechazaban los males, en especial los contagios.

Las virtudes curativas de las flores, con vistas al tratamiento de las enfermedades cutáneas, se conocen desde hace mucho tiempo. Por ejemplo, se utilizaban compresas de maravilla para curar las úlceras causadas por la viruela y re-

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

CANELA/CASSIA *(Cinnamomum zeylanicum /Cinnamomum cassia - Lauráceas)*

Tanto la canela como la cassia, se obtienen de la corteza de árboles, o arbustos, pertenecientes a la misma familia que el laurel. Son de follaje perenne, y llegan hasta una altura máxima de 18 metros, más corrientemente de 6-9 metros. Sus hojas son brillantes y ovoides, y sus flores, agrupadas en racimos, son amarillas y diminutas, como los frutos. Toda la planta –flores, frutos, hojas, raíces y corteza– exhala un aroma especiado.

Se cree que la cassia tiene su lugar de origen en China o Birmania (de ahí su nombre en muchas lenguas, por ejemplo el francés *canelle de Chine*). La canela procede de Ceilán, pero se cultiva hoy en día en otros países tropicales, como la India, las Seychelles y Mauricio.

Esta especia, la más antigua de todas –probablemente se trata de la cassia, pues ambas han sido confundidas a lo largo de la historia– es mencionada ya en el tratado del emperador Shen Nung (2.700 a. J.C.) bajo el nombre de *"kwei"*, y en el *Pen T'Sao* (la primera recopilación de *materia medica*) bajo el de *"ten-chu-kwei"*, que significa "canela india". Da la impresión de que en China no hay receta sin que figure en ella esta especia como ingrediente; se la clasificaba como tranquilizante, tónica, estomáquica, e indicada para la depresión y el corazón debilitado. Es mencionada en la Biblia bajo el nombre de *"quesiah"*. En Éxodo leemos que Dios ordenó a Moisés que llevara consigo de Egipto mirra, canela, aceite de oliva y espadaña. Los antiguos egipcios tenían fama de usarla para mantener a raya las epidemias, y en los embalsamamientos.

Los mercaderes árabes la vendían a griegos y romanos, intentando mantener secreto su lugar de procedencia, pero la búsqueda de la codiciada canela se llevaba a cabo con tan gran entusiasmo, que fue la razón determinante para el descubrimiento de la ruta hacia India y Ceilán *via* el Cabo, realizado en el siglo XVI por los portugueses. Los holandeses, que se apoderaron de Ceilán –hoy Sri Lanka– a mediados del siglo XVII, monopolizaron el comercio mundial de la canela durante unos 150 años, y a ellos se debe también que se la empezase a cultivar de modo sistemático (en 1770). Con lo que esta especia empezó a ser menos rara en occidente, y más barata.

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: Cuando los árboles alcanzan una edad de 6 a 8 años, se les arranca la corteza en largas tiras y se pone a secar al sol. Estas tiras, que al secarse se enrollan en largos tubos, constituyen la "rama" a que estamos tan acostumbrados en nuestra práctica culinaria. El estrato interno, que se parece al corcho, se elimina en el caso de la canela, pero no así en el de la cassia, cuyo color es más rojizo; se vende a menudo en forma de astillas, y tiene un aroma menos delicado que la canela. La corteza no se arranca más que a ritmo bianual, para que el árbol tenga tiempo de reponerla, y se dice que un buen ejemplar puede producir durante casi 200 años.

El aceite esencial de canela se obtiene por destilación de la corteza y las hojas; el de cassia –que no se encuentra fácilmente– de las hojas, las cortezas y las ramillas tiernas. Es más espeso y menos sutil y aromático que el primero.

Componentes principales: canela (aldehído cinámico, 60-65%), cariofilina, cimeno, eugenol, linalol, metilacetona (que le da el aroma característico) felandreno, pineno y muchos otros. La cassia contiene mayor proporción de aldehído cinámico, hasta un 80-85% del mismo.

Precauciones: Estos aceites nunca deben ser utilizados sin haber sido prescritos por un facultativo. Pueden ser tóxicos para muchas personas, y siempre deben ser bien diluídos en un aceite de base y usados en combinación con otros aceites esenciales. Aplicados tal cual sobre la piel, o añadidos puros al agua del baño, pueden causar quemaduras y ampollas terribles. El aceite de canela llega a corroer los metales, por su alto contenido de eugenol. Tanto el aceite de canela como el de cassia figuran en la lista de los aceites peligrosos de la IFRA.

USOS

Como medicamento

Son antisépticos, digestivos y antirreumáticos. Por la gran cantidad de fenoles (5-10% de eugenol) presentes en las hojas de la canela, se considera uno de los antisépticos y antivíricos más potentes que existen en la naturaleza. En el curso de un experimento, el aceite esencial de canela destruyó un cultivo de bacilos del tifus en menos de media hora. Es comprensible que semejante poder deba ser usado únicamente por personas con experiencia.

Por razones de seguridad, recomiendo que en el hogar se utilice tan sólo en forma de corteza o polvo, para aliviar los síntomas de la **gripe** o los **resfriados**, y servir como estimulante del **sistema digestivo**. Una bebida azucarada y aromatizada con canela –por ejemplo leche, o coñac con leche– puede calmar la tos o el dolor de garganta.

CURALOTODO DE CANELA

60 gramos de canela en rama.
30 gramos de vainas de vainilla.
30 gramos de ginseng.
20 gramos de ruibarbo, picado.
7,5 gramos de gengibre fresco, pelado y rallado.
1 litro de vino de Málaga.

Mezcla los ingredientes y déjalos reposar en un lugar oscuro durante un mes, agitando la botella de vez en cuando. Bebe una copita de licor al día antes de almorzar, como preventivo, cuando hay casos de gripe en tu región; como tónico durante una convalecencia o bien si adoleces de un sistema digestivo

perezoso. También puede añadirse un poco, por ejemplo una o dos copitas de licor, a los *puddings,* compotas y macedonias de fruta y flanes.

La canela, en rama o en polvo, puede ponerse a macerar en agua, para perfumarla antes de enjuagarse la boca; y si se masca una ramita, el aliento queda refrescado en un santiamén.

(*Ver también* **tos, pulmonía** *y* **garganta-dolor de**.)

En la alimentación

La canela y la cassia pueden comprarse en rama, o en forma de escamas en el caso de la segunda, para su uso como especia; la canela se encuentra también molida (es difícil hacerlo uno mismo); pero cómprala en pequeñas cantidades, pues su aroma se desvanece enseguida. En occidente, la canela en polvo se usa corrientemente en postres, bizcochos, galletas y pasteles; con las ramas se perfuman algunos jarabes, cremas y vinos aromatizados. Una simple rama de canela, en una bebida caliente a base da cacao, puede mejorar notablemente su sabor.

Fuera de Europa, la canela y la cassia, en especial esta última, se utilizan en la cocina india y árabe: gracias a los fenoles que contienen, sirven para destruir o ahuyentar las bacterias responsables de la putrefacción. Las hojas secas de la cassia, que son tan aromáticas como su corteza, se usan mucho en la India: son *tej-put,* el laurel indio. Los capullos de cassia, que se parecen al clavo de especia, son utilizados también en las recetas de carne.

No nos extrañará saber que la cassia es uno de los ingredientes de la famosa mezcla china de las cinco especias, y que la canela es prácticamente indispensable como ingrediente de la mayoría de *garam masalas.*

Otros usos

Las cortezas de la canela y la cassia eran quemadas a menudo, en tiempos pasados, en lugar de incienso, y se hacían cirios para las iglesias con la grasa de sus frutos. La intensa fragancia de una y otra puede ser aprovechada para los pot-pourris, almohadillas aromáticas y bolsitas antipolilla. La canela entra también en la composición del Agua del Carmen. Plinio, en su *Historia Natural,* nos da la receta de un perfume para hombres en la que figura la canela, y son numerosas las recomendaciones de utilizar esta especia para perfumar la ropa blanca –aunque, ¡cuidado!, en Proverbios se nos pone en guardia contra la mujer cuyo lecho esconde semejantes incentivos...

La canela es hoy en día de uso frecuente en gran número de jabones y productos de perfumería para hombres.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

behmama, que a su vez arranca de la voz sánscrita que significa "algo penetrante y caliente". Hipócrates se refiere a él llamándolo *kardamomon,* y Dioscórides nos confiesa que él prefiere la variedad procedente de Armenia. Ovidio y otros poetas cantan odas a su aroma exquisito.

Desde el punto de vista terapéutico, los antiguos lo consideraron diurético, eficaz contra la epilepsia, los espasmos, la parálisis y el anquilosamiento de las articulaciones atribuible al reuma. Hacían macerar sus semillas en vino, para extraerles la virtud curativa. La Escuela de Salerno lo apreció como tratamiento de los desórdenes cardíacos, y lo clasificó como buen diurético y estomáquico. Los médicos chinos de todas las épocas le atribuyen una multitud de propiedades terapéuticas, y lo consideran una panacea para todo tipo de desórdenes intestinales.

Más recientemente, el doctor Leclerc atribuyó a sus semillas propiedades carminativas y estomáquicas, considerándolo un buen estimulante de todas las funciones digestivas. La doctora Maury lo consideraba un magnífico antiséptico pulmonar, un buen antiespasmódico y un tónico para las personas con corazones debilitados por los problemas emocionales.

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: Se obtiene destilando las semillas, aromáticas y fragantes. La esencia es un líquido incoloro, con una sombra de verde amarillento. Tiene un olor muy agradable, cálido, suave y especiado, muy utilizado en fórmulas de perfumes florales.

Componentes principales: Cineol y terpineol, con un poco de limoneno y rastros de eucaliptol y zingibereno. Los componentes y sus proporciones varían de un aceite a otro, dependiendo no obstante del tipo de planta usado, y claro está, de los diferentes suelos, climas, etc.

