



**Convenio derivado N° 2 del convenio marco N° 202  
entre el SENA y la Fundación Agricultores Solidarios - España**



SERVICIO NACIONAL  
DE APRENDIZAJE



# Aceites Esenciales y Plantas



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Convenio derivado N° 2 del convenio marco N° .202  
entre el SENA y la Fundación Agricultores Solidarios - España  
Material elaborado por JOSÉ ABIZANDA - Gerente del Laboratorio  
de Fitocosmetica ARANELA S.L.  
Dra. Julia Gutiérrez De Piñeres”  
Directora de Promoción y Relaciones Corporativas del SENA  
SENA Dirección General  
Calle 57 No. 8-69 Torre Central Piso 60  
Teléfono: 5461500 Ext. 12013  
Fax: 5461555  
[www.sena.edu.co](http://www.sena.edu.co) [jgutierrezp@sena.edu.co](mailto:jgutierrezp@sena.edu.co)

Edgar Adrián Zambrano Tamayo  
Proyectos Sociales y Codesarrollo  
Grupo de Relaciones Internacionales  
SENA Dirección General  
Calle 57 No. 8-69 Torre Central Piso 60  
Teléfono: 5461500 Ext. 12426  
Fax: 5461555  
[www.sena.edu.co](http://www.sena.edu.co) [ezambrano@sena.edu.co](mailto:ezambrano@sena.edu.co)  
Joan Josep Vergé Oms  
Vicepresidente de la Fundación Agricultores Solidarios y  
Responsable de Migración y Desarrollo - Unió de Pagesos de Catalun-  
ya Avenida Tortosa, 2 - Edificio Mercolleida. Of. 25-27 - 25005 Lleida  
Tel!. (034) 973 22 32 44 - 973 72 73 88 [www.agricultoressolidarios.org/](http://www.agricultoressolidarios.org/)  
E-mail: [jjverge@uniopagesos.org](mailto:jjverge@uniopagesos.org)  
Marco Aurelio Oliveros G. Fundación Agricultores Solidarios Repre-  
sentante para Colombia Carrera 24 No. 85 A 53  
Teléfono: +57-1- 6182537 Celular: 316 7432245  
Correo: [moliveros@agricultoressolidarios.org](mailto:moliveros@agricultoressolidarios.org) Bogotá - Colombia  
[www.agricultoressolidarios.org/](http://www.agricultoressolidarios.org/)  
Coordinación de Contenidos:  
Laboratorio de fitocosmetica ARANELA S.L.  
Diseño y Maquetación:  
Instituto San Pablo Apóstol  
Fundación Agricultores Solidarios:  
Av. Tortosa No 2. Oficina 40. CP: 25005. Teléfono: 973 223244. Lleida,  
España. [pagesossolidaris@pagesossolidaris.org](mailto:pagesossolidaris@pagesossolidaris.org)  
Impresión:  
Instituto San Pablo Apóstol Cra 24B # 29A-00 Sur PBX.: 2027919  
Bogotá - Colombia





# PRODUCCIÓN DE LOS ACEITES ESENCIALES

La destilación por corriente de vapor es el único método por el que se obtiene AE auténtico. Los aceites obtenidos por otros métodos contienen otras sustancias; la mayoría de los AE estandarizados que se comercializan tienen un alto grado de pureza.

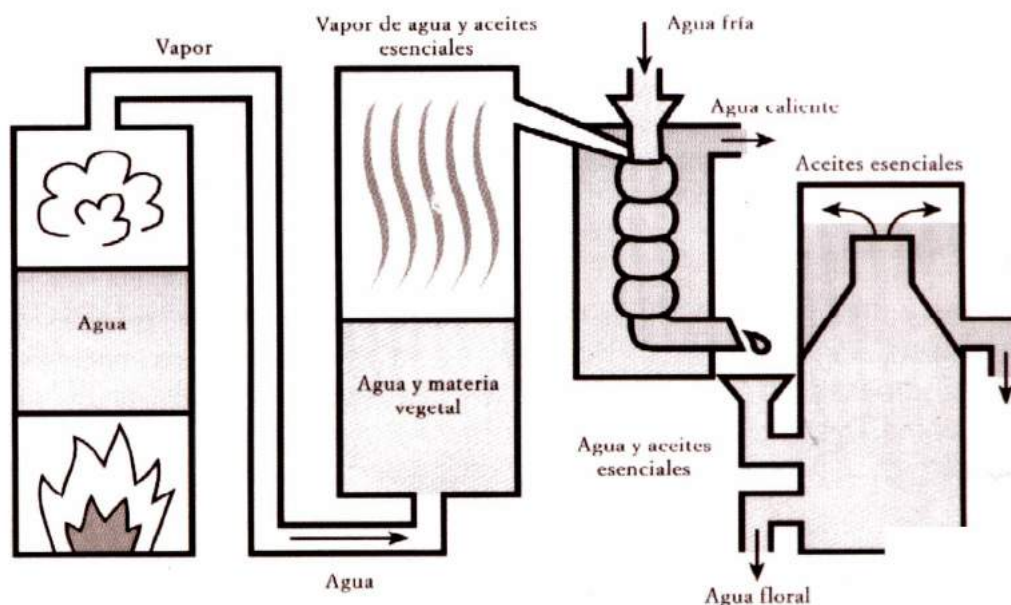
Existe una gran variedad de AE en el mercado de muy diversas calidades. El lugar de cultivo de la planta, el clima, y los fertilizantes empleados influyen a la hora de determinar la calidad y cualidades de un AE.

