



Introducción a la aromaterapia

REALIZA LAS MEJORES
SINERGIAS CON ACEITES
ESENCIALES

–Sonia Lorenzo –

INDICE

1. Introducción	4
2. Historia de la aromaterapia	6
3. ¿ Qué es un aceite esencial ?	11
Precisiones técnicas y definiciones	11
Criterios de calidad	12
Familias botánicas	12
4. Métodos de extracción de los aceites esenciales	14
Destilación	14
Expresión	14
Extracción por CO2 supercrítico	14
Enfleurage	14
Absolutos	14
5. Familias Bioquímicas	15
1. Alcoholes	16
2. Aldehídos	17
3. Cetonas terpénicas (acabados en -ona)	18
4. Óxidos terpénicos	18
5. Fenoles metil-éter	18
6. Ésteres (formados de la reacción de un ácido y un alcohol)	19
7. Monoterpenos (HC10)	19
8. Sesquiterpenos (HC15)	19
9. Lactonas (L)	20
10. Cumarinas (C)	20
11. Ftálidos	20
6. Vías de administración	22
Vía cutánea	22
Penetración de los diferentes aceites vegetales en la piel	23
OTRAS VÍAS DE PENETRACIÓN	25
Vía olfativa	25
7. MODO DE ACCIÓN DE LAS MOLÉCULAS AROMÁTICAS	26
Acción sobre el terreno	26
8. Usos principales de los aceites esenciales	29
Baño	29
Baño de Pies o Manos	29
Higiene de dientes y cavidad oral	29
Compresas	29
Inhalaciones	29
Aerosol	29
Difusores	29
Inhalación	29
Vía interna	29
Irrigaciones vaginales	29
Envolvimientos	29
Masaje	29
9. Precauciones de empleo	30
10. Toxicidad	31
Fotosensibilización	31
Nefrotoxicidad	31
Alergias	31
Dermocausticidad y necrosis	31
Hepatotoxicidad	31
Neurotoxicidad y acción abortiva	31
11. Elaboración de un diario aromático	32
¿ De qué manera ?	32
DIARIO AROMÁTICO	32
12. Fichas de aceites esenciales	34
ARBOL DE TÉ	34
Manzanilla Romana	36
Limón	37
Menta	38
Ylang-ylang	39

Bergamota	40	
Romero qt cineol	41	
Lavanda	42	
Neroli	43	
Geranio	44	
Siempreviva	45	
Abeto Negro	46	
Jara	47	
Nardo	48	
Fragonia	49	
13.Las mejores sinergias	52	
Cosmética y belleza	52	
Salud	53	
Baños	55	
14.HIDROLATOS	56	
MANZANILLA AZUL	59	
(matricaria chamomila)	59	
MANZANILLA ROMANA	60	60
(chamaemelum nobilis)	60	
CIPRES	61	
(cupressus sempervirens)	61	
NEROLI	62	
(citrus aurantium)	62	
ENEBRO	63	
(juniperus communis)	63	
GERANIO	64	
(pelargonium asperum)	64	
LAUREL	65	
(laurus nobilis)	65	
LAVANDA	66	
(lavandula angustifolia, vera)	66	66
MENTA PIPERITA	67	
(menta X piperita)	67	
MIRTO	68	
(myrtus communis)	68	
ROMERO	69	
(rosmarinus officinalis)	69	
ROSA	70	
(rosa damascena)	70	
SALVIA SCLEREA	71	
(salvia sclerea)	71	
BIBLIOGRAFÍA	72	

1. Introducción

Cuando tuve mi primer contacto con la Aromaterapia fue ya hace 18 años en un curso de tres días al que me invitaron por casualidad mientras estudiaba estética. Me fascinó la materia pero echando la vista atrás me doy cuenta que hay momentos para todo en la vida y aquel no era el mío con los aceites esenciales, pero sí me dejó la miel en los labios y el recuerdo de que aquello sí me interesaba enormemente. Por ello cuando años después volví a retomar ya no partía de cero, sobre todo en ilusión.

Después vino la acupuntura y la bioenergética, lo cual me llenó casi por completo. Sólo le encontraba una pega y es que a pesar de que la primera premisa es que toda alteración viene de un desequilibrio energético en medicina China y que el estado emocional es un gran agravante de cualquier tratamiento, no hay muchas armas para tratar este factor más que con agujas. Aquí en Occidente, no hay muchas personas dispuestas a ir a un lugar a tratarse y que le claven agujas. No forma parte de nuestra cultura.

Posteriormente he realizado formaciones de fitoterapia y terapias naturales viendo siempre el mismo esquema que corresponde a un tratamiento de eliminación de los síntomas aunque sea con productos que provienen de la naturaleza.

Por ello encontré el matrimonio perfecto con los aceites esenciales. Lo fascinante de los aceites es que te dan lo que quieres, para ello están las diferentes vertientes que engloban la Aromaterapia.

Cuando realicé la formación de **aromaterapia científica** en París con Pierre Franchomme me di cuenta de que a pesar de que los tratamientos y las patologías que se pueden tratar son múltiples, los aceites esenciales actúan aunque no seas consciente de ello, sobre el estado emocional de la persona. Este es el gran potencial de la aromaterapia.

A continuación me dediqué más a indagar en la aromaterapia energética y olfato terapia realizando formaciones con Lydia Bossom y Giles Fournil. A raíz de estas experiencias me di cuenta del gran poder de esta esencia más pura de las plantas, el modo en el que llegan al alma de las personas te pone los pelos de punta.

Es por este motivo que no me cansaré de repetir que la aromaterapia es experiencial, no vale con estudiar y saberte todas las moléculas contenidas en cada gota de aceite. La aromaterapia, para entenderla en su globalizado hay que vivirla y así comprenderás lo que te digo.

En el capítulo 11 tienes una propuesta de diario aromático que te recomiendo que lo hagas para conocer a fondo los aceites esenciales.

Me resulta muy curioso el debate actual entre quien defiende la aromaterapia científica sobre la energética o al revés, cuando yo creo que todo es necesario al tratar con los aceites. Lo que no se debe es encasillar las funciones de uno solo por su composición molecular, así como tampoco se debe hacer caso omiso a ésta. Los estudios científicos son imprescindibles para dar valor terapéutico a la aromaterapia y de esto se ha encargado muy minuciosamente Pierre Franchomme entre otros.

A mi modo de ver el nacimiento y desarrollo de la Aromaterapia científica por la escuela francesa es un grandísimo avance para la terapia con aceites esenciales pues dan una visión incontestable de la veracidad de su acción.

Si bien es cierto que simplifica, como dije antes, la acción de los aceites por una enumeración de moléculas no me parece acertado, pues un aceite esencial es mucho más. Es un conjunto perfectamente compensado y lleno de energía procedente de una planta aromática. Por este motivo es imposible de copiar una composición para realizar una acción terapéutica.

El aceite esencial transmite una información química, energética y vibracional y al entrar en contacto con el campo del ser humano se forma otro campo único. Es por esto que **cada interacción ser humano–aceite esencial forma una ecuación individual única en un momento determinado**. Por esto hay diferentes resultados con el mismo aceite esencial en diferentes personas o con la misma persona en diferentes momentos. Es por todo esto que me parece fascinante la interacción antes descrita y es lo que me impulsa a seguir investigando, experimentando y estudiando la materia.

Este ebook es una primera aproximación a lo que es y en lo que se basa la Aromaterapia. Te recomiendo que lo leas y que experimentes con los aceites al mismo tiempo. La Aromaterapia es experiencia por encima de todo, con uno mismo y con los demás.

Espero que te traiga tantas o más cosas positivas que a mí.....

Comenzamos el recorrido....

2. Historia de la aromaterapia

La aromaterapia se puede definir como la ciencia de utilizar aceites esenciales con un fin terapéutico, cosmético y/o para perfumar.

El primero que acuñó este término fue Rene Maurice Gattefossé(<http://lavillaromatica.com/la-aromaterapia-y-rene-maurice-gattefosse/>), ingeniero químico francés que en 1918 investigaba la acción antiséptica de los aceites esenciales cuando se quemó su mano un día y se trató la lesión con aceite esencial de lavanda, observando después que la cicatrización y la curación fueron muy rápidas. Por este motivo comenzó a investigar las propiedades y composición de estos aceites.

Su investigación siguió a través de su hijo y aun hoy día la corporación Gattefossé es pionera en ensayos clínicos sobre aceites esenciales, puedes consultarlo en www.gattefossé.com

Después vinieron Marguerite Maury (www.lavillaromatica.com/margueritemaury), Jean Valnet (www.lavillaromatica.com/jean-valnet/), Belaiche, Duraffourd y Lappraz que fueron los que en una época tan difícil como fueron los años 60-80, sobre todo para materias no médicas, dedicaron su vida a investigar sobre plantas.

Marguerite Maury nos deja discípulas como Patricia Davis y Lydia Bossom que siguen avanzando en el campo de la aromaterapia energética. Tengo el privilegio de haber asistido a formaciones de Lydia Bossom y de tener contacto con ella. Es una fuente de sabiduría infinita.

En los años 80 el profesor Passet de Montpellier introdujo el concepto de quimiotipo que después desarrollaría **Pierre Franchomme**, referente mundial todavía actualmente de aromaterapia científica, con el que me he formado en esta materia. Pierre es un investigador en sí mismo y sus múltiples hallazgos lo avalan. El calor y la energía que transmite cuando habla de aromaterapia, no deja lugar a ninguna duda sobre saber que su pasión es la transmisión de su sabiduría sobre las plantas aromáticas.

Este es un pequeño recordatorio desde que se acuñó el término aromaterapia pero realmente el uso de aceites esenciales es muy antiguo, siendo Avicena, medico persa, al que se le considera el primero que realizó una destilación al vapor de la Rosa Centifolia, obteniendo su aceite esencial.

Historia antigua de la aromaterapia

Hace 40.000 años, los pueblos aborígenes establecidos en el continente australiano se vieron en la necesidad de adaptarse a unas condiciones de vida muy duras. Lo consiguieron, y de forma espectacular, sobretodo desarrollando un conocimiento excepcional de la flora indígena. Así, por ejemplo, utilizaban habitualmente las hojas de árbol de té (*Melaleuca alternifolia*) de la que se obtiene un aceite esencial importantísimo.

Una de las regiones más ricas del planeta en plantas aromáticas es el continente indico, donde hace mucho tiempo que desempeñan un papel relevante en el tratamiento de los trastornos de la salud. Los perfumes se utilizaban mucho en medicina ; los rishis recomendaban su uso en los sacrificios religiosos, pero también para tratar el cuerpo y espíritu. La India es el país de origen de la Albahaca que se consideraba una planta sagrada. Hace 3.000 años, el Rig-Veda y el Sushruta Samhita proponían muchas otras plantas aromáticas. Las plantas se utilizaban en función de sus acciones fisiológicas. Las farma-

cias contaban con unas instalaciones para la destilación. La medicina ayurvédica ha codificado el uso de numerosas plantas aromáticas, entre ellas el cilantro(*coriandrum sativum*) y la canela verdadera (*cinnamomum verum*)

En **Mesopotamia**, una inscripción de hace aproximadamente 4000 años menciona la utilización de aceites en el marco de los ritos religiosos y para luchar contra las epidemias. En **Babilonia**, una primera forma de aromaterapia consistía en hacer quemar ciprés y otras plantas aromáticas para luchar contra los espíritus malignos considerados portadores de enfermedades y pandemias.

En **China**, alrededor del año 3500 a. c, cerca del río amarillo, las maderas aromáticas eran utilizadas como incienso. Es probable que, en esa misma época y en esos mismos lugares, se descubriera el proceso de extracción de los aceites esenciales a partir de la infusión de las plantas. En esas mismas tierras, hace cerca de 4500 años Shen Nung escribió el tratado más antiguo de la fitoterapia ; en él menciona numerosas plantas aromáticas y hace referencia al uso de preparaciones oleoaromáticas para el masaje.

En la **cuenca mediterránea**, el uso de las plantas aromáticas ocupaba un lugar preponderante tanto en la vida cotidiana como en los rituales.

Fue en **Egipto**, entre los años 3000 y 2000 A.C donde el uso de las plantas aromáticas alcanzó un desarrollo importante, aunque por aquel entonces el método de destilación empleado era rudimentario. Los médicos de esa época la usaban para curar a los enfermos, pero también para realizar prácticas mágicas. Las plantas o sus derivados tenían un origen local, aunque algunos provenían de Etiopía o el Lejano Oriente. Se utilizaban vinos aromáticos por sus virtudes anestésicas. Además para embalsamar los cuerpos impregnaban enteramente los tejidos del difunto con una mezcla de 60 plantas, el kyphi, que también se quemaba en las habitaciones para “ desinfectarlas “ y se utilizaba como remedio; esta mezcla fitoaromática se seguirá usando ampliamente en Grecia y en Roma. Alrededor del 1500 A.C, los escritos atribuidos a Imhotep incluyen recetas bastante similares a las de la aromaterapia moderna.

En esa época, en Egipto, a pesar de que los aceites esenciales no se mencionaban explícitamente, las plantas aromáticas se utilizaban mucho. Junto con las gomorresinas aromáticas, las plantas aromáticas se transformaban mediante infusión en aceites vegetales, lo que liberaba las esencias vegetales, y servían también para preparar también ungüentos aromáticos. Las bayas de enebro común (*Juniperus communis*) y las cortezas de canela (*cinnamomun verum*) se utilizaban frecuentemente, bien maceradas en unos aceites en forma de ungüentos o vinos medicinales, bien, con toda probabilidad, en forma de aceites esenciales.

Parece que fueron los **persas**, alrededor del año 1000, **los “ inventores “ de la destilación clásica**. Ibn Sina, también conocido como Avicena, perfeccionó la técnica y logró producir **el primer aceite esencial puro**; se trataba del aceite de **Rosa Centifolia**. Avicena utilizó ampliamente los aceites esenciales en terapéutica. El que más tarde sería nombrado el “ *príncipe de los médicos* “ escribió más de cien libros de medicina, y en el más famoso de ellos, **El canon de la medicina**, se mencionan numerosos aceites esenciales.

Los **hebreos** por su parte, los empleaban sobretodo en los oficios religiosos. Sin embargo, también conocían sus virtudes medicinales, y a menudo se untaban el cuerpo entero con unas mezclas destinadas tanto a curar enfermedades como a elevar sus almas. Hay una anécdota muy reveladora relacionada con la planta “ sagrada “ del pueblo hebreo: el ezob. Se consideraba, y con razón, una planta milagrosa y purificadora, capaz de detener

las infecciones más graves; no es de extrañar, ya que, de hecho, el ezob es un tipo de orégano, el *origanum syriacum carvacroliferum*. El estudio de las relaciones entre la estructura y las acciones del aceite esencial de esta planta permite confirmar este hecho a día de hoy.

Los **griegos**, con un consumo muy importante de sustancias olorosas naturales, dedicaron varios tratados a ensalzar sus propiedades e indicar las mejores regiones para su producción. Plinio, en el libro XIII de su *“Historia natural”*, habla de los árboles y vegetales con los que se elaboran las esencias. En unos aforismos atribuidos a Hipócrates, considerado el padre de la medicina, se señala la utilidad de los baños aromáticos para el tratamiento de las enfermedades de la mujer. En Atenas se luchó contra las epidemias- y en concreto contra la gran peste que devastó la ciudad- haciendo quemar lavanda, romero, hisopo, ajedrea y seguramente muchas más plantas aromáticas.