Pocas son las fragancias que se puedan comparar con la del cardamomo, por lo que resulta imposible reproducirla sintéticamente.

USOS

Como medicamento

Usado como especia al cocinar, el cardamomo es un diurético natural, que combate la retención de fluidos, y puede ser de ayuda en período de **menstruación** y durante la **menopausia**. Para estos casos, es útil un aceite de masaje cuya fórmula es la siguiente: mezclar 20 ml. (4 cucharadas de postre) de aceite de soja, 2 gotas de germen de trigo, 2 gotas de aceite de ciprés y 8 gotas de cardamomo. Frota, en el sentido de las agujas del reloj, el estómago y el plexo solar, así como también los muslos, a poder ser por la mañana.

Para facilitar la **digestión** y evitar **flatulencias**, puede hacerse una decoc-

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

CEDRO *(Cedrus atlantica Manetti - Pináceas)*

El cedro auténtico pertenece a un genus que abarca cuatro especies de coníferas de follaje perenne, árboles resistentes y longevos. El *C. atlantica,* cedro atlántico o del Atlas, es natural de las montañas marroquíes de este nombre; *C. libani,* el cedro del Líbano, es natural de Siria y el sureste de Turquía; *C. libani* var. *brevifolia* procede de Chipre; y el *C. deodora,* de las regiones occidentales del Himalaya. Las agujas de los cedros auténticos se agrupan en ramilletes; a principios de verano aparecen las amarillas flores masculinas; las femeninas, cuando ya las primeras están soltando su polen. Las piñas tardan unos dos años en madurar y, después de dejar caer las semillas, se van deshaciendo en lo alto del árbol. La madera es muy balsámica, de un color marrón rojizo.

Los cedros, reputados por su longevidad, han sido plantados a menudo en los patios de las iglesias. En las laderas del monte Líbano existe todavía una enorme arboleda de la misma variedad de cedro con cuya madera, se dice, construyó su templo el rey Salomón. El primer cedro del Líbano que se plantó en Inglaterra –en el valle del Támesis, en 1646– vive todavía, y goza de buena salud. El primer cedro del Atlas que se plantó en Inglaterra –en los "Welsh borders", en 1845– vive también. En el monte Ventoux, en la Provenza francesa, hay un bosque de cedros del Atlas, plantado en 1862.

Los cedros son, de todos los árboles, los que más se citan en la Biblia, como símbolo de fertilidad y abundancia. Los antiguos egipcios utilizaban su madera y su aceite en los embalsamamientos. Más tarde, en los siglos I y II, Dioscórides y Galeno mencionan cierto árbol, al que llaman *cedrium,* cuya resina impedía que los cadáveres se pudriesen. En 1698, Nicolás Lemery habla de las cualidades terapéuticas de esta resina, que considera un antiséptico para los sistemas urinario y respiratorio. Experimentos posteriores confirmaron lo dicho, cuando en 1925 los doctores Michel y Gilbert, en Francia, comunicaron el éxito obtenido tratando con su aceite varios casos de bronquitis crónica, dejando constancia de sus propiedades tónicas y estimulantes.

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: El único aceite de cedro que se utiliza en terapia es el de cedro atlántico (o del Atlas) que crece en Marruecos, país que a finales de la década de los ochenta producía unas 6-7 toneladas anuales del mismo.
Se obtiene por destilación al vapor de la madera misma, y tiene la consistencia de un jarabe, amarillento y muy balsámico; huele a trementina, pero más dulzón y agradable, algo similar al aroma de la madera de sándalo.
Componentes principales: Hidrocarburos terpénicos, algo de cedrol (que cristaliza al ser aislado) y varios sesquiterpenos, en particular cadineno.
Precauciones: Están a la venta otras clases de "cedro" muy diferentes del marroquí, por lo que hay que ir con cautela. El "cedro" producido en los

EEUU se obtiene de los juníperos *J. flaccida, mexicano* y *virginiana,* cuyos aceites esenciales son ricos en cedrol. El del último de ellos tiene un alto porcentaje de tuyona, y es utilizado en la falsificación del aceite de salvia (ya de por sí muy peligroso, ver pág. 205). Estas esencias de procedencia americana son muy empleadas en la industria cosmética, por su propiedad de prestar a los perfumes, colonias y jabones, un aroma de base muy apreciado por su olor a madera. En lo que se refiere a la terapia, hay que exigir el auténtico aceite de cedro marroquí.

Tradicionalmente, el aceite de cedro se ha venido prescribiendo para uso interno, pero sabemos que ha provocado sensación de ardor intenso, sed y náuseas. *Nunca* lo uses internamente. En cuanto a su uso externo, puede utilizarse puro, o diluído, depende de los casos.

USOS

Como medicamento

En el curso de los últimos 100 años se ha escrito tanto sobre los efectos positivos del aceite de cedro, en casos de **eczema, erupciones cutáneas** y **enfermedades de la piel** en general, que es muy apreciado en dermatología. Para tratar eczema y sarpullidos, se mezclan 8 gotas de cedro y 20 ml. (2 cucharadas de postre) de aceite de germen de trigo, y se aplican de dos a tres veces al día.

Como estimulante, el aceite de cedro puede ser añadido al aceite de masaje y a los productos de aseo para hombres: se ponen 4-5 gotas en una crema refrescante, para después del afeitado.

Siendo así que este aceite es también considerado como un **estimulante sexual**, no habría inconveniente en usarlo mezclado con los aceites o lociones corporales para hombre, pero hay que tener en cuenta que resulta bastante soso, y gana al ser mezclado con otros más incitantes, como el de lavanda o romero.

(*Ver también* **cistitis, dermatitis, edema** *y* **pulmonía**.)

Como cosmético

El aceite de cedro es remedio muy efectivo en casos de **alopecia, caída del cabello** y **caspa**. En Francia es a menudo un ingrediente de los champús y lociones que se venden para tratar la alopecia. Sea cual sea su causa, o el sexo del paciente (tras una enfermedad, o en temporadas de estrés o embarazo), el cedro es muy útil. Mezcla 35 ml. (2 cucharadas soperas colmadas) de aceite de pepitas de uva, 5 ml. (una cucharada de postre) de aceite virgen de oliva de primera presión en frío, 5 gotas de aceite de germen de trigo y 20 gotas de cedro. Date un masaje con el producto en el cuero cabelludo, unas cuantas horas antes de lavarte la cabeza. Añade siempre 15 gotas de cedro a tu botella (tamaño mediano) de champú (suave).

Si tienes el pelo rubio, ten cuidado con el aceite de cedro, ya que puede oscurecer su color.

Otros usos

Antaño se ponían en los pot-pourris y bolsitas antipolilla esencia, virutas o serrín de madera de cedro.

Muchos pescados son ahumados con humo de leña de cedro, lo que hace que se vendan más caros.

CILANTRO (Ver **Coriandro**)

CIPRÉS *(Cupressus sempervivens - Cupresáceas)*

Cupressus es un genus que comprende unas 20 especies de coníferas, de follaje perenne y porte columnar, que alcanzan entre 25 y 45 metros de altura. Las hojas, diminutas y semejantes a escamas, están apretadas contra las ramas; en el mismo árbol se dan las flores de ambos sexos; y las flores femeninas producen piñas redondas, que contienen pequeñas semillas aladas. *C. sempervivens* es originario de las costas del Mediterráneo, aunque es árbol actualmente cultivado en la mayor parte de las regiones no tan frías de Europa y Norteamérica. En el sur de Francia y en Cataluña, los plantan muy juntos, para que actúen como cortavientos, para defender los cultivos del *mistral* y la *tramuntana*. Son frecuentes en los jardines franceses, griegos, italianos y españoles.

El ciprés era ya conocido por los antiguos egipcios; sus varios usos medicinales han quedado registrados en muchos papiros diferentes, y con su madera se hacían los sarcófagos. Los antiguos griegos lo dedicaron a Plutón, dios de la ultratumba, de donde proviene la costumbre de plantarlos en los cementerios. Hipócrates recomendaba el ciprés para tratar los casos graves de hemorroides con hemorragia. De hecho, se puede decir que en la casi totalidad de las menciones del ciprés que he descubierto, se menciona su poder hemostático. Dioscórides y Galeno, por ejemplo, recomendaban dejar sus hojas en maceración en vino durante una quincena, con un poco de mirra; lo que se tomaba luego, como remedio para las infecciones de la vejiga y de las hemorragias internas. Los doctores Leclerc y Cazin lo recomendaban también, sin restricciones, para lo mismo.

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: Se obtiene por destilación al vapor de las hojas frescas y las piñas. Es incoloro, o un amarillo muy claro, con un perfume muy agradable, ambarino, balsámico, de madera.

Componentes principales: Terpenos (65%, en particular ß-pineno y terpineol),cedrol, alcanfor de ciprés, ciertos ácidos y tanino.

USOS

Como medicamento

El doctor Leclerc confirmó también que el ciprés actúa como vasoconstrictor, y opinaba que debería recetarse para todo tipo de **problemas circulatorios**, como **varices** y **hemorroides**. Para las varices, mezclar 50 ml. de aceite de pepitas de uva y 15 gotas de ciprés. Dar con ello un masaje diario en las piernas. Para hacer una decocción que remedia los mismos problemas –y también los **síntomas de la menopausia**, pues el ciprés es *magnífico* en ese momento– hierve 15 gramos de piñas machacadas, durante varios minutos, en 1,10 litros de agua. Deja en infusión durante 10 minutos y bebe luego una taza, tres veces al día.

El doctor Jean Velnet acostumbraba utilizarlo en su hospital, contra la **tos** y la **bronquitis**: unas pocas gotas de este aceite esencial en la almohada del enfermo, y se acabó el toser. Yo he comprobado también la eficacia de esta receta. En Francia se fabricaban, con las piñas machacadas del ciprés, unas pastillas contra la tos.