**Siempre que sea posible, se deben obtener las plantas de origen ecológico o silvestre.**

- **Destilación por corriente de vapor**

Método de elaboración más común. Al calentarse la planta durante la destilación, se evaporan unas moléculas muy pequeñas de principios activos que constituyen el AE auténtico.

## DESTILACIÓN POR CORRIENTE DE VAPOR



- **Extracción por dióxido de carbono**

Utiliza dióxido de carbono para hacer estallar las moléculas de la planta y liberar el aceite. Los AE resultantes son puros y estables, pero el sistema es muy costoso y requiere un aparato de grandes dimensiones.

- **Prensado o estrujado**

Método utilizado para los cítricos. El AE se extrae de unos saquitos que tiene la piel y corteza de la fruta. Las pieles de la fruta si se prensan previamente, se pueden destilar por corriente de vapor, pero se consigue un aceite de calidad inferior. Los aceites conseguidos por este método tienen una duración inferior a los conseguidos por vapor.

- **Extracción con disolvente**

Los Aceites resultantes nunca eliminan todo el disolvente utilizado en la extracción. Se dividen en resinoides, concretos y absolutos.

- **Resinoides**

La resina es la sustancia que produce un árbol herido y que al contacto con el aire se solidifica o semi-solidifica. Se emplean varios disolventes para extraer las partículas aromáticas de estas. Posteriormente se eliminan estos disolventes para obtener resinas puras (si se utiliza alcohol) o resinoides (si se utilizan hidrocarburos con disolventes).

- **Concretos**

La diferencia con los resinoides es que en este caso se utilizan varios materiales vegetales como corteza, flores, hojas.... en lugar de resinas. Se utiliza un disolvente para extraer las partículas aromáticas. Por este proceso se produce el aceite de jazmín.

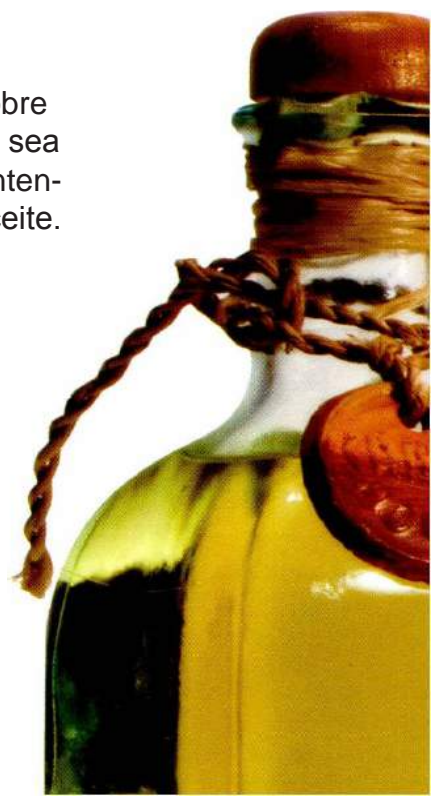
- **Absolutos**

Se crea a partir de un concreto y alcohol para extraer las partículas aromáticas. Es frecuente que queden restos de alcohol en el aceite.

- **Enfleurage**

Es el método tradicional de elaborar una pomada. Consiste en extender sobre una bandeja cubierta de grasa animal pétalos u hojas y dejar que el aroma sea absorbido por la grasa. El proceso se repite hasta que la grasa tenga un intenso aroma. Después se trata con alcohol para eliminar la grasa y dejar el aceite. Esta

técnica se ha sustituido por la fabricación de concretos.





# ACEITES ESENCIALES

# AROMATERAPIA

## 1. DEFINICIONES

### a. Aceite Esencial

Vamos a tratar de definir lo más certeramente posible lo que es un aceite esencial, para ello recurriremos a la 8ª edición de la Farmacopea francesa, para la cual, los aceites esenciales son:

“Productos de composición generalmente muy compleja que contienen los principios volátiles que se encuentran en los vegetales más o menos modificados durante su preparación.