Más tarde, **Teofrasto**, en su *“Tratado de los olores”* subraya el interés terapéutico de los perfumes y examina los principios fundamentales de la acción de los aceites esenciales sobre los órganos internos; incluso llega a indicar los perfumes apropiados a cada parte del cuerpo de la mujer para magnificar su belleza. En el primer siglo de nuestra era, **Dioscórides** redacta un tratado de fitoterapia que incluye numerosas plantas aromáticas; este libro, *“De materia médica”* será una referencia para toda la medicina occidental durante un milenio.

Los **romanos** nos han transmitido, depurándolo, el conocimiento sobre las propiedades terapéuticas de los aceites desde Dioscórides. Tres siglos después de Hipócrates, el planteamiento de Asclepiades seguramente estaba próximo al concepto anglosajón de la aromaterapia, dado que este médico practicaba el masaje aromático, al que asociaba la música, los baños y los vinos.

Los **árabes** aportaron una mejora considerable de la química, así como de la destilación. Crearon numerosos perfumes, sobre todo en Damasco. Sin duda, la importante utilización de especias y extractos aromáticos que se hizo en occidente a partir de la Edad media tuvo que ver en gran parte con las cruzadas, que permitieron importar el arte de la destilación. De hecho, la tradición alquímica, que integraba la destilación, estaba muy enraizada en la cultura musulmana. Los mejores estudios de la época sobre plantas aromáticas fueron realizados por los médicos alquimistas que, al practicar una investigación libre pudieron profundizar en los conocimientos legados por los médicos de la antigüedad. El término *“aromaterii”* aplicado a los apotecarios en el siglo XV, nos da una idea del lugar que ocupaban las plantas aromáticas y sus extractos en la medicina de esa época.

A **finales del siglo XVI** se utilizaban más de cien aceites esenciales para tratar trastornos concretos; esta práctica se asentaba en los conocimientos basados en la herencia de los ancianos, enriquecidos por los descubrimientos de los médicos de tradición. La historia clásica de los cuatro ladrones que elaboraron un vinagre aromático con el que se untaban el cuerpo para robar con total inmunidad, mientras sus desafortunados conciudadanos caían enfermos por la peste, es un ejemplo de lo más ilustrativo. Cabe recordar que el vinagre que empleaban contenía entre otros clavo, canela, lavanda y menta. Quedó inscrito en el **Códex Farmacéutico** hasta inicios del siglo XX

Con el advenimiento de la **civilización industrial**, el uso terapéutico de los aceites esenciales cayó en el olvido.

El renacimiento de la aromaterapia

Francia ocupa, sin duda, el primer lugar en la historia moderna de la aromaterapia. Antes de nada, conviene recordar la relevancia de la región de **Grasse** en el arte de la perfumería.

Curiosamente, además, **el propio término aromaterapia fue acuñado en 1928 por René Maurice Gattefossé**, en la misma época en que Alexander Fleming desarrollaba sus trabajos sobre penicilina. Gattefossé era un químico perfumista lionés que trabajó en sus investigaciones durante varias décadas. Según una célebre anécdota, se hizo una grave quemadura en la mano al producirse una explosión en su laboratorio; como enseguida la sumergió en un recipiente lleno de aceite de lavanda pudo observar que se producía curación sumamente rápida, sin infección ni cicatriz alguna. En 1931 publicó ***Aromathérapie***, libro en el que describe sus experiencias y descubrimientos.

Gattefossé fue el primero en establecer relaciones estructurales de los componentes aromáticos y en codificar las grandes propiedades de los aromas naturales : antitóxico, antiséptico, tonificante , estimulante, calmante....Ya en ese momento, anunció que en el futuro no podría sino reservar un papel preponderante a esa terapia, que es la que puede observarse hoy en día.

También en la región de Lyon, **el farmacéutico Sevelinge**, dedicó su vida a desarrollar la aromaterapia, tanto en la medicina humana como en la veterinaria.

Después de Gatefossé, **Marguerite Maury** inició una corriente orientada a la belleza, el bienestar y la prolongación de la juventud que arraigó con fuerza en Gran Bretaña. En este país siguen desarrollándose todavía hoy numerosas *Schools of aromatherapy*, aunque de momento quedan fuera del ámbito de la medicina.

En el renacimiento de la corriente francesa, hay que mencionar obligatoriamente a **Jean Valnet**, que fue el responsable de divulgar el extraordinario poder curativo de los aceites esenciales, en los años sesenta. En Valnet y su *Aromathérapie* se encuentra, sin lugar a dudas, el origen de la nueva oleada de interés, en este caso de la gente de a pie, por las esencias y los aceites esenciales.

Más tarde, las escuelas de sus “ *Dizzypulos* “ , *J.C Lapraz*, *C. Duraffourd*, *d’ Hervincourt* y *Belaiche*, así como diversas agrupaciones más repartidas por todo el país, llevaron a cabo trabajos de profundización sobre la actividad antiinfecciosa de las sustancias aromáticas.

NACIMIENTO DE LA AROMATERAPIA CIENTÍFICA Y DE LA “ MEDICINA AROMÁTICA “

Desde hace alrededor de 15 años, los líderes de la aromaterapia científica, en colaboración con numerosos médicos, farmacéuticos y biólogos, estudian e inician nuevas investigaciones en aromaterapia. En primer lugar, desde el punta de vista científico estos investigadores subrayan una evidencia de esas que nadie ve : “ **Los aceites esenciales no son productos sencillos, sino más bien combinaciones de moléculas diversas, cada una de ellas con sus propiedades particulares** “

Este primer paso podría parecer anodino, pero no lo es en absoluto, su desconocimiento es el origen de una extraordinaria confusión. Así, al abrir libros dedicados a las plantas medicinales, a menudo podremos constatar que cada planta o cada aceite esencial permite tratar casi todos los males. El origen de este disparate hay que buscarlo, primero, en las numerosas imprecisiones botánicas y, después, en la lista de los usos empíricos de

las plantas.

De hecho, sabemos, por ejemplo, que **existen varios cientos de especies de *Eucalyptos*** : todos llevan el nombre “ eucalipto “ , pero dan lugar a aceites esenciales diferentes, con composiciones extremadamente diversas y, por tanto, con propiedades más o menos alejadas, y a veces incluso totalmente opuestas.

Así, **al recurrir a un aceite esencial de eucalipto para tratar un estado infeccioso bronquial sólo estará indicado si la especie contiene mayoritariamente alcoholes con propiedades antiinfecciosas, como *Eucalyptus radiata* o *Eucalyptus globulus***; si en lugar de ello utilizamos *Eucalyptus citriodora*, cuya composición es muy distinta, no cabe esperar ninguna mejora notable o lo suficientemente rápida (excepto en relación con el terreno particular del paciente)

La aportación fundamental de la aromaterapia científica desarrollada por **Pennoel y Franchome** es la aplicación práctica de la noción de **quimiotipo o raza química**. En lo que concierne a la especie ***Thymus vulgaris*** nuestro bien conocido tomillo, existe un cierto número de razas químicas: el tomillo, cualquiera que sea su biotopo (medio natural), tienen las mismas hojas, las mismas flores, los mismos granos de polen, pero sintetiza unos componentes diferentes; así pues es como si se tratara de plantas distintas. Por ejemplo, el **tomillo quimiotipo timol** es un potente antiinfeccioso, pero presenta una fuerte dermo-causticidad y un riesgo de hepatotoxicidad cuando se administra en dosis elevadas o durante mucho tiempo; en cambio, el tomillo quimiotipo tuyanol, pese a ser igualmente antiinfeccioso, no es nada agresivo, e incluso estimula las células hepáticas.

Por otra parte, **este desconocimiento o este olvido de las especies y de los quimiotipos ha dado lugar a graves accidentes, cuya consecuencia ha sido una limitación en la libertad de venta de los aceites esenciales**. La negación, por parte de algunos que se pretenden científicos, de la existencia de los quimiotipos y la ineludible necesidad de conocerlos y usarlos en aromaterapia relega sin ninguna duda a éstos a una época médica pre científica.

La aromaterapia hoy día abre a las medicinas naturales una nueva vía hacia el reconocimiento de su interés, su valor y su utilidad para la salud de los seres humanos.

3. ¿ Qué es un aceite esencial ?

Un **aceite esencial** es un extracto líquido, concentrado y complejo, obtenido por destilación por arrastre de vapor de agua de plantas aromáticas o mejor dicho de órganos de estas plantas (flor, hojas, madera....). Está compuesto de un centenar de moléculas terpénicas y aromáticas particularmente activas, originales y preparado para usar en el cuidado cotidiano de la salud.

El concepto de quimiotipo fue introducido en los 80 por el *profesor Passet de Montpellier* en sus estudios sobre el tomillo y posteriormente desarrollado por *Pierre Franchomme* y hace referencia a un marcador químico que permite identificar con precisión un aceite esencial, sus aplicaciones terapéuticas y su posible toxicidad si es que existe. **Ha sido el paso para darle a la Aromaterapia un enfoque científico y riguroso.**

Los componentes aromáticos de una planta pueden variar al crecer esta planta en dos lugares diferentes con condiciones de terreno y climáticas diferentes (composición de suelo, sol...) Estas variaciones de composición es lo que se llama **quimiotipo**.

Por ejemplo el romero (*Rosmarinus officinalis*) da 3 aceites esenciales diferentes dependiendo del lugar donde se cultiva :

- **Romero qt (quimiotipo) cineol.** Se cultiva en Marruecos y es expectorante
- **Romero qt alcanfor.** Se cultiva en la provenza y es descontracturante muscular
- **Romero qt verbenona.** Se cultiva en Córcega y es estimulante hepático

Precisiones técnicas y definiciones

Planta aromática: planta que contiene moléculas aromáticas u odorantes en uno o varios de sus órganos productores: hojas, flores, corteza, tallo.... Contienen una cantidad suficiente para ser destilada.

Esencia : sustancia aromática natural que secreta la planta en sus órganos productores. En los árboles frutales, la esencia es directamente estrías por expresión : bergamota, limón, naranja, mandarina..... En ese caso hablaremos de esencia y no de aceite esencial. Por ejemplo esencia de limón, de mandarina.....

Aceite esencial: Es el resultado de la destilación al vapor de agua de las plantas aromáticas , más bien de la parte de las plantas aromáticas que produce esencia por ejemplo las flores, las hojas... depende cada una de las plantas. Se diferencia de la esencia en que esta última no sufre modificaciones bioquímicas durante la destilación.

Oleoresina: sustancia extraída por perforación o incisión del tronco de ciertos árboles como por ejemplo el pino. La mayoría son destilados para eliminar cualquier sustancia alergizante.

Hidrolato aromático: es el fruto del vapor de agua recondensado resultante de la destilación de una planta aromática que se separa del aceite esencial por diferente peso molecular. Contiene la carga molecular similar al aceite esencial pero no en la misma concentración.

Aceites vegetal: es un compuesto orgánico obtenido a partir de semillas u otras partes de las plantas en cuyos tejidos se acumula como fuente de energía. Por ejemplo, almendras, sésamo, aguacate, girasol, maíz.... Es el vehículo ideal para los aceites esenciales para que penetren en la piel.

Extracto: es una sustancia obtenida por extracción de una parte de una materia prima, a menudo usando algún tipo de solvente como etanol o agua. Por ello hay extractos alcohólicos, hidroalcohólicos....

Macerado: proceso de extracción sólido-líquido. El producto sólido posee una serie de sustancias solubles en el líquido que son los que se pretende extraer. Por ejemplo , aceite de romero, aceite de hipérico.....

Criterios de calidad

Lo primero a tener en cuenta al tratar terapéuticamente con un aceite esencial es saber 100% lo que estoy aplicando. Por ello antes de abordar las diferentes familias es importante resaltar los criterios de calidad que debemos dominar a la hora de seleccionar un producto. Aquí os detallo ciertos criterios indispensables :

- **Certificación botánica.** La denominación de la planta debe precisar el género, la especie, la sub-especie y el cultivo.
- **Origen geográfico.** El nombre del país o la región nos aporta muchos datos sobre el biotopo y determinará una composición bioquímica particular
- **Modo de cosecha o cultivo.** Esto nos informará si la planta es silvestre o cultivada y proveniente de cultivo ecológico
- **Fase de desarrollo botánico.** Las características de la composición bioquímica dependen, a veces, de la fase de desarrollo vegetal: el momento de recolección...
- **Órgano destilado.** La composición varía en función de la parte o del órgano de la planta destilada
- **Modo de extracción.** El modo de extracción : presión en frío, destilación al vapor de agua....
- **Quimiotipo.** El análisis cromatográfico en fase gaseosa unido a la espectrometría de masa nos revelará las precisiones fundamentales en cuanto a las moléculas particulares y específicas halladas en los aceites esenciales

Familias botánicas

De las 800 000 especies vegetales existentes, se considera que de un 10% pueden sintetizar aceites esenciales. El resto no darían el rendimiento suficiente. Es curioso observar cómo aceites obtenidos de plantas de la misma familia, guardan un aroma o función parecida. También es importante conocerlas para evitar errores en la identificación de aceites.

Citaremos las familias más importantes :

- **Pináceas:** abetos, cedros, picea, pinos ,cupresáceas(cipres y enebro)
- **Apiáceas :** apio, amnisi, aneto, angélica, anís, zanahoria, coriandro, hinojo, levístico....
- **Asteráceas:** con más de 20000 especies forman la familia más grande del mundo vegetal. Abundantes en las regiones secas o áridas. Entre ellas se encuentran: manzanillas, helichrysum, santolinas, artemisia....
- **Ericáceas:** comprende las gaultherias, rhododendrons (ledon).....
- **Lamiáceas :** lavandas, tomillos, romeros, mentas, oréganos, hisopos, salvias, melisas, albahacas....
- **Lauráceas :** canelas, laureles, palo de rosa, ravenaras, alcanforero...
- **Mirtáceas :** eucaliptos, melaleucas, clavo, mirtos...
- **Poaceas:** son los cymbopogon como la citronella, palmarias, vetiver, verbena, lemongrass...
- **Rutáceas:** todos los cítricos como limón, naranja, mandarina, bergamota, pomelo...

Todas estas familias se caracterizan por la presencia de aparatos secretores de esencia en sus órganos vegetales. Las estructuras glandulares pertenecen a 3 categorías: **los pe-**

los glandulares, las cavidades glandulares y los canales glandulares. La esencia se encuentra siempre en varias estructuras pero en proporciones diferentes y con composiciones diferentes.

Sólo las partes más concentradas de la planta en moléculas aromáticas se destilan y producen cantidad suficiente de aceite esencial.

4.Métodos de extracción de los aceites esenciales

Los aceites esenciales y esencias se pueden obtener por los siguientes métodos :

Destilación

Es el proceso más antiguo y que mejor adaptado está para la obtención de moléculas aromáticas. El procedimiento consiste en hacer pasar vapor de agua por una cuba llena de plantas aromáticas. Al salir de la cuba a una presión controlada, el vapor de agua(enriquecido con a.e) pasa por un serpentín donde se condensa.