(*Ver también* **artritis, hematomas, dismenorrea, fatiga, fiebre, congelación, menstruación-problemas de la, edema** *y* **pulmonía**.)

Como cosmético

Otro de los problemas de la circulación que el ciprés puede aliviar, son las **venas y capilares rotos**. Mezcla 5 gotas de aceite de ciprés con 25 ml. de aceite de almendras y 3 gotas de aceite de germen de trigo. Date un suave masaje en las mejillas dos veces al día, por la mañana y por la noche, hasta que los síntomas acusen mejoría.

(*Ver también* **celulitis**.)

CITRONELA *(Cymbopogon nardus - Gramíneas)*

La citronela pertenece a la misma familia que otras gramíneas tropicales, ricas en aceite, como el lemongrass y la palmarrosa, que se denominaban en otro tiempo con el nombre genérico de *Andropogon*, pero incluídas ahora en el genus *Cymbopogon*. Existen unas cuantas variedades, todas ellas de gran envergadura, robustas y rústicas, llegando a los 1,20-1,50 metros. Crecen a bastante altura sobre el nivel del mar, en estado silvestre; pero se cultivan preferentemente

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

CLAVO *(Eugenia caryophyllata - Mirtáceas)*

El clavero, árbol de follaje perenne, es originario de las Molucas, las "islas de las especias", pero su cultivo ha sido introducido en la mayoría de los países tropicales, y hoy día Madagascar, Zanzíbar y Tanzania dominan el comercio mundial. El clavero prefiere los climas costeros, razón por la que es un típico cultivo isleño. Es árbol de reducido tamaño, que llega en estado natural a una altura de 9 metros, pero que, en cultivo, se poda normalmente a unos 5-6 metros, para facilitar las labores de cosecha. Es de forma cónica, y se parece un poco al laurel, pero con hojas más largas que las de éste último, de un verde más claro, igualmente brillantes, y con unas manchas en donde se concentran las substancias aromáticas, que son liberadas al frotarlas o estrujarlas. El tronco, cuya corteza es lisa y agrisada, se bifurca bastante pronto, dando nacimiento a unas fuertes ramas, en cuyo extremo se abren las flores, de color carmesí –o lo harían, si se les dejara llegar a este punto: pues los clavos de especia son precisamente los capullos florales todavía cerrados, alargados y de un verde amarillento, que aparecen al final de la estación de las lluvias. Cuando se vuelven de color rosa, justo antes de abrirse, se cosechan a mano o vareando las ramas. A continuación, son puestos a secar al sol, o con calor moderado, durante unos días, hasta que adquieren el conocido color marrón oscuro de la especia.

El árbol no comienza a producir hasta los cinco años de edad, más o menos, y a partir de entonces su rendimiento va aumentando, hasta cumplir los 20 años. Un árbol adulto produce como término medio 3-4 kilos de capullos frescos. Una vez secos, este peso se reduce a 1 kilo, que a su vez da el 15-20% de aceite esencial. El contenido de una botellita de 150 ml. representa la producción de un árbol –muy poca cantidad, si se tiene en cuenta el trabajo invertido en su extracción. En plena estación de las lluvias, la fragancia de los claveros se esparce por la atmósfera húmeda y cálida de las islas en donde crecen. Por ser el clavo un antiséptico tan potente, se atribuyó a los efluvios medicinales de estos árboles el hecho de que no se conocieran las epidemias en Penang. Curiosamente, tras la destrucción de los cultivos por obra de los holandeses, a comienzos de siglo XVII, los isleños empezaron a enfermar, a veces con consecuencias fatales.

Los griegos conocieron este árbol por *"caryophyllum"*, o sea "hoja de nogal", lo que derivó, pasando por el árabe, a *"girofle"*, parte del apelativo de la especia en francés: *"clou de girofle"*. La palabra clavo, del latín *"clavus"*, se debe a que los capullos secos parecen clavos diminutos. También conocían la especia los antiguos egipcios, los griegos y los romanos.

Plinio cantó las virtudes de los clavos de especia, al igual que el gran doctor romano Alejandro Trallianus. En su libro *Morborum Causae et Curae*, santa Hildegarde escribió que el clavo era uno de los ingredientes de los remedios para la jaqueca, migrañas, sordera tras un resfriado, e hidropesía. Era de la opinión que el clavo calentaba a quienes tenían frío, y refrescaba a los calenturientos. Durante el renacimiento, se utilizaba el clavo para combatir las epidemias, en especial la peste.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Pon los ingredientes en una sartén, lleva a punto de hervor y mantén a fuego lento durante media hora. Quita la hoja de laurel y los clavos, y sirve bien caliente.

Otros usos

Es tradicional utilizar los clavos de especia, hincándolos en una naranja, que se introduce luego en un armario, para perfumarlo y mantener a raya las polillas, lo que es una interpretación libre de la creencia medieval que le atribuía la virtud de combatir la peste. Enteros, o en polvo, los clavos pueden ponerse en los pot-pourris. Su aceite es muy utilizado en perfumería –para imitar el olor de los claveles– en jabones y sales de baño. En Indonesia, de donde se dice que procede la mitad de la producción mundial, hasta el tabaco y los cigarrillos se perfuman con él.

Se dice que los cortesanos de la dinastía Han, en China, siglo II a. J C., se ponían clavos de especia en la boca para combatir la halitosis, antes de una audiencia imperial. Aunque ya no se haga en señal de respeto hacia el emperador de la China, algunas marcas de elixires bucales utilizan todavía eugenol, ingrediente principal del aceite de clavo.

COMINO *(Cuminus cyminum - Umbelífera)*

El comino es una delicada planta anual, que se cree originaria de Egipto, pero que crecía ya en toda el área mediterránea muchos años antes de J.C., naturalizada hoy en muchos países de clima cálido en todo el mundo –la costa norteafricana, Malta, Oriente Medio y América. Tiene un tallo largo y frágil, hojas finamente divididas en tiras filiformes, y umbelas de pocos radios, de flores que varían del color blanco al púrpura claro. Luego la planta forma las semillas de diminutas estrías, que constituyen la especia, y que son la única parte de la planta que se utiliza. Se parecen mucho a las de la alcaravea, y por cierto que en Europa ambas son a menudo confundidas, hasta el punto de que en Francia llaman a la alcaravea *cumin des prés,* y en España, *comino holandés.* En cuanto al sabor, no tienen verdadera similitud. El nombre se deriva del hebreo *kammon,* o del árabe *kammun,* que evolucionó a *kuminon* en griego.

Existen dos tipos de comino, en tanto que especia, que se hallan claramente definidos en la terminología culinaria india: *kala* o *shah zira* es el comino "auténtico", o negro, que no es corriente, y resulta caro. El comino blanco, o *safid zira,* es la semilla que encontraremos más a menudo en las tiendas de comestibles y supermercados.

Se encontraron granos de comino en las tumbas de los faraones egipcios. Tanto éstos como los hebreos lo cultivaban en la antiguedad, como siguen haciéndolo. Es mencionado en ambos testamentos de la Biblia, y los hebreos lo utilizaron también en sus ceremonias de circuncisión, como antiséptico.

Para los griegos, el comino era símbolo de egoísmo, y decían, de alguien exageradamente avaro, que era "capaz de dividir hasta los granos de comino". Dioscórides lo consideraba como una de las hierbas aromáticas más eficaces para tratar la flatulencia, y un estimulante del sistema digestivo. Los romanos lo usaban mucho para cocinar: para sazonar el aceite de oliva, para hacer salsas de acompañamiento del marisco o del pescado a la parilla, para conservar la carne, para aromatizar el pan y substituir a la pimienta. Los granos del comino se utilizaban también en forma de galletas digestivas, al final de las comidas, junto con alcaravea, eneldo e hinojo. Por lo visto, el comino servía para que las personas congestionadas recuperasen la normal palidez de la cara, y por esto era apreciado por los glotones y buenos bebedores; Plinio llegó a sugerir que los estudiantes podrían utilizar esta propiedad inherente de la especia para impresionar a sus maestros, haciéndoles creer que estaban estudiando más de lo que era el caso.

Pierre Pomet, en su obra *Historia de las Medicinas* (1694), recomienda el comino, en forma de aceite esencial, contra el reuma. En tiempos más cercanos a nosotros, el doctor Leclerc lo clasificaba como un tónico general, para el corazón y el sistema nervioso. Eugène Perrot comprobó, en sus experimentos de 1940 y 1970, que era tónico y afrodisíaco.

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: El aceite procede de las semillas, por destilación, y es incoloro, a veces con una sombra de amarillo, que se oscurece con la edad. Su aroma es muy penetrante, y recuerda al anís, pero con una nota muy especiada y almizclada.
Componentes principales: Cuminol, también llamado aldehído cumínico (35-50%); otros ingredientes son cimeno, pineno y terpineol.
Precauciones: Es un aceite que figura en la lista elaborada por la IFRA, y puede causar dermatitis, si se expone la epidermis al sol o a los rayos ultravioleta después de utilizarlo.

USOS

Como medicamento

El comino es un buen tónico general, antiséptico y bactericida.

La decocción de sus semillas combate la sordera que sobreviene, a veces, como secuela de una infección grave producida por el virus de la **gripe**. Hierve 15 ml. (una cucharada sopera colmada) de semillas en 600 ml. de agua, durante 15 minutos. Deja que se enfríe y cuélala. Introduce en el oído un poco de este líquido, y repite varias veces al día. Date un masaje detrás de los oídos y en el cuello, con una mezcla de 5 ml. (una cucharada de postre) de aceite de germen de trigo y 4 gotas de aceite de comino.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

gotas, en aceite de almendras como base, y se fricciona en la dirección de las agujas del reloj. Esta última manipulación es también instrumental en la regulación de la respiración.

(*Ver también* **cabeza-dolor de**.)