Cuando sale, la diferencia de densidad entre los dos líquidos permite su separación.El aceite esencial de densidad inferior al agua flota sobre el agua de destilación y se recoge por desbordamiento

El agua de destilación recuperada en un momento concreto y durante una duración determinada produce el **hidrolato**

Con este proceso se obtienen el 95% de los aceites esenciales

Expresión

Es el método más simple pero el más limitado.Consiste en romper mecánicamente las bolsas de esencia de los frutos para obtener las esencias. Así el producto obtenido es una esencia no un aceite esencial y no ha sufrido ninguna modificación bioquímica en su composición en el proceso. por este proceso se obtienen todas las esencias derivadas de los frutos de los cítricos.

Extracción por CO₂ supercrítico

Ya se están extrayendo multitud de aceites esenciales por este proceso, aunque por el momento aun es muy costos pero se cree que será el futuro de la obtención de los aceites esenciales.El proceso consiste en hacer pasar CO₂ por la masa vegetal.

Enfleurage

Este método se aplica sobre todo en flores como su nombre indica, por su delicadeza ante el calor.Las flores se ponen en contacto con grasas absorbentes que se quedan macerando durante días. Estas pomadas se pueden emplear para fabricar cosméticos o para los absolutos.

Absolutos

Se extrae con gas hexano las partículas aromáticas del concreto.No se pueden utilizar en ingesta por su elaboración. Hay algunas flores como el jazmín que solo permiten este proceso de extracción.

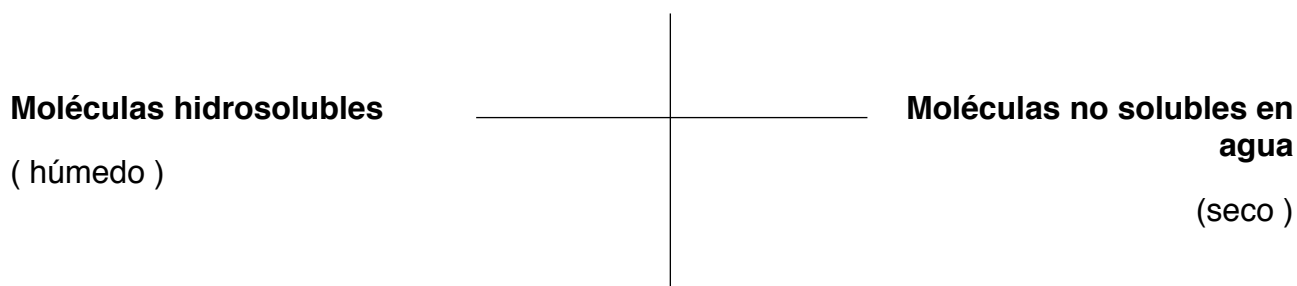
5.Familias Bioquímicas

Los componentes aromáticos de cualquier aceite esencial son moléculas conocidas y bioquímicamente definidas. Estos elementos químicos aromáticos de los aceites esenciales son los que les otorgan sus propiedades terapéuticas específicas. Aprender a conocerlas nos proporciona las claves de la comprensión de la Aromaterapia, una terapéutica puntera en medicina natural.

Tenemos que tener presente que cada aceite esencial tiene como media entre 50-100 moléculas en su composición, pudiendo llegar como es el caso de la lavanda a más de 1000... Por esto hay que tener presente que son auténticas joyas químicas con una sinergia de moléculas adecuada que la naturaleza les ha dado para una acción específica y cuyas propiedades es indispensable conocer si de aromaterapia quieres hablar.

Las diferentes familias bioquímicas las clasificó **Pierre Franchomme** según su estructura química, su función biológica y su afinidad por el agua, de la siguiente manera:

Moléculas negativizantes (yin)



Moléculas positivizantes (yang)

Por este motivo y dependiendo la composición química del aceite esencial, tendrán unas propiedades u otras. En Ayurveda y en medicina China basan su complementación con aceites esenciales según esta clasificación:

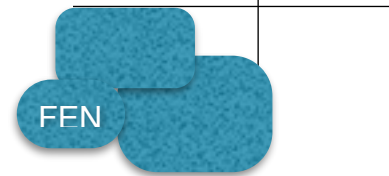
- **Moléculas negativizantes: yin**
- **Moléculas positivizantes: yang**
- **Moléculas hidrosolubles: aportan humedad**
- **Moléculas no solubles: aportan sequedad**

Las **familias bioquímicas** más importantes son:

1. Alcoholes

Esta familia engloba a tres :

- Fenoles aromáticos
- Monoterpenoles
- Sesquiterpenoles



1.1 Fenoles (FEN)

Son alcoholes(terminan en -ol con un anillo de benceno)

Son tónicos y estimulantes del organismo, anti-infecciosos de amplio espectro (bactericidas, viricidas, fungicidas) e inmunoestimulantes.

Polaridad: yang

Precauciones

- Son dermocaústicos, irritan la piel y las mucosas.No utilizar puros sobre la piel.
- Son hepatotóxicos utilizados en una dosis alta durante largo tiempo.
- Contraindicados en diabetes e hipertensión

Moléculas principales: eugenol, carvacrol y timol

Aceites esenciales que los contienen :

- Clavo de olor (*Eugenia caryophyllus*),
- Ajowan (*trachyspermum ammi*),
- Tomillo timol (*thymus vulgaris* qt timol)
- Oregano compacto (*origanum compactum*)
- Ajedrea (*satureja montana*)
- Canela de ceylan (*cinnamomum verum*)

1.2 Alcoholes terpénicos o monoterpenoles (ol C₁₀)(MON)

Son tónicos y estimulantes del organismo, anti-infecciosos de amplio espectro(un poco menos que los fenoles pero para personas hipertensas o muy sensibles siempre optaremos por estos) e inmunoestimulantes.

Polaridad: yang

Moléculas principales : Tujanol, linalol, citronelol, mentol, borneol...

Los **aceites esenciales** que los contienen son :

- Palo de rosa (*aniba rosaedora*)
- Palmarosa (*cymbopogon Martini*)
- Menta piperita

- Árbol de té (malaleuca alternifolia)
- Niauli (malaleuca quinquenervia)
- Ravintsara (cinnamomun camphora qt cineol)

1.3 Alcoholes sesquiterpénicos y diterpenoles (SE)

Tónicos y estimulantes del organismo, descongestivos venosos y linfáticos y estrógeno miméticos

Polaridad: yang

Moléculas principales : cedrol, carotol, salviol, sclareol, manool, santalol, viridiflorol...

Los **aceites esenciales** que los contienen son:

- Neroli (citrus aurantium var.amara flor)
- Jara (cistus ladaniferum)
- Zanahoria (daucus carota var.sativa)
- Ciprés (cupressus sempervirens)
- Manzanilla alemana (matricaria recutita)

2. Aldehídos

Los aldehidos son de dos tipos: aromáticos y terpénicos

2.1 Áromáticos

Tónicos y estimulantes del organismo, anti-infecciosos de amplio espectro, inmu-noestimulantes e hipertérmicos (las mismas funciones que los fenoles y los mismos riesgos)

Polaridad: yang

Moléculas principales: aldehído cinámico, aldehído cumínico y aldehído benzoico

Los **aceites esenciales** que los contienen son:

- Canela de Ceilán corteza (cinnamomun rerum)
- Comino (cumminum cynimum)

2.2 Terpénicos (acabados en -al)

Derivados de alcoholes primarios

Anti-inflamatorios potentes, hipotensores, calmantes, sedan-tálgicos y antivirales

Polaridad: Yin

Moléculas principales : citronelal, neral, geranial y mirtenal

Los **aceites esenciales** que los contienen son :

ALD

ALD

tes, an-

- Lemongrass (*cymbopogon flexuosos*)
- Eucalipto azul(*eucalyptus citriodora*)
- Geranio de Egipto (*pelargonium x asperum* cv Egipto)

3. Cetonas terpénicas (acabados en -ona)

Derivados de alcoholes secundarios

Son mucolíticas, lipolíticas potentes, cicatrizantes , antiparasitarias y antivirales

Polaridad : Yin

Moléculas principales: italdiona, verbenota, santolinona, borneona y criptóna

Los **aceites esenciales** que las contienen son :

- Siempreviva (*helychrysum italicum*)
- Hisopo(*hysopus officinalis*)
- Romero qt verbenota
- Salvia oficial
- *Mentha piperita*

CE
T

4. Óxidos terpénicos

Son tónicos y estimulantes del organismo, descongestionantes respiratorios, expectorantes, mucolíticos y moduladores inmunitarios

Polaridad: yang

Moléculas principales: 1,8 cineol ,linalolóxido y ascaridol

Los **aceites esenciales** que los contienen son :

- Eucalipto radiata (*eucalyptus radiata*)
- Ravintsara(*cinnamomum camphora* qt cineol)
- Hisopo de cumbens (*hyssopus off. Ssp decumbens*)

O

5.Fenoles metil-éter

Son tónicos y estimulantes del organismo, antiespasmódicos, antálgicos, anti-inflamatorios, antifúngicos, antivirales y antibacterianos

Polaridad: yang

Moléculas principales: chavicol metil-éter,trans-para-anol metil-éter,eugenol metil-éter

Los **aceites esenciales** que los contienen son :

FMET

- Estragón(*artemisia dracunculus*)
- Albahaca exótica(*ocinum basilicum ssp basilicum*)
- Laurel(*Laurus nobilis*)

6.Ésteres (formados de la reacción de un ácido y un alcohol)

El nombre corresponde al ácido (acabado en -ato) y el alcohol (acabado en -ilo)
Calmantes y sedantes, antiespasmódicos, antálgicos, anti-inflamatorios e hipotensores

Polaridad : Yin

Moléculas principales : acetato de berilo, acetato de linalino, salicilato de metilo , formiato de geranilo, acetato de mentilo,acetato de eugenilo....

Los **aceites esenciales** que los contienen son :

- ylang-ylang (*cananga odorata*)
- Lavandin(*lavandula hibrida x burnatii*)
- Lavanda angustifolia
- Naranja amarga hoja (*citrus aurantium*)

7. Monoterpenos (HC_{10})

Tónicos y estimulantes del organismo, descongestivos respiratorios, cortison-like, expectorantes balsámicos y linfotónicos

Polaridad: yang

Moléculas principales : paracimeno, limoneno , alfa-pineno ,mirceno, alfa y beta terpineno....

Los **aceites esenciales** que los contienen son:

- Abeto negro (*picea mariana*)
- Té de labrador(*ledum groenlandicum*)
- Cilantro(*coriandrum sativum*)
- Limón (*citrus limón*)
- Pomelo (*citrus paradisi*)

8. Sesquiterpenos (HC_{15})

Calmantes, anti-inflamatorios, hipotensores, descongestivos venosos y linfáticos y anti alérgicos

Polaridad: Yin

Moléculas principales : camazuleno, germacreno, humuleno,elemeno, beta cariofileno....

Los **aceites esenciales** que los contienen son:

- Katafray (cedrelopsis grevei)
- Manzanilla alemana(matricaria recutita)
- Patchouli (pogostemon cablin)

9. Lactonas (L)

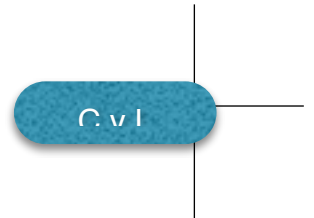
Tonificantes y estimulantes del organismo, mucolíticas, colagogas y coleréticas, hepatoestimulantes y antiparasitarias

Polaridad: yang

Moléculas principales : petasina, ambrosina, artemorina...

Los **aceites esenciales** que los contienen son:

- Laurel (Laurus nobilis)
- Milenrama (achillea millefolium)



10. Cumarinas (C)

Calmantes y relajantes, sedantes del sistema nervioso, anticonvulsivas, hipotensivas, anticoagulantes, antiparasitarias y hepatoestimulantes

Polaridad : yang

Moléculas principales : bergapteno, visnagina, cumarina, herniarina...

Los **aceites esenciales** que los contienen son:

- Bergamota (citrus bergamia)
- Visnaga (ammi visnaga)
- Angélica (angelica arcangelica)
- Lavanda (lavandula angustifolia)

11. Ftálidos

Drenantes y desintoxicantes hepáticos, depurativos renales, anti psoriasis, estimulantes pancreáticos y aclaran manchas pigmentarias

Polaridad : yin/yang

Moléculas principales : sedanolido, ligustilido ...

Los **aceites esenciales** que los contienen son :

- Levístico (levisticum officinale)
- Apio (apium graveolens)

Cuadro resumen de polaridades y familias bioquímicas

Yin	Yang
Cetonas	Fenoles
Sesquiterpenos	Monoterpenoles
Aldehidos	Fenoles metil-eter
Esteres	Diterpenoles
	Sesquiterpenoles
	Aldehidos aromáticos
	Oxidos terpénicos
	Lactonas
	Cumarinas
	Terpenos

6.Vías de administración

Vía cutánea

Vale para infinidad de alteraciones y tratamientos, tanto terapéuticos como estéticos como de bienestar..

Los aceites esenciales son lipófilos y penetran fácilmente en las diferentes capas cutáneas antes de dispersarse en la microcirculación periférica y más tarde, en el torrente sanguíneo. Tienen gran afinidad por el sistema tegumentario.

Precauciones a tener en cuenta al utilizarlos puros ::

- No ser fotosensibilizantes, dermocaústicos o alergizantes
- No aplicar en pieles hipersensibles
- No en mucosas

Los aceites esenciales se diluyen en **aceites vegetales o cremas** en una proporción variable dependiendo de la zona a tratar y de la acción buscada. Esta proporción aproximadamente es la siguiente:

Cuadro resumen de acciones y dosis de aceite esencial

Porcentaje	Acción	Gotas para 10 ml
0,5%	Contorno de ojos	2
1%	Acción cosmética	4
3%	Acción reparadora de la piel cuando está alterada	12
5%	Acción sobre sistema nervioso:estrés,bienestar	20
7%	Acción circulatoria, sanguínea y linfática	28
10%	Acción muscular, tendinosa, articular. Proporción máxima para aplicar a.e irritantes	35-40
15%	Acción para deporte y competición	55
20%	Acción sistémica para pieles sensibles(bebés) o para a.e dermocaústicos (fenoles y aldehidos)	60
30%	Acción local muy potente (anticelulítico, antiparasitario)	110-120
50%	Cuando el terapeuta duda si emplearlo o no puro	
99%	Acción general con a.e inocuos p. Ej ravintsara	

Penetración de los diferentes aceites vegetales en la piel

El **excipiente oleoso o aceite vegetal** es el más indicado pero también puede ser en crema. Además del aceite esencial también es importante la base vegetal.

Los aceites vegetales se obtienen de la extracción de las semillas o los frutos de las plantas oleaginosas. Eso sí se deben utilizar aceites de calidad cuya extracción haya sido la adecuada. Por ejemplo, avellana, aguacate, almendra, germen de trigo....

La extracción del aceite vegetal puede realizarse por presión, en frío o en caliente o bien mediante disolventes químicos (cetonas, etanol...) La de mayor calidad es la presión en frío (que no supere los 40 grados) ya que contiene todos los nutrientes del fruto utilizado. Si se realiza en caliente hay una oxidación asociada y pérdida de componentes nutritivos, además de tener un proceso de refinado posterior, al igual que los que se extraen por medio de disolventes químicos.

En cuanto a la **penetración en la piel** el criterio es el siguiente : **cuanto más profundamente deba penetrar el aceite esencial, más fluido deberá ser su excipiente oleoso** según la siguiente clasificación:

Capa córnea. Para tratar micosis y parasitosis

- Aceite de aguacate
- Onagra
- Borraja
- Germen de trigo
- Rosa mosqueta
- Caléndula
- Oliva
- Argán
- Mijo

Epidermis viva. Para tratar psoriasis, eczemas....

- Aceite de jojoba
- Argán
- Calófilo
- Rosa mosqueta
- Almendra dulce
- Borraja

- Onagra

Dermis. Para tratar urticaria, prurito...

- Calófilo
- Sésamo
- Nuez
- Semilla de albaricoque
- Macadamia

Hipodermis, musculatura, sinovia. Para tratar tendinitis, artrosis, congestiones diversas.

- Nuez
- Sésamo
- Semilla de albaricoque

Circulación sistémica. Para tratar deficiencias inmunitarias, hipertensión, infecciones ó problemas orgánicos

- Girasol
- Pepitas de uva
- AE puros

Otras aplicaciones de la vía cutánea :

- Personas con intolerancia vía digestiva
- Personas sensibles como bebés, niños pequeños, lactantes, mujeres embarazadas....
- Patologías importantes que necesitan dosis masivas de moléculas aromáticas
- Acción sobre los tejidos u órganos cercanos (pulmones, riñones...) o zonas cercanas (músculos, tendones...)
- Acción sobre el sistema nervioso periférico
- Acción sobre zonas reflejas: pies, chakras...

De la vía tópica no nos podemos olvidar de los **baños aromáticos** que son un formato muy beneficioso sobre todo para la lucha contra el estrés, insomnio y liberación de toxinas. Siempre deben ir diluidos en una base como pueden ser las sales, miel, gel de ducha, leche en polvo.....El número de gotas puede variar dependiendo del fin del baño pero suelen rondar entre las 10-20 gotas de aceite esencial.

Dependiendo del efecto que quiera lograr puedo aplicar diferentes aceites :

- **Efecto depurativo, drenante...**: enebro, ciprés, limón, naranja, lavanda....
- **Efecto relajante** : mandarina, bergamota, petit grain naranjo, neroli, lavanda, lavandín, ylang ylang, manzanilla romana, mejorana....
- **Efecto estimulante**: romero qt cineol, árbol de té, ravintsara.....

OTRAS VÍAS DE PENETRACIÓN

Vía sublingual

Esta vía sólo está indicada si es prescrito por un terapeuta con aceites esenciales determinados. A nivel energético no es muy interesante salvo en algunos casos muy puntuales.

Vía oral, rectal y vaginal

En forma sólida o líquida, al igual que en el caso anterior para actuar a nivel energético no es una vía interesante. Sí para muchas otras aplicaciones terapéuticas siempre teniendo en cuenta la calidad de los aceites esenciales y que sea prescrito por un terapeuta cualificado.

Vía olfativa

El olfato es el sentido encargado de detectar y procesar los olores. Es un quimiorreceptor en el que actúan como estimulantes las partículas aromáticas u odoríferas desprendidas de los cuerpos volátiles que ingresan en el epitelio olfatorio ubicado en la nariz y son procesados por el sistema olfativo.

La información olfativa **llega primero al sistema límbico e hipotálamo**, estas regiones son muy antiguas y responsables de emociones, sentimientos, instintos e impulsos. También almacenan los contenidos de la memoria y regulan la liberación de hormonas. Por esto los olores pueden influir en nuestro comportamiento y funciones corporales. Después de este primer paso, llega a la corteza cerebral y se torna consciente.

Estos centros cerebrales perciben olores y tienen acceso a recuerdos que nos traen a la memoria personas, lugares o situaciones relacionadas con estas sensaciones olfativas. El olfato es mucho más inmediato que cualquier otro sentido, por ejemplo el tacto o gusto deben viajar por el cuerpo a través de las neuronas y la espina dorsal antes de llegar al cerebro mientras que la respuesta olfatoria es inmediata y se extiende directamente al cerebro.



7. MODO DE ACCIÓN DE LAS MOLÉCULAS AROMÁTICAS

La actividad de un aceite esencial depende de la composición de sus moléculas aromáticas. En general, la acción del aceite esencial debe por una parte a una acción global sobre el terreno y por otra parte una acción directa o local.

Acción sobre el terreno

En la aromaterapia, al igual que en la fitoterapia se hace mención al terreno biológico como un punto fundamental en el tratamiento, al contrario de lo que sucede con la medicina convencional. El *terreno biológico* se considera como : el conjunto de condiciones genéticas, fisiológicas, tisulares y humerales consideradas desde el punto de vista de la facilidad más o menos grande que ofrecen al desarrollo de enfermedades. Sin olvidar que el terreno forma un todo, en el que los diferentes componentes están continuamente interaccionando.

El componente genético

Cada individuo nace con una predisposición a desarrollar ciertas enfermedades. Esta predisposición es hereditaria e inscrita en el anillo celular (genotipo) Pero el morfotipo o constante morfológica marca un entorno sobre el que la enfermedad se pueda asentar. Cada morfotipo tiene una predisposición a unos tipos de enfermedades.

El componente central del terreno

El terreno depende de 3 sistemas: el SN central, el sistema neurovegetativo y el sistema endocrino.

Sobre el **SN central** pueden actuar con una acción sedante (bergamota, manzanilla romana...) ó estimulante (enebro, romero, ravenara...)

Sobre el **SN neurovegetativo** pueden tener una acción *simpaticomimética* ó estimulante del sistema simpático (limón, pino silvestre...), *parasimpaticomimética* o estimulante del sistema parasimpático (neroli, ylang-ylang...), *parasimpaticolítica* o sedante del sistema parasimpático (ciprés, tomillo, tuyoanol...) y, por último, *regulador del sistema nervioso periférico* (laurel noble, mejorana...)

Sobre el **sistema endocrino** pueden actuar :

- Sobre el tiroides: inhibiendo su acción (abeto negro) o estimulándolo (algas principalmente)
- Sobre la glándula suprarrenales : inhibiendo su acción (angélica, verbena ó ylang-ylang) ó estimulándolas (canela, geranio, abeto negro, pino silvestre, ajedrez...)
- Acción hipoglucemiante: limón, eucalyptus, enebro, geranio, salvia....
- Acción estrogen-like: angélica, cajepú, coriandro, ciprés, hinojo, pino silvestre y salvia
- Acción estimulante de las hormonas masculinas: jengibre, romero, ajedrea, ylang-ylang....

Sobre el **sistema cardiovascular** actúan de la siguiente manera:

- Vasoconstrictor: ciprés, lentisco...
- Efecto vasodilatador : zanahoria, lavanda...
- Fluidificante de sangre : angelica, limon, lavanda, naranja amarga...
- Hipotensor: lavanda, mejorana, ylang-ylang, patchouli, sándalo
- Hipertensivo: canela, abeto negro, menta piperita, pino, romero, salvia, tomillo, ajedrea...

El componente periférico del terreno

Este componente lo forman todos los tejidos del organismo (excluyendo el nervioso central, periférico y endocrino). Se dan más importancia en este punto a los órganos llamados emuntorios que intervienen en la eliminación de desechos, así hablamos de purificación del organismo o desintoxicación.

Los órganos que realizan esta función de drenaje, o sea que mejoran la capacidad de eliminar los desechos y así dinamizar las otras funciones de los órganos son: el hígado, los riñones, la piel, los intestinos, la vesícula biliar, los pulmones y esfera ORL. En este nivel y sobre estos órganos los aceites esenciales desarrollan una acción: directa e indirecta.

Acción directa

Una acción directa sobre un metabolismo (hígado, riñones...), sobre los microorganismos patógenos, sobre una función fisiológica particular (tiroides, páncreas...), sobre la regulación hormonal, sobre la función eliminatoria de ciertos órganos....

Esta acción directa se ejerce en 3 sectores específicos: el poder antiséptico, el poder desintoxicante y el poder antibiótico.

El **poder antiséptico** de los aceites esenciales se conoce desde que los hombres utilizaban las plantas para sanarse, al principio mediante la alimentación. Por ejemplo canela, clavo, romero.... que frenaban la fermentación de los alimentos cocinados.

Hoy en día hay una gran parte de los gérmenes que se han hecho resistentes a antibióticos y está demostrado que no son útiles para infecciones virales (hepatitis, gripe, herpes...)

Los aceites esenciales trabajan en sinergia de todos sus componentes moleculares y que garantiza que no haya resistividad por parte de los gérmenes patógenos. Los aceites esenciales son los responsables de las propiedades anti-infecciosas de las plantas. En el primer caso que se comprobó esto fue en 1872 con el eucalipto y más tarde en 1887 *Chamberland* afirmaba que el océano poseía la acción antiséptica más potente, cuestión que se corroboró 90 años después. Hay multitud de estudios in vitro y in vivo sobre el efecto antiséptico de los aceites esenciales y aun continuar hoy día.

El **poder desintoxicante** se basa en que un organismo enfermo y debilitado a resistir peor una agresión exterior. Por esto todas las terapéuticas naturales favorecen la eliminación de desechos del metabolismo que se acumulan en el organismo. Esta eliminación se realiza por los pulmones, riñones, piel e hígado. Cada aceite esencial ejerce su acción sobre un emuntorio específico. Por ejemplo, los aceites esenciales de pino o eucalipto eliminados vía pulmonar y urinaria, tendrán una acción terapéutica sobre los bronquios y los problemas de riñones o de vejiga.

El **poder antibiótico** de los aceites esenciales se mide mediante el aromagrama, técnica que se realiza in vitro. Se recoge una muestra de una secreción (nasal, vaginal, bronquial....) y se estudian los gérmenes que presenta dicha muestra.

Se utiliza una placa de petri en la que se instala un gel nutritivo junto con los gérmenes. Posteriormente se insertan discos impregnados con el aceite esencial objeto de estudio. Lo que marca la mayor o menor acción antibiótica es el halo de inhibición que crean dichos discos. A mayor diámetro de inhibición mayor acción antibiótica (de 1 a 3 cruces). Los más estudiados en este sentido son los fenoles: carvacrol, thymol, eugenol....

Acción indirecta

Los aceites esenciales actúan en la intervención sobre los procesos biológicos y por la modificación del terreno local y general gracias a su actividad energética.

¿Cómo ? :

- **Negativizando:** aportando electrones
- **Positivizando:** captando electrones
- **Acidificando:** aportando protones

Las moléculas negativas son calmantes, anti-inflamatorias y antiespasmódicas, son útiles en la mayoría de las patologías psicosomáticas

Las moléculas positivas actúan captando electrones o dando protones. En el primer caso son tónicos y estimulantes y en el segundo caso, refuerzan la energía vital. Las moléculas ricas en H^+ favorecen una bajada del PH sanguíneo (acidificación) y permiten la lucha contra la alcalosis sanguínea, terreno favorable al desarrollo de infecciones microbianas y virales.

8. Usos principales de los aceites esenciales

Baño

En una bañera con agua caliente (35-38 grados) añadir 5-15 gotas de aceite esencial en sales de baño, leche en polvo, gel de baño neutro.....

Baño de Pies o Manos

Como cura relax o para relajar los pies o las piernas, cuando hay edema.... Añadimos 5-10 gotas de aceite esencial al agua junto con un emulsionante como las sales.

Higiene de dientes y cavidad oral

1 gota en la pasta de dientes ó en gárgaras junto al agua. Por ejemplo, el árbol de té

Compresas

Impregnar la compresa con agua caliente y 2-3 gotas de aceite esencial y aplicar localmente.

Inhalaciones

Se calienta el agua y se aplican unas gotas de aceite esencial cuando el agua entra en ebullición, respirar el vapor que sale. Se realiza esta técnica muy comúnmente cuando hay problemas en ORL.

Aerosol

Se aplican algunas gotas de aceite esencial nebulizada con un aerosol.

Difusores

Este método difunde las moléculas aromáticas en el ambiente por distintos métodos como ventilación, ultrasonidos, nebulización..... Se utiliza para ambientes estancias, tratamiento de patologías respiratorias y de sistema nervioso, relajar, estimular....

Inhalación

Se inhala directamente el aceite esencial por medio de una tira aromática o en un pañuelo. Se utiliza para realizar algún trabajo específico de olfato terapia.

Vía interna

Por esta vía se trata todo lo relativo al sistema digestivo y urinario. Debe realizarse con precaución y pautado por un profesional. En casos de náuseas o para actuar sobre el sistema nervioso se puede pautar 1 gota debajo de la lengua.

Irrigaciones vaginales

Los hidrolatos son muy utilizados con este fin. Algunos aceites esenciales junto con aceite vegetal y gracias a una pera vaginal también se pueden utilizar. Son tratamientos que deben ser pautados por especialistas.

Envolvimientos

Junto con algas, arcillas... se pueden aplicar aceites esenciales, envolver y dejar reposar.

Masaje

sin duda el mejor método para hacer penetrar sustancias a través de la piel. Depende qué efecto quiera lograr aplicará diferentes aceites esenciales y a diferentes proporciones. La mejor manera de hacer penetrar los aceites esenciales, son los aceites vegetales.

9.Precauciones de empleo

Ya decía *Paracelso*: “ **Nada es veneno, todo es veneno: la diferencia está en la dosis**”

La mayoría de los aceites esenciales hay que manejarlos con cierto conocimiento y moderación, pues en su dosis adecuada su acción es positiva pero si la dosis o duración del tratamiento varia pueden ocasionar daños.

Primero veremos las precauciones que se deben tener a la hora de trabajar con los aceites esenciales y después su toxicidad.

- Nunca inyectar los aceites esenciales
- Nunca utilizar puros en la nariz, oído ni zonas anogenitales. Siempre diluirlos como mínimo al 10%
- Nunca aplicarse puros ni diluidos en ojos, ya que tienen una acción irritante inmediata. Si accidentalmente penetran, refrescar el ojo debajo de un chorro de agua durante 5 minutos y después limpiar con un algodón impregnado en aceite vegetal.
- Prohibidos los aceites esenciales ricos en cetonas en embarazadas y lactantes, tanto vía oral como tópica (incluida la menta X piperita)
- Evitar los vahos en pacientes asmáticos y alérgicos
- Evitar los aceites esenciales con sustancias fotosensibilizantes en contacto con el sol
- Está prohibida la aplicación de los aceites esenciales ricos en fenoles, directa sobre la piel siempre diluidos. Vía oral hay que ceñirse a las indicaciones que marca el fabricante pues depende de la concentración.
- Los aceites esenciales ricos en aldehídos aromáticos y terpénicos puros en la piel también son dermocausticos , por ello deben ir siempre diluidos al 10% por lo menos.
- Cualquier persona que sospechemos que puede tener cualquier reacción a un aceite esencial, le debemos aplicar en el pliegue del codo 1 gota y ver la reacción que le produce en 10-15 minutos
- Nunca tener frascos al alcance de los niños
- Tapar correctamente los botes, ya que los aceites esenciales son volátiles. Hay que conservarlos en un frasco de aluminio o vidrio opaco y a una temperatura entre 5-35 grados

10.Toxicidad

A la hora de trabajar con aceites esenciales es imprescindible conocer su toxicidad, para tener las precauciones oportunas en las pautas de tratamiento.