En la alimentación

El coriandro se utiliza con felices resultados en gran número de tradiciones culinarias del mundo: los chinos pretenden que les pertenece, ya que lo llaman "perejil chino"; en México, donde prospera, es usado a menudo; su aroma se sube a la cabeza en los zocos marroquíes; y es también popular en el Oriente Medio, África, Asia y el sur de España. Sus semillas son uno de los ingredientes principales del *curry* –sirven también para impedir la putrefacción de las carnes– y sus hojas son indispensables en algunos guisos. El coriandro imparte un sabor estupendo, usado con mesura, a las setas, las albóndigas, los estofados de cordero y los pinchitos de cordero o de cerdo.

Sus semillas molidas, e incorporadas a la masa de pan, le dan sabor y hacen el almidón más digestible.

SOPA DE CORIANDRO (para 4 personas)

Es una sopa que da buenos resultados cuando uno se halla en situaciones de estrés, debido a sus propiedades carminativas, diuréticas y reconfortantes. Se recomienda para combatir los síntomas de la tensión premenstrual y la menopausia, e impedir la retención de fluídos y la formación de celulitis.

1,8 litros de agua.
Un poco de sal marina.
1 cucharada de postre de aceite virgen de oliva.
225 gramos de hojas de coriandro.
2 patatas, peladas y cortadas a dados.
1 cebolla grande, pelada y cortada a dados.
un poco de zumo de limón.
1 hoja de laurel.
10 ml. de semillas de coriandro, recién molidas.
un poco de leche de cabra o crema agria (opcional).

Lleva el agua a punto de hervor, con la sal y el aceite de oliva. Añade el coriandro, reservando 2 ramitas), junto con la patata, la cebolla, el zumo de limón y la hoja de laurel. Ponlo a fuego lento, hasta que las patatas se ablanden, y luego pásalo todo por el pasapurés.

Añade las semillas molidas de coriandro en el último momento, junto con la leche de cabra o la crema agria, si se desea. Pica las dos ramitas de coriandro fresco y espárcelas sobre la sopa, justo antes de servir.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

ESPLIEGO *(Lavandula spica - Labiadas)*

El aceite de espliego procede de una variedad de lavanda que crece, como la lavanda propiamente dicha, a orillas del Mediterráneo, aunque a menor altura (a unos 700 metros) sobre el nivel del mar. Es un arbusto que llega a medir un metro de altura, con hojas de mayor tamaño y flores de color más intenso que la lavanda. El espliego se ha cruzado con la *L. angustifolia* y otras, dando los híbridos conocidos como "lavandinas".

(*Ver también* **lavandina** *y* **lavanda**.)

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: La planta es cultivada, sobre todo en España, con vistas a la extracción de sus aceites esenciales, que se utilizan en casi su totalidad en la industria de la perfumería y los productos de aseo. El aceite esencial es de color amarillo pálido y muy fluido; se vuelve amarillo oscuro, y más espeso, cuando ha sido mal almacenado o ha estado en contacto con el aire: no lo compres, ni lo uses, si lo ves así. Huele fuertemente a alcanfor, como la lavanda (y sus flores), con una nota de romero.

Componentes principales: Borneol, alcanfor, cineol, geraniol, linalol, pineno y terpineol. Es a menudo adulterado con romero y trementina.

Precauciones: Nunca lo utilices en cantidad excesiva –por ejemplo en el baño– ya que puede llegar a ser tóxico, y en vez de conseguir los efectos buscados puedes acabar con dolor de cabeza, nerviosismo y cansancio. Respeta las dosis.

USOS

Como medicamento

Los doctores Gattefossé y Leclerc lo consideraron diurético y sudorífico, efectivo en casos de **fiebre** e infecciones víricas.

Puede ser usado externamente, como su pariente cercano la lavanda, para curar **hematomas,** dolores de etiología varia, manos agrietadas, alergias causadas por una insolación excesiva y **quemaduras**.

Siendo un antibiótico muy potente, trata con éxito el **acné** y sana las heridas. Su eficacia aumenta al ser combinado con el aceite de alguna otra labiada, como por ejemplo el de lavanda propiamente dicha. Para reforzar su acción, a mi me gusta añadirle manzanilla o geranio. Mezcla 5 ml. (1 cucharada de postre) de aceite de soja, unas gotas de aceite de germen de trigo, 3 gotas de espliego y una gota de manzanilla o geranio, y aplícalo sobre las zonas afectadas por un acné severo, dos o tres veces al día.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

USOS

Como medicamento

El aceite de eucalipto es muy antiséptico, y constituye un remedio muy popular para **resfriados** y **gripes, tos, bronquitis, catarro** e infecciones víricas. Se usa, para tratar estas enfermedades, de muchas maneras.

Para hacer inhalaciones, pon 3 gotas de su aceite en un recipiente con agua caliente e inhala durante 5 minutos. Hazlo tres o cuatro veces al día. Pon unas cuantas gotas en un pañuelo y aspira los vapores de vez en cuando. Pon unas gotas en el agua caliente del baño. Confecciona un aceite con 50 ml. de aceite de soja, 2 gotas de aceite de germen de trigo y 15 de eucalipto, para darte masajes en el torso y el abdomen tres veces al día.

Esta misma mezcla sirve para los nervios alterados y el cansancio, y en la convalecencia. Date un masaje en la región sacral (la parte inferior de la espalda), el plexo solar y el dorso de las manos, varias veces al día. Actúa estimulando el sistema nervioso.

El eucalipto es muy beneficioso también para los **reumáticos** (una de sus utilizaciones comerciales más frecuentes es como ingrediente de muchas embrocaciones): mezcla el aceite como se ha indicado más arriba, pero pon 8 gotas de eucalipto y 4 de tomillo, en lugar de las 15 de eucalipto.

Las hojas pueden utilizarse como remedio para los **resfriados** y la **gripe**. Haz una infusión, durante 10 minutos, con 15 ml. (una cucharada sopera) de sus hojas secas. Añade, si así lo prefieres, un poco de miel, y bebe esta tisana a lo largo del día, por lo menos de seis a ocho tazas. La infusión de las hojas en agua caliente puede servir para fumigar lugares públicos, o habitaciones de enfermos.

Los experimentos del doctor Trosus han revelado que el eucalipto tiene propiedades hipoglicémicas, de manera que lo ha prescrito como tratamiento de la presión alta y la diabetes. Dice que el nivel de azúcar en la orina puede descender a cotas normales tras beber infusiones de sus hojas.

Jarabe invernal de eucalipto

Es magnífico como preparación para la llegada de los **resfriados** y la **gripe**.Y también muy beneficioso para los **asmáticos**.

20 gramos de hojas secas de eucalipto.
300 ml. de agua.
300 gramos de fructosa o miel.

Prepara una tisana muy fuerte, hirviendo en agua las hojas durante 10 minutos. Déjala en reposo durante otros 20 minutos, cuela y añade la fructosa o la miel. Guárdala en una botella oscura y toma una cucharada varias veces al día, cuando corras peligro de resfriarte.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

USOS

Como medicamento

La planta vegeta especialmente bien en la India e Irán, donde todavía hoy su resina se aplica a modo de apósito sobre las úlceras de la piel, picaduras de insectos y serpientes, abcesos e **inflamaciones cutáneas**. Yo lo considero eficaz remedio para los **problemas de la piel**, como abcesos e inflamaciones, y en especial para facilitar la **formación del tejido cicatricial**. Mezcla 5 ml. de aceite de germen de trigo y la misma cantidad de aceite de almendras, con 5 gotas de gálbano. Úntalo sobre la parte afectada, de cuatro a seis veces por día, cubriendo cada vez con una gasa limpia, hasta conseguir la mejoría.

(*Ver también* **piel avejentada, dermatitis** *y* **uñas**.)

Otros usos

Se usa como fijador de aromas en perfumería.

GERANIO *(Pelargonium spp. - Geraniáceas)*

Los pelargonios, llamados corrientemente geranios, no deben confundirse con el genus europeo *Geranium*, entre los que se encuentran la hierba de san Roberto y el pico (o pie) de paloma. Los pelargonios –cuyo nombre viene del griego *pelargos*, cigüeña, debido a la forma de pico de sus frutos– son originarios de Sudáfrica, y se mencionan por primera vez en Europa en 1690; ahora son una planta de jardín muy apreciada, corriente y abundante en todas las regiones libres de heladas. Aunque hay más de 200 especies, tan sólo unas pocas son cultivadas con vistas a la producción de aceite esencial, entre las que se cuentan el *P. graveolens* (que huele a rosa), el *P. roseum, el P. odoratissimum, el P. capitatum y el P. radula*. Las regiones productoras más importantes son Reunión, Madagascar, el Congo, Egipto y la mayoría de los restantes países del Norte de África; en España, Francia, Italia y Córcega se cultivan también, pero en menor escala; y otras especies son objeto de cuidados en China, India y Rusia. El aceite de mejor calidad procede de Reunión, llamada en otro tiempo *Île de Bourbon* (se da a la esencia asimismo el nombre de "geranio Bourbon-la-Reunión"), y tambien es bueno el procedente de Egipto. En la calidad de la planta y de su aceite, el clima y el suelo juegan un papel decisivo.

Al geranio se le menciona poco en los manuscritos antiguos, aunque en Dioscórides encontramos algunas referencias al *"geranion"* –pero ignoramos si se trata de la misma planta; podría ser algo totalmente distinto. Del aceite, nada en absoluto hasta la obra de Recluz, químico que destiló por primera vez sus hojas en 1819; más tarde Demarson, químico también y botánico, hizo unos ex-

perimentos en París para averiguar qué variedades eran las más indicadas para cultivarlas con vistas a la extracción del aceite esencial (la del *P.roseum* se inició en Francia en 1847). Estos estudios sirvieron para presentar su aceite a los terapeutas.

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: El aceite se obtiene por destilación al vapor de las partes verdes aromáticas del pelargonio, en especial las hojas, que deben estar frescas y ser cosechadas poco antes de que las flores se abran. Se necesitan de 300 a 500 kilos de materia vegetal para obtener 1 kilo de aceite esencial, por lo que éste resulta bastante caro (aunque no tanto como el de rosa). La producción mundial anual se estima en aproximadamente 300 toneladas, cantidad enorme, usado sobre todo en la confección de perfumes, (aquellos en que este aceite es el ingrediente principal). Es transparente y prácticamente incoloro, aunque puede apreciarse en él una sombra de verde. Tiene un aroma maravilloso, y el de *P. roseum* se parece mucho al de rosa: también éste contiene geraniol y citronelol –razón por la cual el aceite de geranio es utilizado muchas veces para falsificar el de rosa, más caro.

Componentes principales: Alcoholes (geraniol terpénico 75-80%, borneol, citronelol, linalol, terpineol), ésteres (acético, butírico, valeriánico), acetonas, fenoles (eugenol) y terpenos (felandreno, pineno)

Precauciones: El aceite de geranio de la mejor calidad es bastante caro, por lo que es falsificado a menudo con ésteres artificiales, cedro, trementina y lemongrass. Falsificaciones que un experto detecta fácilmente, pero que se venden al público como geranio auténtico. Tales imitaciones, obviamente, no pueden dar los resultados apetecidos en terapia, por lo que a la hora de comprar, ve con ojo.

USOS

Como medicamento

El aceite de geranio es uno de los más importantes de la aromaterapia –casi un botiquín de urgencias por sí solo. Es vulnerario, tónico, antiséptico y hemostático, óptimo para el cansancio, la fatiga generalizada y la convalecencia. También pueden usarlo los niños; pero no hay que olvidar que éstos necesitan la mitad de la dosis utilizada por un adulto, o menos.

Es particularmente útil para tratar muchos **problemas cutáneos**, y para curar cortes y rasguños, quemaduras, congelación, infecciones fúngicas, **pie de atleta** y **eczema**. En cortes y rasguños se pone puro, como se hace con cualquier antiséptico, y luego se cubre con una gasa. Repetir la aplicación varias veces al día, cuando se cambia el vendaje.

Para **hemorroides**, añade 1 gota de geranio a un tarro pequeño de crema

refrescante o 5 ml. (una cucharada de postre) de aceite de germen de trigo. Aplícalo con una gasa, dejándolo si es posible *in situ;* repite varias veces al día, cuando se presenten las molestias.

Cura del pie de atleta

Antes de aplicarte el aceite abajo recomendado, toma un baño caliente de pies, con sal marina y 5 gotas de aceite de geranio añadidas al agua.

15 ml. (1 cucharada sopera) de aceite de soja.
3 gotas de aceite de germen de trigo.
10 gotas de aceite de geranio.

Agita y guarda la mezcla en una botella oscura. Póntelo en los pies por la mañana y por la noche, friccionando bien.

Efectos tonificantes del geranio

Deja que los vapores tonificantes del geranio se difundan por la habitación en la que vas a estudiar o trabajar hasta una hora avanzada. Pon unas gotas de su aceite esencial en una bolita de algodón en rama o en un pañuelo, y déjalo cerca de una bombilla encendida o sobre tu escritorio. Aspira hondo de vez en cuando.

Quien se encuentre muy cansado, y necesite un empujón antes de empezar el trabajo –o el juego– que mezcle 10 ml. (2 cucharadas de postre) de aceite de soja y 5 gotas de geranio, y se dé con esta mezcla un masaje en las sienes, la nuca, la región de los senos faciales, el dorso de las manos y (en el sentido de las agujas del reloj) en el plexo solar. Luego, que descanse sobre el suelo durante unos minutos, y sentirá una sensación de energía renovada. Esta técnica va muy bien cuando debes salir de nuevo, después del trabajo, y no tienes tiempo de tomar un baño relajante, como mandan los cánones.

(*Ver también* **abcesos y forúnculos, antrax, hematoma, bursitis, resfriados, calambres, abcesos dentales, cabeza-dolor de, pediculosis, herpes zona, picaduras** *y* **garganta-dolor de**.)

En la alimentación

Con las hojas del geranio que huele a rosa, se puede confeccionar un agua de rosas; pero hay muchas otras clases de geranios de hojas aromáticas –naranja, limón, manzana y nuez moscada. Elizabeth David usa hojas de geranio para aromatizar su jalea de moras y su helado de limón. Ponlas tú también, frescas o secas, en bizcochos y *puddings*.

Otros usos

El aceite de geranio puede ser un magnífico producto para repeler los insectos en los viajes –bastante más agradable que la mayoría de los de marca. Haz

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Sus bayas son un ingrediente de muchas bebidas, vinos y licores, como el Chartreuse. En Laponia hacen con ellas una tisana, en Escandinavia una cerveza herbal, y solían tostarlas y molerlas para utilizarlas como sustituto del café. La ginebra es la bebida más famosa de las aromatizadas con bayas de junípero. Fue inventada en Holanda, hace 400 años, por un farmacéutico que hizo experimentos con vino en primer lugar, luego con alcohol, llamando al producto *genièvre, gin* en inglés, *geneva,* o *genever,* para el resto de los europeos. Al principio, se elaboraba con fines exclusivamente medicinales, por ser diurética. En Inglaterra, la ginebra barata se convirtió en una maldición, y se la llegó a llamar "ruina de las madres", acaso en relación con la creencia de que las bayas del junípero son abortivas. (Muchos herbalistas siguen aconsejando que no se ingieran remedios elaborados con junípero durante el embarazo). Todas las ginebras son, en mayor o menor grado, perfumadas con junípero, aunque en proporciones diferentes, que se mantienen en secreto, como también las que conciernen al resto de aromatizantes –como por ejemplo, la angélica, el anís, la alcaravea, el cardamomo, la corteza de cassia, el coriandro y la piel de naranja.

Otros usos

La madera de junípero es buena para esculpir, de corazón rosa y albura blanca. Como leña, es fragante y se usa también para hacer lápices aromáticos. Las bayas dan un tinte marrón o kaqui.

LAUREL *(Laurus nobilis - Lauráceas)*

Ningún otro árbol ha sido tan alabado por su elegancia, fragancia y propiedades terapéuticas como el laurel. El genus *Laurus* comprende un grupo de arbustos o árboles unisexuales, rústicos y de follaje perenne, que tienen su patria en Asia Menor, pero se han naturalizado en todos los países mediterráneos y regiones todavía más septentionales desde hace muchos siglos; para poner un ejemplo, fue introducido en Italia con anterioridad al nacimiento de Cristo. A Inglaterra llegó hacia el siglo XVI, y florece, aunque no alcanza allí las dimensiones a las que llega en climas más cálidos (donde puede medir hasta 19 metros de altura). En Grecia no son raros los laureles silvestres, como tampoco en el sur y el oeste de Francia.

El laurel tiene una corteza verde-negruzca y hojas perennes, brillantes y lanceoladas, que huelen muy bien cuando son estrujadas. Sus insignificantes flores, de un color amarillo crema, se agrupan en ramilletes, en abril, tanto en los árboles machos como en los hembras, pero sólo éstos últimos producen bayas, pequeñas y de un color negro azulado. Existen otros árboles aromáticos de la misma familia, como el laurel del alcanfor *(Cinnamomum camphora),* originario de Asia sudoriental, el laurel californiano, también llamado mirto de Oregón

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: Se destilan las hojas, para obtener un aceite esencial amarilloverdoso. Tiene un olor agradable que recuerda el del cajeput, aunque éste es más blando y acre.
Componentes principales: Cineol (hasta un 50%) y α-pineno, eugenol, geraniol, linalol, felandreno, sesquiterpeno y alcohol sesquiterpénico.
Precauciones: El aceite de laurel, dado que contiene eugenol, puede corroer metales. Respeta las dosis indicadas.

USOS

Como medicamento

En el siglo pasado, el doctor Cazin lo clasificó como carminativo, expectorante, diurético y sudorífico, y lo prescribía para tratar la **flatulencia**, las **digestiones** lentas y pesadas, el **asma** y la **broncorrea** (forma de bronquitis crónica, con gran producción de flema). Más recientemente, el doctor Leclerc recomendaba su uso en las **bronquitis crónicas, gripe, fiebres gripales, dispepsia, flatulencia** e infecciones víricas; su remedio era una infusión de las hojas o de las bayas.

Yo receto tisanas de laurel para combatir las mismas enfermedades que acabamos de mencionar. Para hacerla, los ingredientes son: 5 gramos de hojas de laurel, 10 gramos de piel desecada de naranja cultivada orgánicamente, y 300 ml. de agua hirviendo. Deja en infusión durante 10 minutos, cuélala y bébela, endulzada con miel si es necasario. Es un sudorífico estupendo, y puede realmente aliviar, en casos de gripe.

Para combatir **dolores reumáticos**, pon 10 gotas de aceite de laurel –o algunas hojas frescas– en un baño caliente, y relájate en él durante un rato. Después del baño, fricciona las partes afectadas con un aceite resultado de mezclar 20 ml. (4 cucharadas de postre) de aceite de pepitas de uva, y 12 gotas de laurel; ponte a continuación una bata gruesa y caliente, y échate en la cama durante media hora como mínimo.

El siguiente aceite es muy eficaz contra la **tortícolis**: mezcla 5 gotas de laurel y 10 ml. (2 cucharadas de postre) de aceite de soja, y date un masaje en todo el cuello hasta que se absorba; a continuación, ponte un pañuelo grueso y no te lo quites hasta pasados 20 minutos por lo menos, permaneciendo con la cabeza apoyada en una almohada. También puedes usar para ello las hojas: hiérvelas durante 10 minutos y a continuación embebe del líquido una toallita, o una servilleta, y líatela alrededor del cuello. Ambos remedios pueden utilizarse también para tratar torceduras.

Su aceite esencial puede emplearse contra **pediculosis, sarna** y **caída del cabello** tras una infección.