Fotosensibilizacion

La aplicación cutánea de esencias y aceites esenciales con furocumarinas y pirocumarinas provoca junto con la exposición solar, reacciones eritematosas que podrían favorecer la carcinogénesis, según ciertos científicos. Incluso en su ingestión oral peor en menor grado. Son, por ejemplo, las esencias de cítricos (*limon, bergamota, naranja, pomelo...*), así como *amni visnaga, artemia dracuncululus (estragón)* y *angélica archangelica*. Se aconseja no tomar el sol hasta 24 horas de la exposición al aceite esencial

Nefrotoxicidad

La administración de aceites esenciales ricos en monoterpenos durante largos periodos de tiempo, puede inflamar y deteriora las nefronas. Hay que utilizar con especial prudencia los *Pinus* sp, los *abies* sp y los *Juníperus*, así como el *sándalo blanco*

Alergias

Las lactonas sesquiterpénicas, el aldehído cinámico, los fenilpropanoides y los hidroperóxidos son las principales moléculas responsables de problemas alérgicos, cuyo riesgo varía en función del paciente. Por ejemplo, el laurel, la canela de Ceylan y de China..... Incluso los aceites esenciales indicados para reacciones pruriginosas o alérgicas si se utilizan durante periodos muy prolongados, pueden provocar reacciones alergizantes en un paciente hipersensible: *Mentha X piperita*, *salvia (salvia officinalis)*, *lavandulas*.....

Dermocausticidad y necrosis

Los aceites esenciales ricos en fenoles, aldehídos aromáticos y aldehídos terpénicos son irritantes para la piel y las mucosas. Siempre hay que diluirlos en aceite vegetal (10-20% como máximo) y aplicarlos en superficies corporales bien localizadas. Esta proporción de dilución es válida para todas las aplicaciones de aceites esenciales sobre las pieles hipersensibles.

Son aceites esenciales ricos en fenoles: tomillo qt thymol y carvacrol, ajowan, clavo, ajedrea, orégano..., los aceites esenciales ricos en aldehídos son: manuka, verbena exótica, lemongrass, canela de Ceylan y canela de China

Hepatotoxicidad

Se ha observado cierta toxicidad hepática con los fenoles utilizados durante largos periodos de tiempo y en dosis altas (entre 500 mg-1 gramo/día). Por esto hay que dosificarlos

correctamente: tratamiento de 6 meses nunca sobrepasar 100 mg/día, mientras que en un tratamiento de corta duración, 15 días, pueden administrarse dosis de 500mg-1 gr/día)

Otra opción es administrarlo con un hepatoprotector, como esencia de limón, tomillo thuyanol o daucus carota.

Neurotoxicidad y acción abortiva

Las cetonas son moléculas aromáticas terapéuticas muy útiles, pero muy delicadas de manipular por su posible toxicidad y al riesgo de aborto asociado a su empleo. La toxicidad de las cetonas es doble: neurotoxicidad y acción abortiva. Por ello, sólo el perfecto conocimiento de estos productos permite su uso médico eficaz y sin riesgo. Si el terapeuta no los conoce bien, debe abstenerse de prescribir estos aceites esenciales durante el embarazo, la lactancia o en bebés, así como pacientes con un sistema nervioso frágil (ancianos)

11. Elaboración de un diario aromático

A continuación vamos a ver las fichas de los aceites esenciales a trabajar en este nivel, te propongo un trabajo con ellos que va un poco más allá de su mero conocimiento técnico y es un conocimiento vivencias personales.

Con los aceites esenciales tenemos la gran suerte de que podemos experimentarlos... por ello te propongo que con cada aceite y a tu ritmo hagas el trabajo propuesto pues así afianzarás y lograrás conocer los aceites muy profundamente. la propuesta es realizar: **tu diario aromático**.

¿ De qué manera ?

- * Escoge un lugar tranquilo , con poca luz y sin ruidos. Procura que el tiempo que te tomes no te molesten (mejor 3 minutos así que 30 minutos con interrupciones)

- * Suénate antes de empezar

- * Mejor no tener perfumes aplicados en el cuerpo

- * Aplicar 1 gota del aceite esencial en una tira aromática (puede ser en una tira hecha con un folio ó un papel un poco más grueso) como las de las perfumerías. No oler directamente del bote.

- * Una vez aplicado en la tira lo aireo un poco (moviéndolo de lado a lado 3 veces) y después hago una primera inspiración (primer contacto) , separo y vuelvo a airear otras 3 veces

- * Realizo después la 2 inspiración un poco más profunda y me quedo ahí inhalando el aceite esencial.

- * Cada 20 segundos me separo aproximadamente (si el olor te resulta insoportable inhalas menos tiempo y descansas más)

- * Así durante 3,4,5 minutos depende el día , la disponibilidad, tu estado de ánimo , el aceite

Aquí no hay un tiempo mínimo ni máximo simplemente déjate sentir y anota en tu diario aromático todo.

- * Puedo repetir todos los días , cada dos, una vez por semana..... Todo estará bien

DIARIO AROMÁTICO

Puede ser cualquier libreta que tu escojas. En ella debes anotar :

- * Fecha

- * Aceite esencial a oler

- * Numero de sesión (si es la primera vez que lo huelo , la segunda.....)

- * Cuál es la primera sensación al oler el aroma ?

- * Qué emoción me despierta ?

- * Tengo alguna síntoma físico ? : te duele la cabeza, se te acelera el corazón, te pica la nariz, la garganta

- * ¿Dónde se me concentra el olor ?

- * ¿Me surge alguna recuerdo ó me imagino algo ?

- * Clasifícalo :

- 1 No me gusta

- 2 Me gusta

- 3 Lo amo

- 4 Lo odio

Así tendrás tu trabajo personal aromático. Te recomiendo que simplemente te dejes sentir sin ninguna tipo de juicio mental como : y esto por qué no me gusta ? que me pasará con este aceite ?..... Cuanta más rigidez a la hora de realizar la cata menos probabilidades hay de disfrutarla.....

Te recomiendo este trabajo también como una investigación de conocimiento personal pues te darás cuenta de que hay días que un aceite lo amas y después de un mes no puedes ni acercártelo a la nariz, es curioso pero simplemente piensa si tu estás igual todos los días, te apetece comer lo mismo todos los días ? la respuesta seguramente es no, pues estamos influenciados por multitud

de factores: la luz, la estación, las emociones, el ciclo hormonal..... y esto es lo que determina nuestras apetencias.

Es normal que te puedan venir recuerdos con alguna aroma, simplemente obsérvalos , anótalos y siéntelos.....

12. Fichas de aceites esenciales

Cada ficha comprende las características e indicaciones de cada aceites esencial, así como la mención a su valor terapéutico(VT) de 1 + a 4 ++++ (de menos a más valor terapéutico)

ARBOL DE TÉ

Nombre: melaleuca alternifolia

Familia botánica: mirtáceas

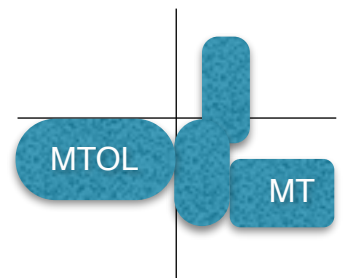
Parte de la planta que se destila: hojas

Origen : Australia, Comores, Madagascar....



Bioquímica :

- Alcoholes terpénicos (alfa-terpineol y terpineol-4-ol (40 %))
- Terpenos (alfa-terpineno, paracimeno y gamma terpineno, beta pineno...)
- Oxidos terpénicos : 1,8 cineol, 1-4 cineol...
- Sesquiterpenos: beta cariofileno, viridifloreno...



Propiedades terapéuticas : (VT ++++)

- Antiinfeccioso, con espectro de acción bactericida, fungicida y antivirico (estafilococo, escherichia coli, estreptococo, cóndida...) +++
- Inmunoestimulante (Ig A e Ig M) +++
- Radioprotector (junto al niauli) ++
- Antiparasitario cutaneo +++
- Anti-inflamatorio
- Anti-asténicos ++
- Neurotónico y anestésico local

Indicaciones

- Cualquier infección (bacteriana, candidiásica, viral o parasitaria) en cualquier localización +++
- Prevención de lesiones cutáneas por radioterapia ++
- Infecciones cutáneas : acné, herpes, descamaciones, sarna... +++
- Astenia ,depresión nerviosa....

Usos más comunes :

- **Vía oral** : 2 gotas 3 veces al día durante 7 días en caso de anginas (en un comprimido neutro) en adultos. En niños 1 gota 3 veces al día

- **Vía Cutánea:**

- **En acné o aftas bucales** aplicar 1 gota pura sobre la lesión.
- **En picaduras de mosquito** aplicar puro 1-2 gotas.
- **En micosis** aplicar 1 gota junto con aceite vegetal 5-6 veces /día.
- **En masaje:** 12 gotas para 20 ml de aceite vegetal para aumentar inmunidad.
- **Para una mejor higiene bucal:** añadir 1 gota al dentífrico cada vez que te cepillas los dientes.

- **Vía aérea :**

En caso de astenia, desórdenes inmunitarios, para desodorizar o desinfectar espacios, aplicar 5 gotas 15 minutos cada 2 horas

Contraindicaciones: ninguna en las dosis adecuadas

Comentarios : Lee el post para profundizar un poco más:

<http://lavillaromatica.com/descubriendo-el-famoso-arbol-de-te/>

Manzanilla Romana

Nombre: chamaemelum nobile o Anthemis nobilis

Familia botánica: asteráceas

Parte de la planta que se destila: la flor

Origen : Francia,Marruecos, España, Egipto....

Bioquímica :

- Cetonas terpénicas: pinocarvona (10%)
- Ésteres terpénicos : angelato de isobutilo (40%),isobutirato (4%),butirato de isoamil (3%)
- Alcoholes terpénicos (5%): farnesol...
- Lactonas sesquiterpénicas: 3-deshydronobiline

Propiedades terapéuticas :

- Antiálgica eficaz +++
- Preanestésica +++
- Antiespasmódica potente +++
- Calmante del sistema nervioso central +++
- Antiinflamatoria +++

Indicaciones (VT +++)

- Distonías nerviosas,choques nerviosos e intervenciones quirúrgicas ++++
- Afecciones cutáneas pruriginosas +++
- Parasitosis intestinales+++
- Desórdenes digestivos :gases,aerofagia,digestión lenta....+++
- Dolores menstruales +++

Usos más comunes

-**Via oral** : 1 gota en un comprimido neutro para calmar inmediatamente los nervios (adultos)

- **Via cutánea** :en caso de ansiedad aplicar en plexo solar y muñecas 3 gotas con aceite vegetal 3 veces al día para adultos y para niños 1 gota 3 veces al día

-**Via aérea**: respirarlo directamente o en difusor 5 gotas 3 veces al día en caso de angustia, insomnio o ansiedad. Es muy recomendable cuando se está **dejando de fumar**, cada vez que apetezca encender un cigarrillo, huele manzanilla romana directamente, mediante una tira aromática o en un difusor.

-**En baño**: añadir 10 gotas junto con una cucharada de sales de baño. Indicado también en casos de alteraciones del sistema nervioso

Contraindicaciones : ninguna en dosis fisiológicas

CET

E

MTOL



Limón

Nombre: citrus limon

Familia botánica: rutáceas

Parte de la planta que se destila: la cáscara

Origen : mediterráneo, california

Bioquímica

- Terpenos : limoneno (60-75 %), alfa y beta terpinenos (2-14%)
- Sesquiterpenos : beta bisaboleno (2-4%)
- Aldehidos (2-3%): hexanal, heptanal, octanal, geranial...
- Cumarinas y furocumarinas (1%): bergapteno....

Del la fracción no volátil (2-4%) : flavonoides, carotenoides.....

Propiedades terapéuticas :

- Acción similar a la vitamina P: disminuye la permeabilidad capilar, aumenta la resistencia capilar ++
- Fluidifica la sangre ++
- Litológica ++
- Antibacteriana, antiséptica, antivírica...+++
- Calmante nerviosa +

Indicaciones

- Desinfección del aire (hospitales, guarderías, cualquier tipo de estancia...)
- Periodo de enfermedades contagiosas ++
- Insuficiencia venosa, flebitis...++
- Cólicos nefríticos ++
- Insomnio ++

Contraindicaciones : uso cutáneo con exposición al sol y cierto grado de dermocausticidad (procurar no utilizar puro repetidamente en la piel)

Comentarios : consulta el post entero <http://lavillaromatica.com/limon-limonlimon/>



Menta

Nombre: menta X piperita

Familia botánica: lamiáceas

Parte de la planta que se destila: la planta en flor

Origen : Francia, EEUU, Rusia ,China...

Bioquímica :

- Monoterpenoles (mentol- 45 %)
- Cetonas terpénicas (mentona (30-60 %)
- Terrenos : alfa y beta pineno
- Sesquiterpenos: beta cariofileno
- Oxidos terpenicos: 1,8 cielo,piperitonoxido...
- Ésteres terpénicos :acetato de mentilo, butterato e isovalerato de mentilo

Propiedades terapéuticas

- Tónica y estimulante cardiaca +++ ,digestiva+++
- Analgesico potente+++
- Antiinflamatoria intestinal y urinaria ++
- Horton-Like: favorece la menstruación

Indicaciones

- Problemas digestivos :nauseas,vómitos,mal de transportes.... ++++
- Astenia,migrañas,cefaleas +++
- Herpes zoster,neuralgias,ciática+++
- Golpes,traumatismos++

Contraindicaciones

- Bebes hasta 30 meses
- Mujeres embarazadas o lactantes
- Uso externo amplio por su acción hipotermizante

Comentarios. Revisa el post completo: <http://lavillaromatica.com/usos-menta-piperita/>



Ylang-ylang

Nombre: cananga odorata

Familia botánica: anonáceas

Parte de la planta que se destila: flor

Origen : Madagascar, Comores

Bioquímica :

- Sesquiterpenos (alfa farneseno,germacreno...)
- Alcoholes terpénicos (linalol- 55%)
- Ésteres terpénicos (acetato de geranilo,acetato de bencilo y benzoato de bencilo)
- Sesquiterpenoles :farnesol

Propiedades terapéuticas :

- Antiespasmódico y equilibrante+++
- Analgésico++
- Anti-inflamatorio++

Indicaciones :

- Taquicardia, hipertensión arterial+++
- Entrés, insomnio, angustia...+++
- Dolores profundos+++

Contraindicaciones: ninguna en dosis fisiológicas e indicadas

Comentarios: consulta el post dedicado

<http://lavillaromatica.com/descubriendo-el-aceite-ylang-ylang/>



Bergamota

Nombre: citrus aurantium ssp bergamia

Familia botánica: rutaceas

Parte de la planta que se destila: cáscara

Origen : Italia, Costa de marfil

Bioquímica

- Monoterpenos: alfa pineno, (+) limoneno ...
- Monoterpenoles : (-) linalol, nerol, geraniol, alfa terpineol
- Ésteres terpénicos: (-) acetato de linalino (29%)
- Cumarinas y furocumarinas: bergapteno...

De la fracción no volátil caben destacar los flavonoides y esteroides

Propiedades terapéuticas

- Antiinfecciosa, anti-bacteriana y antiséptica ++
- Tónico y estimulante ++
- Calmante y sedante +++
- Antiespasmódica

Indicaciones

- Agitación, insomnio..+++
- Para pieles grasas y acneicas
- Inapetencia ++
- Meteorismo ++
- Hemorroides +

Contraindicaciones : no aplicar antes de la exposición al sol, es muy fotosensibilizante. Mejor la vía atmosférica no cutánea en periodos de exposición solar.

Comentarios : <http://lavillaromatica.com/la-bergamota-ahora-y-siempre/>



Romero qt cineol

Nombre: rosmarinus officinalis qt cineol

Familia botánica: lamiáceas

Parte de la planta que se destila: la sumidad florida

Origen : región mediterránea

Bioquímica

- Monoterpenos: alfa pineno, beta pineno
- Sesquiterpenos: beta cariofileno
- Monoterpenoles: borneol
- Ésteres terpénicos: acetato de bornilo
- óxidos terpénicos: 1,8-cineol

Propiedades terapéuticas

- Anticatarral, expectorante, mucolítico... +++
- Anti-infeccioso variable, bactericida +++, fungicida+++
- Tónico venoso y arterial
- Antiálgico externo++

Indicaciones

- Otitis, sinusitis, bronquitis +++ (todas las infecciones respiratorias)
- Cistitis++
- Preventivo de síntomas gripales ++

Contraindicaciones: ninguna en dosis recomendadas pero se recomienda no abusar mucho

Comentarios



Lavanda

Nombre: lavandula angustifolia o lavandula officinale

Familia botánica: lamiaceas

Parte de la planta que se destila: la sumidad florida

Origen : Francia

Bioquímica :(compuesta de más de 1000 moléculas)

- Alcoholes terpénicos :linalol (30-49%) , 1-terpineol-4-ol (2-3%) , alfa terpineol, borneol, geraniol, lavandulol
- ésteres terpénicos: acetato de linalino (40-50%)
- Monoterpenos: alfa pienso (0,1-0,6%) ,beta pineno (0,1-0,2%) ,canfeno (0,1-0,3%),limoneno(0,2-0,7%)
- Sesquiterpenos : beta cariofileno (1%)
- Cetonas

Propiedades terapéuticas

- Negativizante
- Antiespasmódica potente,calmante,sedante, descontracturante muscular +++
- Antiinflamatoria y antiálgica++
- Cicatrizante+
- Fluidificante sanguínea +

Indicaciones

- Insomnio,nerviosismo,angustia...+++
- Dermatitis infecciosas, prurito,quemaduras...+++
- Contracturas musculares++
- Picaduras de insectos
- Micosis cutáneas
- Estrés

Contraindicaciones :ninguna en dosis fisiológicas

Comentarios : <http://lavillaromatica.com/descubre-los-secretos-de-la-lavanda/>



Neroli

Nombre: citrus aurantium ssp aurantium

Familia botánica: rutaceas

Parte de la planta que se destila: flores

Origen : mediterráneo

Bioquímica

- Monoterpenos (35%): (-) alfa pineno y beta pineno, limoneno ...
- Monoterpenoles (40%) (-) linalol, alfa terpineol, geraniol, cerol...
- ésteres terpenicos (6-20%) acetato de linalino , de nerilo y de geraniol
- Sesquiterpenoles (6%) (+) trans nerolidol, farnesol...
- Aldehidos
- Cetonas :jasmona

Propiedades terapéuticas

- Positivante
- Anti-infeccioso, antibacteriano, antiparasitario....+
- Neurológico, antidepresivo +++
- Tónico digestivo (hepato-pancreático)+

Indicaciones

- Insuficiencias hepatopancreáticas, enterocolitis bacteriana y parasitaria+++
- Varices, hemorroides+
- Fatiga, depresión nerviosa+++
- Insomnio++

Contraindicaciones: ninguna en dosis fisiológicas

Comentarios:

<http://lavillaromatica.com/5-usos-del-aceite-esencial-neroli/>



Geranio

Nombre: pelargonium roseum

Familia botánica: geraniáceas

Parte de la planta que se destila: hojas, flores y tallos

Origen : Egipto, Madagascar, Isla de la Reunión.

Bioquímica :

- Ésteres (25%):formiato de citronelilo y de geranilo
- Óxidos: cineol
- Monoterpenoles: linalol, geraniol, citronelol
- Aldehidos: geranial

Propiedades terapéuticas

- Antiespasmódico y relajante
- Anti-inflamatorio
- Tónico, astringente...
- Linfotónico y flebotónico
- Hemostático
- Antifúngico y antibacteriano

Indicaciones:

- Astenia o fatiga nerviosa
- Tónico cutáneo
- Piel grasas
- Piel envejecidas
- Celulitis
- Estrés

Contraindicaciones: Ninguna en dosis recomendadas



Siempreviva

Nombre: helichrysum italicum

Familia botánica: asteráceas

Parte de la planta que se destila: flores

Origen : Italia, Yugoslavia y España

Bioquímica :

- Sesquiterpenos : beta-cariofileno
- Monoterpenoles: nerol
- Ésteres terpénicos: acetato de nerilo(75%)
- Cetonas: beta dionas(italdionas- 15-20 %)

Propiedades terapéuticas

- Negativizante
- Anticoagulante
- Antihematoma muy potente
- Antiespasmódico
- Regenerante celular
- Cicatrizante
- Lipolítico y quema-grasas I

Indicaciones

- Hematomas internos y externos
- Adiposidad localizada
- Antiarrugas y regenerante
- Artritis, poliartritis...

Contraindicaciones: personas sensibles a las cetonas o su uso prolongado

Comentarios: <http://lavillaromatica.com/regala-siempreviva-dia-la-madre>



Abeto Negro

Nombre: Picea Mariana

Familia botánica: abitáceas

Parte de la planta que se destila: agujas

Origen : norteamérica

Bioquímica :

- Monoterpenos (50-55%): alfa pineno, limoneno, delta careno..
- Ésteres terpénicos(30-37%): acetato de bornilo
- Sesquiterpenos
- Monoterpenoles(2,5%)

Propiedades terapéuticas

- Tónico general
- Cortison-like
- Anti-infeccioso
- Antiespasmódico
- Positivante

Indicaciones

- Bronquitis
- Acné o eccema seco
- Astenia
- Espasmos en plexo solar
- Inmunodepresión

Contraindicaciones: ninguna en dosis recomendadas

Comentarios: se le considera el café expreso de la aromaterapia, despierta oliéndolo, sobretodo en otoño-invierno.



Jara

Nombre: cistus ladaniferus

Familia botánica: cistáceas

Parte de la planta que se destila: hojas

Origen : Portugal, España, Córcega...

Bioquímica :

- Monoterpenos: alfa pineno(50%)
- Monoterpenoles: borneol
- Fenoles: eugenol(1%)

Propiedades terapéuticas

- Antihemorrágico poderoso
- Estimulante inmunitario
- Relajante del sistema nervioso parasimpático: anti-estrés...
- Regenerador, reafirmante y antiarrugas.
- Acción beneficiosa sobre las paredes venosas.

Indicaciones

- Serum antiarrugas
- Serum pieles sensibles
- Heridas
- Insomnio y estrés
- La jara está recubierta por una película de resina llamada Labdanum cuya misión es evitar la deshidratación de la planta. También se obtiene su aceite esencial pero sólo para perfumería

Contraindicaciones: en bebés y niños pequeños. En el adulto respetar las dosis

Comentarios: <http://lavillaromatica.com/ritual-40-dias-la-jara/>

<http://lavillaromatica.com/6-usos-fundamentales-la-jara/>



Nardo

Nombre: nardostachys Jatamansi

Familia botánica: valerináceas

Parte de la planta que se destila: raíces

Origen : Nepal, Tíbet, India, Himalaya y China

Bioquímica :

- Sesquiterpenos(65%): beta-gurjureno, calareno...
- Cetonas (10 %)
- Sesquiterpenoles: nardol, valeriana...

Propiedades terapéuticas

- Calmante
- Descongestionante venoso
- Regulador del ritmo cardíaco
- Anti-inflamatorio poderoso
- Calma los problemas de piel de origen nervioso

Indicaciones

- Psoriasis
- Insomnio
- Estrés
- Caída del cabello

Contraindicaciones: ninguna

Comentarios:

<http://lavillaromatica.com/825-2/>



Fragnia

Nombre: Agonis Fragans

Familia botánica: mirtáceas

Parte de la planta que se destila: hojas

Origen : Australia

Bioquímica :

- Oxidos: 1,8 cineol
- Monoterpenos: alfa pineno

Propiedades terapéuticas

- Anti-bacteriano y anti-fúngico. Sobre todo sobre la candida albina
- Gran descongestionante respiratorio y expectorante
- Anti- inflamatorio
- Armoniza el sistema inmunitario

Indicaciones

- Infecciones cutáneas
- Dolores musculares y articulares
- Problemas femeninos: síndrome premenstrual, dolor menstrual, falta de deseo sexual, calores , cambios de humor en época menopáusica...
- Jet-lag
- Serum purificante facial

Contraindicaciones: desaconsejado los 3 primeros meses de embarazo. Utilizar muy diluían en pieles sensibles.



Albahaca Exótica

Nombre: Ocimum Basilicum

Familia botánica: Labiata

Parte de la planta que se destila: sumidad florida

Origen : cultivado en Europa, Egipto, Vietnam....

Bioquímica :

- Fenol metil-éter: 80% metil chavicol
- Monoterpenol: linalol
- Cetonas, ésteres, fenoles...

Propiedades terapéuticas

- Positivizante
- Potente antiespasmódico
- Potente anti-inflamatorio
- Antiálgico medio
- Anti-infeccioso, antiviral y antibacteriano potente.

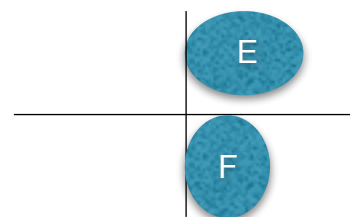
Indicaciones

- Aerofagia, gastritis, mareo en transporte y náuseas.
- Dolores premenstruales y todo tipo de dolores locales
- Tendinitis, contracturas y todo tipo de inflamaciones musculares y articulares

Contraindicaciones: Es neurotóxico a grandes dosis. Prohibido en bebés y embarazadas

Usos

- En caso de **Hipo**: depositar 1 gota debajo de la lengua. Si no ha cedido renovar 15 minutos después.
- En caso de **dolores locales**(musculares, reglas...):mezclar 2 gotas en 1 cucharada de café de aceite de calófilo. Repetir 2-3 veces al día durante las primeras 24 horas.
- **Si has cenado mucho y tarde**, añade 1 gota a 1/2 cucharada de miel y añádelo a una infusión de hinojo antes de dormir.



Angélica

Nombre: Angélica archangélica

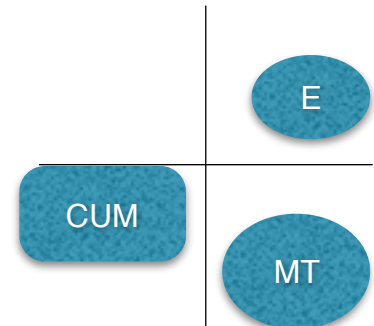
Familia botánica: apiaceas

Parte de la planta que se destila: raíz

Origen: Europa. Crece en zonas húmedas

Bioquímica :

- Monoterpenos (73%): alfa y beta pineno, limoneno...
- Ésteres terpénicos: acetato de bornilo y transberbenilo...
- Cumarinas (2%) : angélicina, bergapteno..



Propiedades terapéuticas

- Sedante
- Anticoagulante
- Estimulante de la circulación sanguínea

Indicaciones

- Enterocolitis
- Ansiedad, fatiga nerviosa, insomnio y problemas de sueño.

Contraindicaciones: su uso externo por el contenido en furocumarinas

Usos

- Añadir 2 gotas a una cucharada de aceite vegetal de sésamo y masajes la zona donde haya celulitis y/o retención.
- En caso de ansiedad, insomnio...: aplicar 2 gotas en la zona suprarrenal y difundir en el ambiente 3 gotas.
- Cuando necesitamos una dosis de coraje extra-. aplicar 1 gota en la mano y oler.



13.Las mejores sinergias

Cosmética y belleza

Desmaquillante facial

10 ml aceite de almendras

10 ml aceite de jojoba

AEQT Ylang ylang 10 gotas

Mezclar y aplicar en un algodón 5 gotas de la mezcla para desmaquillar los ojos, labios y rostro en general

Hidratante pieles grasas

10 ml aceite de jojoba

AEQT Bergamota 1 gota

AEQT Ylang ylang 2 gotas

AEQT Limón 1 gota

Aplicar 3 gotas de la mezcla por la noche en el rostro desmaquilladora (no aplicar durante el día por el efecto fotosensibilizante de la bergamota y el limón)

Reequilibrante pieles grasa

10 ml aceite de jojoba

AEQT Árbol de té 2 gotas

AEQT Lavanda 1 gota

Rejuvenecedor facial (solo de noche)

10 ml de aceite vegetal Rosa mosqueta

Esencia Bergamota 1 gota

Esencia Limón 1 gota

Reafirmante facial

10 ml Aceite vegetal avellanas

AEQT Ylang ylang 3 gotas

Hidratante pieles normales

10 ml aceite germen de trigo ó caléndula

AEQT Lavanda 2 gotas

AEQT Limón 1 gota

Hidratante pieles secas

10 ml aceite de aguacate

AEQT Manzanilla romana 2 gotas

AEQT Lavanda 1 gota

Hidratante para manchas

10 ml Aceite vegetal de hipérico

AEQT Limón 5 gotas

AEQT Bergamota 2 gotas

Aplicar por la noche 2 gotas de la mezcla sobre la mancha

Hidratante pieles delicadas

10 ml caléndula

AEQT Lavanda 2 gotas
AEQT Manzanilla romana 1 gota

Aceite anti-acné

10 ml aceite de jojoba
AEQT Árbol de té 2 gotas
AEQT Limón 1 gota
AEQT Lavanda 2 gotas
Aplica 2 gotas de la mezcla sobre la zona con acné

Contorno de ojos

5 ml Aceite vegetal de germen de trigo
AEQT manzanilla romana 1 gota

Celulitis

50 ml aceite vegetal de sésamo
AEQT Limón 15 gotas
AEQT Lavanda 15 gotas
AEQT Menta piperita 15 gotas

Hidratación corporal

50 ml aceite vegetal de almendras
AEQT Limón 10 gotas
AEQT Manzanilla romana 10 gotas
AEQT Ylang ylang 30 gotas

Estrías

50 ml de aceite vegetal de almendras
AEQT Ylang ylang 10 gotas
AEQT Menta piperita 5 gotas
AEQT Limón 15 gotas

Durezas en los pies

50 ml de aceite vegetal de almendras
AEQT Limón 20 gotas
AEQT Bergamota 10 gotas
AEQT Lavanda 10 gotas de lavanda
Aplicar de 1 a 3 veces al día

Salud

Verrugas

AEQT Árbol de te(melaleuca alternifolia) 60 gotas
AEQT Menta piperita 25 gotas
Aplicar 2 gotas de la fórmula en la verruga, mañana y tarde, durante 4-6 semanas

Urticaria

AEQT Manzanilla romana 25 gotas
AEQT Menta piperita 5 gotas
Aceite vegetal de caléndula 5 ml
Aplicar 2-6 gotas en la zona sensible y repetir a voluntad según necesidad