En la alimentación

Las hojas del laurel pueden usarse frescas, en cuyo caso son bastante amargas, o secas, de forma que conserven su aroma, sin el amargor. (Las muy, muy secas, no saben a nada). Se utilizan para cocinar en todo el mundo, y particularmente en Europa, para aromatizar caldos, *courts-bouillons,* adobos, salsas, *bouquets garnis,* y *patés.* El *tej-pat* de la cocina india no es laurel, como se cree tan frecuentemente, sino hojas secas de cassia (*Cinnamomum cassia,* uno de sus parientes cercanos).

El laurel se emplea también en la confección de dulces, por ejemplo hirviendo una de sus hojas en la leche con la que luego haremos un *pudding* o unas natillas.

Carne adobada

El adobo ablanda cualquier tipo de carne, y el uso de gran cantidad de hierbas aromáticas inhibe la putrefacción.

500 ml. de vino blanco seco.
1 ramita de tomillo y de ajedrea.
4-5 cebolletas.
3-4 hojas de laurel.
3-4 dientes de ajo, un poco machacados.
2 clavos de especia.

Mezcla en un recipiente grande el vino, las hierbas y las especias, e introduce luego la carne. Deja que macere durante 24 horas y luego escúrrela, sazónala, y cocínala como acostumbras.

Otros usos

Las hojas de laurel, en el renacimiento, servían para alfombrar las estancias. Se ponen también en las cajas de higos para ahuyentar a los gorgojos; una o dos hojas, metidas en el tarro donde se guarda la harina o las lentejas, es un buen método casero para conseguir que no se apolillen.

El aceite esencial de laurel se ha usado, y se usa todavía, en gran cantidad de medicamentos, lociones, jabones desinfectantes, así como para aromatizar los alimentos, y en perfumería. En veterinaria, es uno de los ingredientes de ciertos ungüentos que utilizan los granjeros.

LAUREL DE SUDAMÉRICA *(Pimenta acris - Mirtáceas)*

Procedente de América del Sur, cultivado actualmente en las Antillas, Méjico, Venezuela, Barbados y Jamaica, y pariente próximo del árbol *Pimenta officina-*

lis, del que se obtiene el condimento llamado "pimienta de Jamaica", es un árbol de porte erguido, que alcanza una altura de 9 metros; tiene una suave corteza agrisada y hojas verdes, ovales, aromáticas. Como su pariente, sus frutos son bayas. Otro árbol de la familia, el *P. acris* var. *citrifolia*, tiene hojas que desprenden un perfume de limón.

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: Se destila de las hojas secas y las bayas, siendo el procedente de Santo Tomás, en las islas Vírgenes, el más apreciado. El color del aceite va del ámbar al marrón, y despide un olor muy fuerte, similar al de clavo. Es difícil encontrarlo de primera calidad, pues a menudo es adulterado con trementina o pimienta de Jamaica, e incluso con clavo, y es difícil distinguir con el olfato entre los aceites puros y los adulterados.
Componentes principales: Los fenoles forman la mayor parte del aceite, hasta un 65-70% (chavicol, eugenol, metileugenol); contiene además mirceno, felandreno y algo de citral.
Precauciones: Usa este aceite con cuidado, ya que el eugenol llega a corroer los metales.

USOS

Como medicamento

Las propiedades del aceite esencial son casi iguales a las del aceite de clavo o de laurel (ver págs. 93 y 129). Además, debido a su contenido alto en fenoles, es un buen antiséptico para el sistema respiratorio, para la nariz, la garganta y los pulmones, como confirmaron recientemente, en 1930, los experimentos de Ridéal y Walker. Es también un buen tónico.

En la cosmética

Es utilizado básicamente como remedio para la **caída del cabello**. En la época victoriana se elaboraba una loción capilar, con sus hojas destiladas en ron. Muchas recetas de champús y productos para el cabello cuentan este aceite esencial entre sus ingredientes, destino de la mayoría de las hojas cultivadas (y aún de las silvestres) que se envían a Norteamérica. La población de las regiones en las que el árbol crece consume una gran parte del aceite producido, por lo que te aconsejo que compres un poco si tienes ocasión de hacer un viaje por Sudamérica o el Caribe. Usalo para hacer una loción contra la calvicie, el cabello graso, la caspa, o para devolver lustre y fortaleza al cabello frágil. Mezcla 100 ml. de alcohol de 40-60 grados con 25 ml. de agua mineral sin gas y 3 ml. (una cucharada de postre rasa) de aceite de *P. acris*. Date un masaje con este aceite en el cuero cabelludo, antes de lavarte la cabeza. También puedes hacer una decocción fuerte con las hojas, hirviendo una docena de las mismas en 600 ml. de agua durante 5-10 minutos. Cuando ya se haya enfriado, se aña-

den 20 ml. (4 cucharadas de postre) de ron, blanco o negro, y se guarda en la nevera. Se usa como loción para el cuero cabelludo.

Otros usos

El aceite esencial, de agradable aroma masculino, se usa para perfumar ciertos jabones de afeitar, lo que al mismo tiempo los hace antisépticos. Siempre ha sido uno de mis aceites favoritos; entra a formar parte de la fórmula de un jabón de tocador que creé para un conocido hotel londinense, y que por su suavidad, muchos clientes del mismo utilizan para afeitarse.

LAVANDA *(Lavandula angustifolia/officinalis - Labiadas)*

La lavanda es un arbusto de follaje perenne, aromático, originario del sur de Europa, en especial las zonas costeras del Mediterráneo. La cosecha comercial procede en su mayor parte de Francia, España, Bulgaria y algunos países de la antigua Unión Soviética. Se cultiva también en Tasmania, y existe una industria de poca importancia, pero floreciente, en Norfolk, Inglaterra.

La lavanda vegeta a gran altura sobre el nivel del mar –un agricultor orgánico provenzal llama a su producto "Lavanda 1100", haciendo honor a los metros sobre el nivel del mar a que están situados sus campos. Algunas plantas llegan a medir un metro, y pueden volverse muy leñosas y anchas. Las estrechas hojas son grises y aterciopeladas; las flores, de un azul agrisado, nacen en lo alto de unos tallos finos y largos. Las glándulas aromáticas se hallan localizadas en diminutos pelos estrellados, que cubren en su totalidad hojas, flores y tallos; para liberar un poco de aceite, (que enseguida se volatiliza), basta con frotar con los dedos índice y pulgar una hoja o una flor.

Existen unas cuantas variedades dentro del genus, siendo las principales *L. angustifolia, L. stoechas* y *L. spica*. El aceite de lavanda se obtiene de la *L. angustifolia,* conocida también como *L. officinalis* (lavanda medicinal) y la *L. vera* (lavanda verdadera u holandesa, aunque hay quienes dicen que esta última es una forma compacta y distinta de la *L. spica*). La *spica* misma (espliego) produce el aceite de espliego, mientras que el aceite de lavandina se obtiene por destilación de un híbrido, resultante de cruzar lavanda verdadera con espliego. (Ver también **espliego** y **lavandina**.)

La lavanda ha sido usada desde la antigüedad, tanto por su delicado perfume como por sus propiedades medicinales. Dioscórides, Galeno y Plinio, mencionan los aceites de espliego y de stoechas. Los romanos ponían lavanda en el agua de sus baños (el nombre de la planta procede del latín *lavare,* lavar). Hacia el siglo XII, era en Europa una planta bien conocida, a la que santa Hildegarde dedicó todo un capítulo en su tratado médico. En los siglos XIII y XIV, era una de las plantas cultivadas en los jardines de plantas aromáticas de los monasterios europeos.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

nifica que no haya que tener cuidado. El de lavandina (ver pág. 137) se vende a menudo como si fuera de lavanda, por ser más barato. Si se usa lavandina en lugar de lavanda, por inadvertencia, el medicamento no será eficaz. Puedes guiarte por el precio: el del aceite de lavanda es un 30% más caro que el otro. La adulteración es una práctica generalizada, y hay que asegurarse bien de la procedencia de los aceites. Con todo, es fácil hacerse el propio aceite de lavanda (ver pág. 41).

USOS

Como medicamento

El aceite de lavanda es el más comúnmente asociado con las **quemaduras** y el tratamiento de las enfermedades cutáneas. Cualquiera con un mínimo interés en la aromaterapia, habrá tenido ocasión de oír la historia del doctor Gattefossé, uno de los fundadores de esta ciencia, y la lavanda: estando en su laboratorio, se hizo una grave quemadura en una mano, y sin pensarlo dos veces, la metió en un recipiente cercano lleno de aceite de lavanda. Desapareció del dolor, y la quemadura sanó con gran rapidez. Si te quemas en casa, aplica sobre la quemadura aceite puro de lavanda y cúbrela con una gasa (que permita la respiración de la piel). Si no tienes a mano aceite, hazte con algunas flores u hojas del jardín, ponlas sobre la quemadura y véndala como acabo de indicar. También sirve para otros problemas de la piel (ver a continuación).

La lavanda es muy eficaz contra la **cistitis**, la vaginitis y la **leucorrea**. Haz un té de hierbas con 5 ml. (una cucharada de postre) de flores secas de lavanda, y 600 ml. de agua hirviendo, deja en infusión durante 5 minutos, endulza con miel y tómalo a razón de seis veces diarias hasta que desaparezcan los síntomas. El mismo té puede mezclarse con agua fría, en el bidet, para tratar las mismas dolencias, infecciones del sistema urinario, y para quienes tienen problemas después del coito. (También puedes utilizar para ello el aceite esencial: pon 3 gotas de aceite en el agua caliente del bidet).

El té de hierbas que hemos indicado es también recomendable como tónico matinal para los convalecentes, como **digestivo** después de las comidas, para combatir el **reumatismo**, y en cuanto se manifiestan los primeros síntomas de un **resfriado** o una **gripe**. Para estos últimos casos, haz gargarismos con él, después de añadirle un par de gotas de aceite, y bébelo por lo menos cinco veces al día.