Eczemas

5 ml Aceite de jojoba
5 ml Aceite semilla de albaricoque

AEQT Lavanda 2 gotas l
AEQT Manzanilla romana 2 gotas

Sinusitis

AEQT Lavanda 15 gotas
AEQT Menta piperita 20 gotas
AEQT Romero qt cineol 15 gotas
AEQT Árbol de té 50 gotas
Aplíquese 3 gotas sobre la zona frontal sensible, repetir 6-8 veces por día, durante 5 días

Congestión pulmonar

AEQT Romero qt cineol 3 gotas
Aceite vegetal de avellana 3 gotas
Aplicar sobre el tórax y plexo solar 3 veces al día

Tratamiento dolor muscular

60 ml aceite vegetal de sésamo
AEQT Árbol de té 15 gotas
AEQT Lavanda 15 gotas
AEQT Manzanilla Romana 5 gotas
AEQT Menta piperita 5 gotas

Gotas nasales contra el resfriado

AEQT Romero qt cineol 10 gotas
30 ml aceite vegetal de avellana

Fatiga crónica

50 ml de aceite vegetal de sésamo
AEQT Romero qt cineol 25 gotas
AEQT Limón 20 gotas
AEQT Lavanda 20 gotas

Estrés (aplicar en difusión 2-3 veces al día durante 30 minutos)

AEQT Ylang – ylang 10 gotas
AEQT Lavanda 40 gotas
Esencia bergamota cáscara 30 gotas

Estrés (en muñecas y plexo solar)

10 ml de aceite vegetal de almendras
AEQT Limón 10 gotas
AEQT Manzanilla romana 5 gotas
AEQT Lavanda 5 gotas

Insomnio

AEQT Lavanda en difusión 30 minutos antes de dormir

Insomnio (vía tópica) Aplicar 2 gotas de la mezcla en muñecas y pecho e ir oliendo

10 ml aceite vegetal sésamo o almendras
10 gotas de ylang ylang
10 gotas de manzanilla romana
10 gotas de lavanda

Shock

En caso de shock oler ylang ylang y aplicar 1 gota en medio del pecho

Cefaleas (aplicar 3 gotas de la mezcla en la zona dolorosa varias veces al día)

20 ml de aceite de hipérico

AEQT Menta piperita 20 gotas

AEQT Manzanilla romana 5 gotas

AEQT Lavanda 5 gotas

Relajante en general

50 ml de aceite de almendras

AEQT Lavanda 10 gotas

AEQT Ylang ylang 10 gotas

Baños**Depurativos (agua templada y 2 veces a la semana)**

mezclar en 1 cucharada de sales : 10 gotas de AEQT limón

Relajante

mezclar en 1 cucharada de sales : 5 gotas de AEQT manzanilla romana + 5 gotas de AEQT Lavanda

Relajante (para personas que padecen insomnio)

mezclar en 1 cucharada de sales : 8 gotas de AEQT ylang ylang y 2 gotas de AEQT lavanda

14.HIDROLATOS

“Las aguas sutiles que son los hidrolatos están impregnados por el alma de la planta y actúan rápidamente a nivel pisco-emocional y energética. Es como si el agua fuera el mensajero de la acción de la planta. nuestro cuerpo, compuesto del 70% de agua es muy receptivo al mensaje de las aguas sutiles de las plantas”

Lydia Bossom

Los hidrolatos y los aceites esenciales contienen toda la información de la planta, la destilación se considera un proceso de transformación mágico en el que la planta libera toda su esencia, su poder terapéutico y su alma. Por ello, los productos obtenidos de este proceso nos curan el cuerpo y el alma. Este es el gran poder de la aromaterapia y de la hidrolaterapia.

¿Qué es un hidrolato?

En la destilación de una planta, se obtiene por una parte el aceite esencial y por otra el vapor de agua cuando se enfría se convierte en agua. Este agua impregnada con las moléculas del aceite esencial es lo que se denomina hidrolato. Es menos concentrado en moléculas activas que el aceite esencial pero su uso es más seguro.

Usos

- **Impregnando compresas** para aplicar en una zona localizada. Según las propiedades del hidrolato, por ejemplo para un eccema se prepara una compresa impregnada en hidrolato de manzanilla azul.
- **En mascarillas faciales.** Añade 1 tapón a cualquier mascarilla facial para aromatizar y enriquecer la mezcla. Por ejemplo, el hidrolato de rosa se puede añadir a cualquier mascarilla facial por su efecto regenerante.
- **En el baño.** Añade 1-2 cucharadas de hidrolato a la bañera, según el que añada tendré unos efectos u otros: si añado hidrolato de enebro potenciaré la acción anti-edematosa, si añado el de lavanda el baño será relajante.
- **Baños de pies.** Si no puedes bañarte a diario, puedes realizar un baño de pies durante 20 minutos con 1 tapón de hidrolato. A través de la planta del pie, puedes conseguir alivio circulatorio, efecto relajante en general. Recomiendo el hidrolato de manzanilla romana mezclado con el de enebro y lavanda en caso de piernas hinchadas y con tendencia al edema.
- **Cuidados del bebé.** Como no tiene contraindicaciones, es la manera ideal de tratar los trastornos del bebé: cólicos, problemas cutáneos, dentarios, etc...
- Si te haces tus propios cosméticos, **los hidrolatos se utilizan para completar la fase acuosa de la crema.** Dependiendo qué efecto quiera lograr elegiré el agua correspondiente. Por ejemplo, si te haces una crema calmante mezcla el hidrolato de azahar.
- **Como tónicos faciales y corporales.** Aplica después de la limpieza de la piel y antes de la crema en facial. Elige dependiendo tu tipo de piel un hidrolato u otro: el de enebro si tienes la piel grasa, el de lavanda o manzanilla si tienes mucha sensibilidad, el de rosa si necesitas una regeneración extra. En corporal, después de la ducha y antes del cosmético de tratamiento que utilices habitualmente.
- **Vía oral.** Se realizan curas añadiendo 1 cucharada de café en un vaso de agua para los niños y 1 cucharada sopera en un vaso de agua para los adultos, 2-3 veces al día durante 30-40 días para diferentes trastornos. Depende del hidrolato tendrá unos efectos u otros. Por ejemplo, una cura muy recomendable si estás dejando de fumar realizar el protocolo con el hidrolato de Mirto.
- **Recetas culinarias.** Como condimento, añadidos a zumos, smoothies, sorbetes.
- Si trabajas cara al público puedes utilizar el hidrolato de salvia para purificar “ambientes”. Una recepción, una cabina de masaje, etc... Lugares donde transitan múltiples personas y a lo largo del día se nota el ambiente muy cargado.
- **Se pueden añadir al agua de limpieza** de espacios para aromatizar el suelo y el ambiente.
- A nivel energético, si trabajas realizando **reequilibrio de chakras**, utilizarás la vibración de este agua para ayudarte.

Consejos de utilización

- Comprar sólo **hidrolatos de calidad** y que no tengan ningún añadido. Es muy frecuente ver etiquetas en las que cuando vas a ver los ingredientes, se detecta que es un agua con perfume de diferentes plantas. Esto no es un hidrolato. El proceso de destilación es crucial para que el producto resultante sea de calidad.
- **Conservar refrigerado y consumir en los 6 meses** posteriores a la compra. para evitar que se contaminen.
- **No dejar el agua abierta al aire.** Trata el hidrolato como una joya. Suelen venir con un pulverizador para que no estén en contacto con el ambiente.
- Fíjate que venga en un **recipiente oscuro** para que la luz no le afecte.
- **Cómpralo en pequeñas cantidades** para no desperdiciar producto ni que se contamine.

Los hidrolatos no tienen apenas contraindicaciones y está integrados en prácticamente todas las medicinas: ayurveda, medicina china, naturopatía.... Son una vía de integración de la naturaleza en nosotros que nos beneficia a nivel físico y emocional.

MANZANILLA AZUL (*matricaria chamomila*)

Familia : Asteraceas

Parte destilada: flores

Olor: dulce, envolvente

Componentes mayoritarias: sesquiterpenos

Las manzanillas se utilizan mucho en Europa. Recutita significa recortada y hace alusión a sus hojas y matricaria significa madre, matrix.....

Indicaciones y propiedades

- Alergias tanto respiratorias como cutáneas independientemente del origen porque calma los síntomas.
- **Neurotónico y calmante:** actúa contra el estrés, la agitación, la coleta y “ calma “ cuando estás a punto de estallar”
- **Analgésico y antiinflamatorio:** inflamaciones de todo tipo (cutáneas, uno genitales, intestinales...)ulceras, colitis, encías inflamadas...
- **Antihistamínico:** alergias al pelo de los animales, alergia al polen, alergias al sol, alimentarias...
- **Mucolítico:** sinusitis, rinitis...

Consejos de utilización

- Empezar una **cura de 4 semanas antes de la época de polen** y continuar durante toda la estación: 1c.s en 1 litro de agua a beber durante el día. Se puede acompañar de compresas para la irritación de ojos, vaporizar la cara varias veces al día....
- **En caso de erupción cutánea**, vaporizar la zona a tratar varias veces por día y beber 1 taza de agua templada con 1c.c de HA
- **Para evitar las alergias al sol:** 1 semana antes de ir al sol y durante la época que tomas el sol, beber 1 litro de agua con 1 c.s de HA, además vaporizar el cuerpo entero después de la ducha
- **Hacer duchas vaginales** con este HA y el de rosa en caso de inflamación vaginal
- Beber una taza de agua templada con 1 c.c de HA en caso de **ulcera gástrica**
- En caso de **venas inflamadas o hinchadas** aplicar compresas y beber 1 litro de agua con 1-2 c.c de HA durante el día
- Los baños de pies con este HA están indicados en caso de **calambres menstruales o reglas dolorosas**
- Especialmente indicado en bebida de noche para **favorecer la relajación** : 1 c.c en 1 vaso de leche caliente o tisana



MANZANILLA ROMANA (*chamaemelum nobile*)

Familia: asteraceas

Parte destilada: flores

Olor: dulce, caliente, ligera aroma de manzana

Componentes mayoritarios: ésteres

Indicaciones y propiedades

Indispensable para el **cuidado del bebé**.

- Vaporizar el pezón o la tetina del biberón para prevenir los **cólicos** y para la **relajación**
- Vaporizar en la boca cuando les **están saliendo los dientes**.
- En el agua de baño para **inducir a la relajación**
- En la habitación antes de dormir
- Se considera el **remedio “ anti- vata “** por excelencia. Disminuye la agitación, los dolores, la dificultad para digerir... Se aplica en el plexo solar para digestiones físicas o emocionales difíciles.
- **Libera el espíritu perfeccionista**
- **Analgésico y antiinflamatorio** : colitis, dolores gástricos, dolores menstruales, migrañas...
- **Espasmolítico** : espasmos intestinales, dolores gastricos, colicos del lactantes....
- **Calmante y antiinflamatorio**: inflamaciones de los ojos, conjuntivitis, orzuelos...
- Pielles rojas, sensibles, irritadas....

Consejos de utilización

- **Para el bebe que le están saliendo los dientes** : vaporizar varias veces por día el hidrolato en la boca y masajear
- **En caso de cólico de lactante**, añadir 2 veces al día 1 c.c de HA en el biberón o vaporizar directamente sobre los pechos de la madre
- Si se tiene **espíritu perfeccionista**, que quiere controlar todo: hacer una cura de 40 días con 1c.s de HA en 1 litro de agua y beberlo durante el día
- **Utilizado para favorecer la relajación y el sueño** :añadir 1-2 c.c de HA en una taza de leche o tisana



CIPRES (*cupressus sempervirens*)

Familia :coníferas

Parte destilada: ramas

Olor: tonico, alcanforado

Componentes mayoritarios: monoterpenos

Contraindicado: mastosis, canceres hormono-dependientes

Indicaciones y propiedades

- Es sinónimo de la inmortalidad del alma. Símbolo de eternidad, nos indica que la muerte solo es una nueva etapa.
- **Ayuda a frenar los desordenes energéticos y a centrarnos en lo esencial**
- **Estimula las funciones pancreáticas, hepáticas y renales como depurativo**: edema, gota, cistitis, artrosis, obesidad...
- **Estimulante circulatorio, descongestionante venoso**: celulitis, varices, hemorroides, cuperosis, piernas cansadas...
- **Descongestionante en general**: menstrual, inflamaciones de la prostata, urinarias...
- **Antitusivo**: bronquitis, tos
- Eneuresis, incontinencia
- **Astringente cutaneo**: cuperosis, picores...
- **Equilibrante hormonal**: menopausia, subidas de calor, sudoración excesiva...

Consejos de utilización

- **Hemorroides**: combinar con a.e de sándalo, jara, siempreviva, nardo, vetiver... Tomar vía interna , hacer baños de asiento....
- **En varices, celulitis, mala coloración de la piel**: tomar vía interna y hacer compresas sobre la zona afectada combinado con los mismos a.e que los hemorroides.
- **Dolores antes de las reglas**: hacer una compresa caliente con 2-3 c.s de HA



NEROLI (citrus aurantium)

Familia: rutaceas

Parte destilada: flores

Olor: delicado, dulce, sensual, afrutado...

Componentes mayoritarios: esteres, monoterpenoles....

Indicaciones y propiedades

- **Es un gran calmante y ansiolítico contra las depresiones, estrés, shock...** Calma a los niños, adultos y animales.
- **Favorece la reconciliación con uno mismo y con los otros.**
- Purifica el cuerpo y el espíritu y ayuda a dejar ir el sufrimiento y los bloqueos.
- **Purifica el canal entre el 2 y el 5 chakra** y crea el espacio para una comunicación serena
- **Sedativo:**insomnio
- **Ansiolítico:** depresión, agitación, estrés, nerviosismo...
- **Reconfortante** : dejar de fumar, anti-depresivo...
- **Emoliente, regenerante y suavizante de la piel** : sensible, piel de bebe, piel frágil, madura...
- **Calmante:** cólera, irritabilidad...

Consejos de utilización

- **En un cura al dejar de fumar, medicamentos antidepresivos...**: 40 días 1 c.s de HA en 1 litro de agua a beber durante todo el día.
- **Vaporizar la piel delicada de los bebés**
- **Insomnio:** beber 1 vaso de agua o una taza de agua caliente con 1 c.c de HA antes de acostarse
- **Cólera, agitación, frustración:** hacer la misma cura que al dejar el tabaco y oler regularmente el a.e de neroli
- **Embarazo:** 1 semana antes del término, beber 1 litro de agua con 1 c.s de HA
- **En spray aurico:** te hace más receptivo a los otros
- **Examen:** antes beber 1 litro de agua con 1-2 c.s de HA el día del examen. Utilizarlo a modo de spray aurico durante el examen y echarse 1 gota de a.e de neroli en las muñecas



ENEBRO (*Juniperus communis*)

Familia: coníferas

Parte destilada : ramas con agujas y bayas

Olor: especiado...

Componentes mayoritarios: monoterpenos

Contraindicaciones: problemas renales importantes, mujeres embarazadas y niños vía oral

Indicaciones y propiedades

- **Actúa sobre el estancamiento psicológico y ayuda a reanudar**
- **Da energía , coraje y voluntad**
- Ayuda a aceptar los cambios
- **Disminuye Kapha**
- **Diurético y anti-inflamatorio :** edema, retención de agua. Hacer una cura de 40 días 1-2 c.s en un litro de agua templada a beber durante el día
- **Estimula la circulación sanguínea y linfática:** estas circulatorio y linfático, cada de tensión, piernas pesadas y celulitis
- **Estimulante hepático, renal y pancreático:** gran deportivo. Diabetes, obesidad, digestión difícil, hipotiroidismo, hipercolesterolemia...
- **Antiséptico y depurativo:** acnés...
- **Anticatarral:** rinitis, tos...