Como es tan suave, puede utilizarse durante el **embarazo** (aunque su olor produjo náuseas a dos de mis clientes en tal estado). Para evitar los problemas circulatorios, por ejemplo **varices**, date un masaje en las piernas con una mezcla de 3 gotas de ciprés, 2 gotas de lavanda y 2 de limón, en 25 ml. de aceite de soja.

La lavanda tiene fama de curar los **dolores de cabeza** (los cosechadores solían ponerse una espiga bajo el sombrero). Shakespeare se refiere a lo que acaso sea su uso como afrodisíaco: Perdita, en *The Winter's Tale,* ofrece "la cálida lavanda, menta, ajedrea, mejorana... flores de mediados de verano, que creo se dan a los hombres de mediana edad".

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

LEMONGRASS *(Cymbopogon citratus y flexosus - Gramíneas)*

El lemongras es una gramínea tropical aromática, pariente cercano de la palmarrosa y la citronela (con los que compartió durante un tiempo el nombre genérico *Andropogon*). Es originaria de las regiones tropicales del Asia, y cultivada en la India, Sri Lanka, Indonesia, África, Madagascar, las Seychelles y América del Sur y tropical. El aceite procede de dos tipos de lemongrass. *C. citratus*, la planta que se utiliza también culinariamente, no es diferente de la citronela (ver págs 91-92) en cuanto a su aspecto general, pero difiere por el olor a limón que desprenden sus hojas y su tamaño más reducido, de 30-50 cm. Se la conoce a veces como "paja de la Meca". *C. flexuosous* es una hierba más alta, que produce unas grandes inflorescencias desmelenadas de color grisáceo, y que recibe también el nombre de "hierba de Malabar" o "de Cochín". Se multiplica por división del cepellón; se planta durante la estación de las lluvias y ya puede cortarse a los seis u ocho meses.

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: En terapia utilizamos ambos tipos de lemongrass: *C. citratus* es conocido en Francia como "Lemongrass Indes orientales"; *C. flexuosus* como "verveine des Indes". Sus aceites son de un color amarillo marronáceo, con un matiz rojizo, y tanto su olor como su sabor son muy semejantes a los del limón.

Componentes principales: Ambos tipos de lemongrass contienen un 70-85% de citral. *C. flexuosus* contiene además citronelol, dipenteno, farnesol, geraniol, limoneno, linalol, metilheptenol, mirceno, aldehído n-decílico y nerol. *C. citratus* es algo diferente, ya que contiene caprílicos, citronelol, depenteno, farnesol, furfurol, geraniol, isopulegol, aldehído isovaleriánico, l-linalol, metilheptenona, mirceno, aldehído n-decílico, nerol, terpineol y ésteres valéricos.

Precauciones: Como es bastante barato, el aceite de lemongrass se utiliza a menudo, junto con el de geranio y citronela, para imitar el de rosa (que contiene también geraniol y citronelol) y el de verbena.

USOS

Como medicamento

El lemongrass se ha utilizado con fines medicinales desde antiguo, especialmente en el sistema ayurvédico de la India, donde se receta como antídoto de las infecciones víricas o fiebres altas, concretamente en casos de cólera. Se le considera estomáquico, carminativo y digestivo, e indicado para tratar las **colitis,** la **flatulencia** y las **digestiones** lentas debidas al estrés.

Gracias a su alto contenido de citral, es muy antiséptico y eficaz para comba-

tir el **pie de atleta** (ver más adelante) y otros **problemas cutáneos**. También va muy bien para purificar la atmósfera de las habitaciones donde alguien está o ha estado enfermo, y evitar los contagios producidos por los microorganismos que se hallan en suspensión en el aire: para ello, pon 250 ml. de agua caliente y 5 ml. de aceite de lemongrass en un vaporizador, agita bien y fumiga la habitación varias veces al día. Este aceite puede ser utilizado puro en los armarios de la cocina, el baño y los dormitorios, para alejar a los parásitos (que detestan su olor).

Remedio del pie de atleta

Añadiendo unas gotas de lemongrass a una palangana de agua caliente se obtiene un buen pediluvio, indicado para el pie de atleta o la sudoración excesiva. Después del baño de pies, usa el siguiente aceite:

200 ml. de aceite de almendras.
5 gotas de aceite de germen de trigo.
10 gotas de aceite de lemongrass.

Mezcla los ingredientes y fricciona con el producto resultante los espacios entre los dedos de los pies. Hazlo mañana y noche.

(*Ver también* **abcesos dentales** *y* **cabeza-dolor de**.)

En la alimentación

El lemongrass es muy utilizado en la tradición culinaria de los países del sudeste de Asia, especialmente en Tailandia, y en los últimos años se ha popularizado un poco en Occidente. Es posible conseguir los bulbos y tallos, con algunas hojas, en estado fresco, que se machacan y se retiran antes de servir; no se comen. También es posible encontrarlo deshidratado; en cuyo caso hay que ponerlo en remojo durante dos horas antes de usarlo. En las tiendas de productos exóticos puede comprarse el lemongrass molido, llamado *sereh*.

El lemongrass comunica un sabor alimonado incomparable a muchos platos de pescado, *dhal* (lentejas) y *curris*. En caso de no encontrarlo, puedes utilizar piel de limón para substituirlo, ya que contiene también citral en la parte exterior.

Otros usos

Es un repelente de insectos de una cierta eficacia (aunque no tanto como su pariente la citronela) y se utiliza en la elaboración de este tipo de productos. También lo utilizan las industrias de perfumería y confección de jabones.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

olía). Con ella se confeccionaban ungüentos, para conservar el color y lustre naturales del cabello y las cejas.

Dioscórides la utilizó en una pomada llamada *amaricimum* para tratar las crisis nerviosas; Plinio la recomendaba para los problemas del estómago y la flatulencia. En la Edad Media, santa Hildegarde creía preferible que la gente no la tocara ya que, al considerarla remedio específico de la lepra, creía que podía provocar ciertas enfermedades cutáneas. La Escuela de Salerno la clasificó como antiespasmódica y buen expectorante, y la recetaba para facilitar el parto.

En el renacimiento era cultivada en tiestos, y con ella se elaboraban confituras y bolsitas perfumadas contra las infecciones del pecho. Se tomaba, mezclada con miel, para calmar la tos. Para tratar la ictericia y otras enfermedades del hígado, se hacían cataplasmas de mejorana. En el siglo XVII, un médico danés muy famoso llamado Fabricius cobró 200 escudos de oro por sanar con mejorana al soldado Wallenstein de un resfriado y dolores reumáticos. Posteriormente, los farmacéuticos del siglo XVIII la emplearon para provocar el estornudo.

En 1720, el doctor Chomel, cabeza de la Academia de Medicina francesa, la recomendaba, desecada y molida, para hacer inhalaciones, como método para reforzar el cerebro y reducir la fatiga. Aseguraba también que, macerada en vino, era indicada para los nervios y la circulación. En su historia de las medicinas naturales, en 1876, F.J. Cazin recomendaba la mejorana para tratar ciertos desórdenes nerviosos como la apoplejía, la parálisis, el mareo, la epilepsia y la amnesia.

EL ACEITE ESENCIAL

Descripción: El aceite se obtiene por destilación de las cabezuelas florales. Recién hecho, es de color amarillo verdoso, pero se va volviendo marrón con el paso del tiempo. Es muy aromático, con un olor que recuerda al alcanfor, el tomillo y el cardamomo, con un matiz de pimienta.
Componentes principales: Más de un 80% de fenoles (carvacol y timol) y además borneol, alcanfor, cineol, cimeno, pineno, sabineno y terpineol.
Precauciones: Para el tratamiento de determinadas dolencias, son las personas de edad quienes sacan más provecho del aceite, que en las jóvenes produce a veces un efecto contrario al deseado. Hay que medir siempre con extremo cuidado las dosis, y recomiendo que nunca se use para tratar personas jóvenes o muy sensibles o niños, sin una prescripción facultativa.

USOS

Como medicamento

La mejorana es un estomáquico, expectorante y sedativo, indicado en los casos de **insomnio, migraña, dismenorrea** y **diarrea**. Es también un buen antiséptico, aunque no tan fuerte como su pariente el orégano.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Otros usos

Antaño se empleó como hierba para esparcir sobre el suelo de las habitaciones. Sus flores y hojas secas pueden ponerse en los pot-pourris, o en cojines aromáticos y sedantes.

MELISA (Ver **toronjil**)

MENTA *(Mentha piperita - Labiadas)*

Existen muchas clases e híbridos de menta, unas 20, originarias del Mediterráneo y el occidente asiático, que se han difundido por las regiones templadas de todo el planeta. Son variedades de menta: la de agua, poleo, romana, de lobo, de gato y piperita (entre otras), pero esta última, que se cree resultado de un cruce entre *M. viridis* y *M. aquatica,* es la utilizada preferentemente en terapia.

Como las otras labiadas, las mentas se caracterizan por tener los tallos cuadrados; tienen también las hojas pareadas, y diminutas flores estivales, que varían del blanco al púrpura. Las glándulas oleosas se hallan localizadas en las hojas y los peludos tallos. Las mentas pueden ser multiplicadas mediante semillas, pero son asimismo capaces de invadir rápidamente un parterre mediante sus sistemas radicales subterráneos. Son vivaces.

Los antiguos las conocían bien: sabemos, por un jeroglífico del templo de Edfu dedicado al dios Horus, que se utilizaba como ingrediente de un perfume ritual. En la Biblia, hallamos varias referencias a la menta, así como en la poesía y la mitología griega y romana. Como nos cuenta Ovidio, su mismo nombre procede del de una ninfa, que fue sorprendida por Perséfone en los brazos de su marido Plutón, por lo que fue convertida en una hierba para que la pisotearan (probablemente *M. pulegium,* que es de hábito rastrero). Hipócrates, en su tratado sobre las plantas medicinales, menciona sus propiedades diuréticas y estimulantes. Galeno la consideraba afrodisíaca; otros sugirieron lo contrario: que disminuía el apetito sexual. Los romanos la creían carminativa e indicada para la flatulencia y la digestión de los alimentos indigestos.