Consejos de utilización

- **Obesidad, digestiones difíciles, celulitis, retención de líquidos:** hacer una cura de 40 días, 1-2 c.s en un litro de agua a beber durante el día
- **Baño de pies en caso de piernas hinchadas o celulitis**
- **Tónico cutáneo.** También se puede mezclar con una mascarilla en piel grasas o acné
- **Edema, retención de líquidos :** beber 3-6 veces por día 1 taza de agua caliente con 1 c.c de HA
- **En caso de sentimiento de impotencia y de falta de motivación:** durante 40 días beber 1 vaso de agua caliente con 1 c.c de HA. Oler a.e de enebro común
- **En spray auricular disipa las energías negativas y purifica la atmósfera**
- Añadir a licuados de legumbres depurativos



GERANIO (*pelargonium asperum*)

Familia: geraniaceas

Parte destilada: hojas

Olor: rosado...

Componentes mayoritarios: monoterpenoles, ésteres...

El nombre pelargonium significa cigüeña

Indicaciones y propiedades

- **Regulador del S.N combate el estrés y contribuye a centrarse.**
- **Alegra sin razón aparente.** Disminuye los bloqueos en el plexo solar , disminuyendo los conflictos internos que nos impiden amar.
- **En spray aurico**, crea un filtro energético que transmite un sentimiento de protección y atrae situaciones positivas
- **Antiespasmódico, anti-inflamatorio, activador de las funciones hepáticas y pancreáticas,depurativo:** diabetes, ulcera de estómago, inflamación intestinal.
- **Hemostático, antiséptico, cicatrizante:** quemaduras, heridas, acné, rosácea, micosis, eczema, dermatosis..
- **Regulador hormonal:** síndrome premenstrual, depresión de origen hormonal, amenorrea, dolores antes de la regla...
- **Beneficia el sistema circulatorio:** hipertensión, hemorroides, varices, piernas cansadas....

Consejos

- **Quemaduras**
- **Depresión, sentimiento de estar en cualquier situación sin problemas:** dejar un vaso de agua enriquecida con un HA sobre la mesilla de noche, beber al levantarse....Utilizar durante el día el hidrolato en spray aurico.
- **Hemorroides sanguinolentas :** baño de asiento combinando con jara, ciprés y sándalo....
- **Diabetes:** hacer curas alternando con otros hidratos depurativos
- **Micosis cutáneas y ungueales:** vaporizar varias veces por día la zona a tratar y utilizar el HA por vía interna
- **Urticaria, piel irritada, rojeces difusas:** vaporizar varias veces por día la zona a tratar, beber 3 veces por día un vaso de agua de agua enriquecida con c.c de HA.



LAUREL (laurus nobilis)

Familia: lauraceas

Parte destilada: hojas

Olor: herbáceo

Componentes principales: óxidos, monoterpenoles y monoterpenos

Indicaciones y propiedades

- **Se asocia al chakra del cuello**
- **Disipa los miedos, estabiliza las emociones, ayuda a relativizar y da coraje y confianza.**
- **Bactericida, viricida, antiséptico, anti-inflamatorio:** ganglios inflamados, aftas, gingivitis, problemas ORL...
- **Digestivos, carminativo, y antisettico intestinal:** inflamacion abdominal, aerofagia, infecciones y gripes intestinales, diarreas...
- **Emenagogo y analgésico:** dolores menstruales, amenorrea y dismenorrea
- **Analgésico, anti-inflamatorio, estimulante linfático y sanguíneo:** úlceras varicosas, estasis linfático y venoso
- **Fungicida:** candidiasis, micosis...

Consejos de utilización

- En caso de **contusiones:** hacer una compresa fría y añadir 3-6 c.s de HA sobre la zona dolorosa.
- Hacer enjuagues varias veces en caso de **aftas, de gingivitis...**
- Mezclar con HA de geranio y vaporizar en caso de **aftas**
- **Vaporizar las úlceras varicosas** y beber HA a razón 2-3 c.s por día en el agua
- **Para experimentar con los sueños:** beber una taza de agua caliente con una c.c de HA antes de acostarse y vaporizar el HA antes de dormir
- **Vaporizar en el cuero cabelludo en caso de caspa, caída de cabello...**

LAVANDA

(lavandula angustifolia, vera)

Familia: lamiaceas

Parte destilada : sumidades floridas

Olor: florido, dulce...

Componentes mayoritarios: monoterpenoles, esteres...

Indicaciones y propiedades

- **Relaja Pitta**
- **Relaja todo lo que quema:** quemaduras de sol, dermatitis que pican...
- **Relaja la agitación, transforma la rigidez, elimina los bloqueos mentales...**
- **Relaja en época de estrés y refuerza la confianza en uno mismo**
- **Astringente , purificante,cicatrizante, refrescante y regenerador a nivel cutáneo:** acné, eczema, eritema del bebé, quemaduras....
- **Hipotensor y regulador del ritmo cardíaco:** hipertensión, palpitaciones, arritmia...
- **Digestivo y anti-acidez:** espasmos gástricos, mal aliento, ulcera de estomago...
- **Espasmolítico y analgésico:** dolores menstruales, dolores articulares y musculares
- **Anti- estrés :** nerviosismo, agitación
- **Sedante:** insomnio, dificultad para dormirse, jet-lag...

Consejos

- **Añadir 1-2 c.s de HA en el agua de baño del bebé si duerme mal** y vaporizar la habitación
- Hacer una compresa caliente y colocarla sobre el vientre en caso de **espasmos abdominales**
- **Vaporizar las nalgas del bebé en caso de eritema**
- **Vaporizar el rostro después del afeitado en caso de piel sensible**
- Vaporizar el cuerpo **después del sol**
- Vaporizar la cabeza de los niños antes de salir del colegio en **periodo de piojos y mezclar con el champú**
- Vaporizar en **picaduras**
- Vaporizar a los animales para **ahuyentar las pulgas**



MENTA PIPERITA (menta X piperita)

Familia: lamiaceas

Parte destilada: planta entera

Olor: mentolado, fresco, herbáceo...

Componentes principales: monoterpenoles....

Indicaciones y propiedades

- Disipa la **confusión**
- **Calma el discurso mental y disuelve los miedos**
- Ayuda a digerir las experiencias del pasado para llevar a cabo pensamientos nuevos
- **Astringente, refrescante, estimulante a nivel de microcirculación, antiviral:** cuperosis, acné, rojez difuso, urticaria...
- **Estimulante linfático y venoso:** varices, piernas hinchadas...
- **Refrescante:** transpiración excesiva, subidas de calor...
- **Estimulante pancreático:** digestión difícil, problemas metabólicos, dificultad de concentración, falta de motivación, náuseas, falta de apetito...
- **Antiviral, antiálgico...**

Consejos

- Impregnar una compresa fría en la frente **en caso de migraña** y vaporizar varias veces sobre las sienes
- Vaporizar el cuerpo entero en caso de **quemadura de sol o de subidas de calor**
- Vaporizar los antebrazos en caso de **ola de calor**
- Vaporizar la zona con **herpes, varicela... e ingerir 2-3 c.s en el agua**
- Vaporizar **los pies y las piernas después de una caminata o durante viajes largos en coche**
- Durante el verano mezclar con el agua para **mantener Pitta en equilibrio**

MIRTO (myrtus communis)

Familia : mirtaceas

Parte destilada: hojas

Olor: recuerda al eucalipto pero mas dulce

Componentes principales: óxidos

Indicaciones y propiedades

- Sus virtudes purificantes y equilibrantes ayudan a luchar **contra las dependencias, armonizar emociones extremas, el nerviosismo y la agitación**
- Esta ligado al **chakra del corazón y de la garganta**, creando el espacio necesario para reforzar el sistema inmunitario, psíquico y energético.
- **Es expectorante, mucolítico, viricida y antiséptico:** rinitis, sinusitis, bronquitis, tos, alergias al polen, inflamación de encías, inflamación ocular...
- **Astringente, purificante y fungicida:** acné, pieles desvitalizadas, cuprosas y micosis.
- **Equilibrante psico-emocional:** dependências, actitud autodestructiva, agitación y dispersion mental.
- **Descongestionante, relajante y purificante**

Consejos de utilización

- Preparar una compresa impregnada en el hidrolato y aplicarla sobre los ojos en caso de **inflamación ocular**.
- **Para dejar de fumar**, hacer una cura de 40 días, a razón de 2 c.s de HA en 1 litro de agua, a beber durante el día. Aplicar AE de mirto sobre el timo. Difundir en el ambiente una mezcla con los siguientes a.e: pruche, bergamota y mirto.
- **En caso de candidiasis**, hacer irrigaciones con este hidrato junto con el de geranio.
- **Utilizar en spray nasal para mejorar la congestión de las vías respiratorias altas.**
- Se puede añadir en una **tisana respiratoria**



ROMERO (*rosmarinus officinalis*)

Familia: lamiaceas

Parte destilada: planta entera

Olor: fresco, herbáceo, aromático

Componentes principales: cetonas, monoterpenos...

Indicaciones y propiedades

- **Activa nuestro fuego interno transformador** y nos hace salir del estado de letargo.
- Purifica el cuerpo y el espíritu, **reforzando la concentración y la memoria**
- **Astringente, purificante, tonificante, refrescante:** acné, piel atona y placida, celulitis y pile mixta
- **Digestivo, y regenerante a nivel del hígado y de la vesícula biliar, así como del páncreas y los riñones:** aumento de peso, problemas metabólicos premenstruales, falta de energía, retención de líquidos, prostatitis...
- **Estimulante cardiovascular:** hipotension
- **Mucolítico y expectorante:** rinitis
- **Tónico nervioso y mental :** poca memoria, poca concentración, falta de claridad mental, actitud pesimista, falta de motivación, dificultad a aprender lenguas extranjeras, miedo a hacer frente a conflictos...

Consejos de utilización

- **Para una cura depurativa o par activar el metabolismo antes de la regla:** tomar todos los días durante 40 días 1 litro de agua con 1 c.s de HA
- **En caso de rinitis crónicas:** beber 2 veces por día 1 c.c en una taza de agua después de las comidas...., aplicar cada mañana sobre cada marina
- **En caso de congestión de los sinus:** hacer una compresa templada impregnada y aplicarla en frente y pecho
- **En caso de acné:** beber 1-2 veces por día 1 taza de agua caliente con 1 c.c de HA, hacer mascar de arcilla 1-2 veces por semana y utilizar el hidrato como tónico
- **Vaporizar el rostro y los antebrazos por la mañana si hay dificultad para despertarse**
- Darse un baño con sales y 2-4 c.s de HA después de un **día agotador**
- **Durante un periodo de estudios intensivos,** vaporizar el rostro, el ambiente y el baño con este hidrato
- Hacer una cura de 40 días **al principio de la primavera** durante 40 días 1 c.s en 1 litro de agua a beber diariamente
- **En caso de que se retrasen las reglas:** aplicar compresas templadas en el vientre impregnadas con el hidrato y beber 1-3 veces al día 1 taza de agua templada con 1 c.c de HA de romero.



ROSA (rosa damascena)

Familia: rosáceas

Parte destilada: pétalos

Olor: sensual, dulce...

Componentes principales: esterres, monoterpenoles

Indicaciones y propiedades

- **Dilata el chakra del corazon y lo deja mas receptivo.**
- **Equilibra las emociones bloqueadas** a nivel de los cuerpos sutiles.
- **Calma el exceso de fuego**, de cólera y agresividad en el organismo.
- **Disuelve la rigidez** a nivel del plexo solar y combate las actitudes egoístas.
- **Astringente, purificante, tonificante, refrescante, anti-inflamatoria:** pieles átonas, erupciones cutáneas, eritema, pieles maduras, quemaduras de sol, urticarias...
- **Antiinflamatorio ocular**
- **Euforizante, ansiolitico, relajante, neurotonico, anti-pitta:**apetito excesivo, hiperemotividad, mal aliento, ulceras de estomago, necesidad excesiva de azúcar, frustración, miedos, colera, agitación...
- **Afrodisiaco**
- **Regulador y antiséptico de las vías respiratorias**

Consejos de utilización

- Una cura de 40 dias: 1 c.s de HA en 1 litro de agua **para ayudar a reencontrar el equilibrio emocional y armonizar el espíritu.**
- Beber un vaso de agua caliente con 1 c.c de HA antes de las comidas en caso de **apetito excesivo**
- **En caso de síndrome premenstrual, calambres en el vientre y mal humor durante o antes de la regla:** utilizar la rosa como spray de ambiente y beber 1 litro de agua con 1 c.s cada día los 10 días antes de las reglas
- **Vaporizar el hidrolato en caso de frustracion, agitación, colera...**
- Vaporizar la zona a tratar en caso de **eritema , urticaria...**
- Hacer duchas vaginales en caso de **lesiones vaginales** y vaporizar la zona varias veces al día mezclando 1/3 de hidrato y 2/3 de agua
- **Vaporizar la zona de los ojos si trabajamos continuamente con el ordenador**



SALVIA SCLEREA **(salvia sclerea)**

Familia: lamiáceas

Parte destilada: planta entera

Olor: picante, floral

Componentes principales: ésteres

Indicaciones y propiedades

- Muy utilizado en caso de **depresiones y paranoia**.
- Disuelve los **miedos profundos**
- Se asocia al **chakra de la garganta y crea un espacio para la creatividad, volviéndote entusiasta y eufórico**.
- Atrae nuevas **inspiraciones**
- **Estrogen- like, antispasmodic, anti-inflamatorio:** syndrome premenstrual, dismenorrea, dolores durante la regla, calores, baja moral y desequilibrio hormonal.
- **Euforizante, ansiolítico, antidepresivo y equilibrante nervioso** : fobias, miedos, depresiones...
- **Antiestrés:** ayuda a relativizar en periodos de cambio.

Consejos de utilización

- Hacer una cura de 40 días, 1 litro de agua con 1 C.S de HA **en caso de haber parado de tomar la píldora**
- Vaporizar en la atmósfera y sobre el cuerpo para **estimular la creatividad y disipar el pesimismo**
- Aplica **compresas templadas en el abdomen en caso de dolores abdominales y menstruales**
- Añadir a la mascara facial de arcilla en caso de **acné o piles grasas**
- Vaporizar en el ambiente y en la boca en caso de estrés o en caso de que haya que **asimilar cambios en la vida**

BIBLIOGRAFÍA

- *Le grand Guide de l'aromathérapie.* Aroma Zone. Aude Maillard
- *Hydrolathérapie.* Lydia Bossom
- *Ma bible des huiles essentielles.* Danielle Festy
- *Aromaterapia energética, curar con el alma de las plantas.* Lydia Bossom
- *L'aromathérapie exactement.* Pierre Franchomme, Daniel Penoel et Roger Jollois.
- *Aceites vegetales.* CH. y L. Clergeaud
- *Guida completa agli oli essenziali.* Franco Canteri
- *La science de l'aromathérapie.* Pierre Franchomme
- *Le voyage des plantes.* José E. Mendes Ferrao
- *Aromaterapia.* Dominique baudoux