La menta piperita (pipermint) se descubrió en Inglaterra en 1696, en Hertfordshire, y desde entonces se cultivó, especialmente en Mitcham, Surrey. Las mentas de esta localidad son tan famosas como su lavanda, y enseguida entraron a formar parte de la farmacopea inglesa y de la de otros países.

Modernamente, muchos expertos, doctores y científicos, han confirmado las propiedades terapéuticas de la menta, por ser estomáquica, carminativa, antiespasmódica, tónica y estimulante; indicada para los desórdenes nerviosos, vómi-

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

problemas cutáneos como el **acné** y la **dermatitis**, y reducir inflamaciones, mezcla 10 ml. (2 cucharadas de postre) de aceite de soja y 2-4 gotas de mirra, y aplica externamente.

Asociado con otro aceite esencial que le preste un sabor agradable, como el de menta o cardamomo, se hace con la mirra un colutorio antiséptico y balsámico, para aliviar todos los problemas de la **garganta** y las **encías**. Pon en un vaso de agua 1 gota de mirra y otra de menta o cardamomo. Enjuágate con ello la boca y haz gargarismos, pero no lo tragues. También puede hacerse con esta mezcla inhalaciones para, por ejemplo, una **sinusitis**.

(*Ver también* **halitosis**.)

En la cosmética

La tintura simple de mirra, como la de benjuí (ver pág.???), puede utilizarse como tónico, para cerrar los poros.

(*Ver también* **uñas**.)

Otros usos

La mirra es uno de los principales ingredientes del incienso, y puede emplearse en el hogar como "perfume para quemar". Como el benjuí, es un fijativo eficaz, y un ingrediente frecuente de pot-pourris y perfumeros.

MIRTO *(Myrtus communis - Mirtáceas)*

Este arbusto aromático de follaje perenne es originario de África, pero se halla naturalizado en todas las zonas costeras del Mediterráneo. Fue introducido en Inglaterra en 1597, aunque sólo florece en las regiones más sureñas o en invernadero (también se adapta al cultivo en maceta). En sus pequeñas hojas de un verde oscuro brillante se encuentran unas vesículas llenas de aceite esencial. Las flores, blancas y olorosas, con cinco pétalos y un ramillete espectacular de finos estambres, dan lugar a las bayas, de un púrpura negruzco. En su hábitat de origen, el mirto crece hasta alcanzar alturas propias de un auténtico árbol, unos 4 metros.

Ya los egipcios antiguos conocieron sus propiedades medicinales, y ponían a macerar sus hojas con vino para combatir la fiebre y las infecciones. Teofrasto confirmó más tarde su lugar en la medicina, haciéndonos saber además que los árboles más aromáticos procedían de Egipto. Dioscórides, por su parte, recetaba un vino en el que se habían puesto a macerar hojas de mirto: beberlo reforzaba el estómago y curaba las infecciones de los pulmones (incluso a los que escupían sangre) y de la vejiga.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

SUMARIO:

Agradecimientos 8
Prólogo 9

Primera parte: **Introducción a la aromaterapia** 13
Los aceites de la aromaterapia 15
Historia de la aromaterapia 17
La composición de los aceites esenciales 23
Extracción de los aceites 23
Formas de usar los aceites esenciales y las plantas 26
Elaboración de aceites y vinagres aromáticos 41
La toxicidad de los aceites esenciales 41
El futuro de la aromaterapia 43

Segunda parte: **Plantas y aceites utilizados en aromaterapia, de la A a la Z** 49
Ajedrea 51
Albahaca 53
Alcanfor 55
Alcanfor de Borneo/borneol 56
Alcaravea 57
Amaro 59
Angélica 59
Anís 62
Anís estrellado 65
Apio 65
Árbol de té 68
Bálsamo del Canadá 69
Bálsamo del Perú 71
Bálsamo de Tolú 72
Benjuí 73
Bergamota 75
Borneol 77
Cada 77
Cajeput 79
Caléndula/Maravilla 80
Canela/Cassia 82

Cardamomo 85
Cassia 87
Cedro 88
Cilantro 90
Ciprés 90
Citronela 91
Clavo 93
Comino 96
Coriandro/Cilantro 98
Cubeba 101
Elemi 102
Espliego 104
Estragón 105
Eucalipto 107
Gálbano 109
Geranio 110
Guayaco 113
Hinojo 114
Hisopo 117
Incienso 120
Jazmín 121
Jengibre 123
Junípero 126
Laurel 129
Laurel de Sudamérica 132
Lavanda 134
Lavandina 137
Lemongrass 139
Levístico 141
Limón 142
Mandarina 145
Manzanilla 147
Mejorana 150
Melisa 153
Menta 153
Mirra 156
Mirto 158
Mostaza 160
Naranja 163
Neroli 165
Niauli 168
Nuez moscada y Macia 169
Orégano 172
Pachuli 174

Palisandro 177
Palmarrosa 178
Perejil 179
Petitgrain 182
Pimienta 184
Pimienta de Jamaica 186
Pino 188
Rábano rusticano 190
Romero 192
Rosa 196
Salvia/Salvia romana 203
Sándalo 208
Sasafrás 211
Tomillo 212
Toronjil/Melisa 216
Trementina 219
Tuya 220
Verbena 221
Vetiver 223
Wintergreen 225
Ylang-Ylang 226
Zanahoria 228

Tercera parte: **Las enfermedades y sus remedios, de la A a la Z** 233
Abcesos y forúnculos 235
Abcesos dentales 237
Acidez 238
Acné 238
Aftas 240
Almorranas 241
Alopecia 241
Amenorrea 243
Ampollas 243
Amigdalitis 244
Anemia 244
Anorexia nerviosa 245
Anosmia 246
Anquilosamiento 247
Ansiedad 247
Antrax 248
Apertito, perdida del 248
Artritis 249
Asma 251

Boca, llagas en la 251
Bronquitis 252
Bursitis 254
Cabeza, dolor de 255
Cabello, problemas del 256
Calambres 258
Cansancio 259
Caspa 259
Catarro 260
Celulitis 261
Ciática 263
Cicatrices 264
Circulación, problemas de la 264
Cistitis 265
Cólico 267
Colitis 268
Congelación 269
Conjuntivitis 270
Cortes y heridas 271
Dentición, dolores de la 272
Depresión 272
Dermatitis 272
Desorientación 275
Diarrea 275
Digestión, problemas de la 276
Dismenorrea 278
Dispepsia 279
Edema 280
Eczema 281
Espalda, dolor de 281
Estreñimiento 282
Estrés 283
Fatiga 285
Fiebre 286
Fiebre del Heno 287
Flatulencia 288
Foliculitis 288
Fracturas 289
Frigidez 290
Garganta 290
Gastritis 291
Gingivitis 292
Gota 292
Gripe 293

Halitosis 294
Hematomas 295
Hemorroides 296
Herpes 297
Impetigo 297
Impotencia 298
Indigestión 298
Insolación 298
Insomnio 298
Jaqueca 300
Jetlag/desorientación 300
Juanetes 301
Larimgitis 302
Leucorrea 302
Lumbago 302
Mareos 303
Melanosis 304
Menopausia 305
Menstruación, problemas de la 306
Migraña 308
Muelas, dolor de 309
Muscular, dolor 310
Neuralgia 310
Oído, problemas del 311
Ojos, problemas de los 312
Palpitaciones 313
Pecho, infecciones del 314
Pediculosis 315
Picaduras 316
Pie de atleta 317
Piel agrietada 318
Piel avejentada 318
Piel, problemas de la 320
Piorrea 322
Psioriasis 323
Pulmonía 325
Pupas 326
Quemaduras 327
Quemaduras solar 327
Resfriado 328
Respiratorio, problemas del tracto 330
Reumatismo 331
Rinitis 332
Sabañones 332

Sarna 333
Sexualidad 333
Sinusitis 334
Tensión premenstrual 335
Tos 336
Úlceras de decúbito 337
Uñas 338
Várices 339
Venas y capilares rotos 340
Vientre, dolor de 340
Zona 341

Glosarios 343
Glosario de términos médicos 343
Glosario de nombres propios 344
Glosario de términos foráneos 346
Bibliografía 347

El uso de las plantas para curar enfermedades es una práctica que se remonta a los orígenes del ser humano. La aromaterapia, es decir, el empleo de aromas esenciales, o de aceites extraídos de las plantas, jugaba un papel muy importante en la medicina de los hebreos, los árabes y los indios. Para los egipcios constituía incluso un modo de vivir.

La autora del presente libro ha recuperado este antiguo saber, añadiendo todos los conocimientos adquiridos a lo largo de más de 25 años de práctica personal. El lector encontrará así las bases de una terapia placentera, eficaz y asequible. El libro explica también los riesgos que pueda haber, y de qué manera hay que tener cuidado; en suma, cómo conocer las virtudes y los peligros del uso de cada aceite.

Aromaterapia es además una enciclopedia, de la A a la Z, de los aceites esenciales y las plantas, donde podemos encontrar su descripción, sus constituyentes principales, sus usos en enfermedades, en cocina, en belleza, etc.

Aromaterapia incluye, finalmente, un apasionante repaso histórico de esta antigua ciencia, así como una completa lista de las cien afecciones más comunes, y de su tratamiento con los aceites esenciales.

Danièle Ryman ha sido alumna predilecta de la pionera de la aromaterapia, Marguerite Maury. Lleva más de 25 años de experiencia en su profesión.

Biblioteca de la Salud
Editorial Kairós

Copyrighted material