Para extraer estos principios volátiles, existen diversos procedimientos. Únicamente se utilizan dos en la preparación de esencias oficinales: destilación con vapor de agua de las plantas con esencia o de alguno de sus órganos, y por expresión.”

### b. Esencia

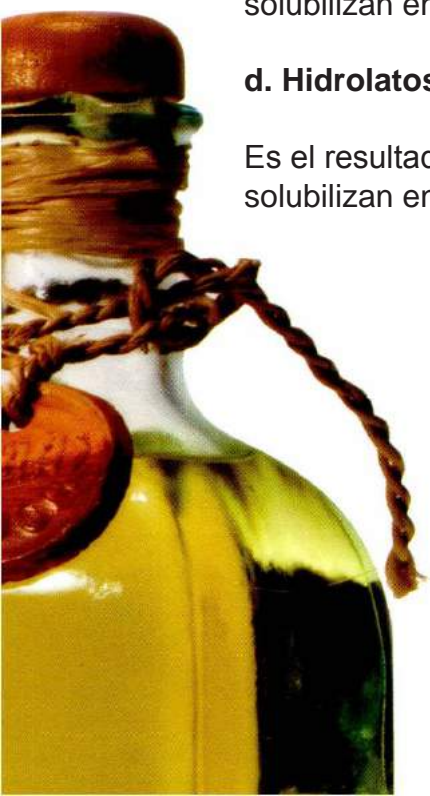
Son los equivalentes sintéticos a los compuestos naturales, es decir que los componentes de una esencia ya no se obtiene por destilación o expresión de la planta, sino por un proceso de síntesis química a partir de otros compuestos químicos.

### c. Extractos alcohólicos.

Es el resultado de la extracción de los fitoactivos de una determinada planta que se solubilizan en alcohol.

### d. Hidrolatos.

Es el resultado de la extracción de los fitoactivos de una determinada planta que se solubilizan en agua.





### **e. extractos glicolicos**

Es el resultado de la extracción de los fitoactivos de una determinada planta que se solubilizan en propilenglicol.

### **f. Oleomacerados.**

Es el resultado de la extracción de los fitoactivos de una determinada planta que se sumergen en aceites vegetales. (Aceite Vegetal de Almendras, Karite, Aguacate, Avellanas, Jojoba, Macadamia, Sesamo, Rosa Mosqueta, Otros.)

## **2. QUIMICA DE LOS ACEITES ESENCIALES**

### **a. Propiedades físicas:**

Los aceites esenciales son líquidos a temperatura ambiente (salvo la esencia de rosa que se congela por debajo de los 14-18 °C), volátiles, lo que les diferencia de los aceites "fijos". En general su densidad es inferior a la del agua (los aceites esenciales de sasafrás, clavo o canela constituyen excepciones). Poseen un índice de refracción elevado y la mayoría desvían la luz polarizada. Son liposolubles y solubles en los disolventes orgánicos habituales.

### **b. Componentes principales**

Los aceites esenciales están contenidos en lo que se denomina química orgánica y son compuestos que contienen Carbono, Hidrógeno y Oxígeno. Se pueden clasificar en dos grupos:

1. Hidrocarburos: compuestos casi exclusivamente de terpenos (mayormente mono y sesqui terpenos).

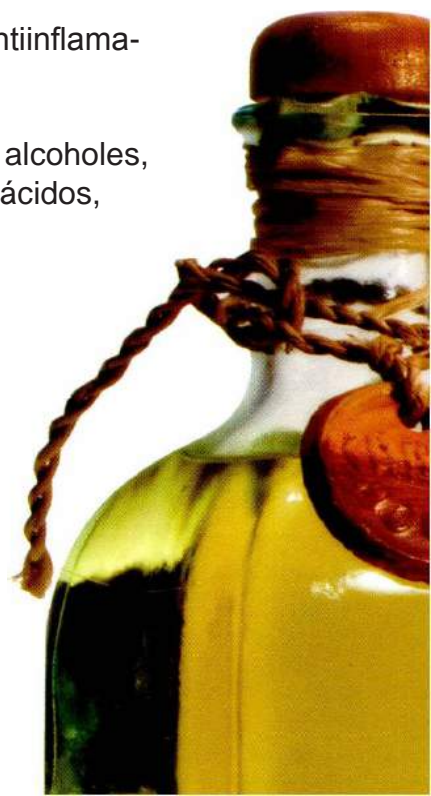
a. Terpenos: los más comunes son el limoneno (antivírico), presente en el 90 % de los aceites cítricos y el pineno (antiséptico), muy abundante en los aceites de pino y trementina.

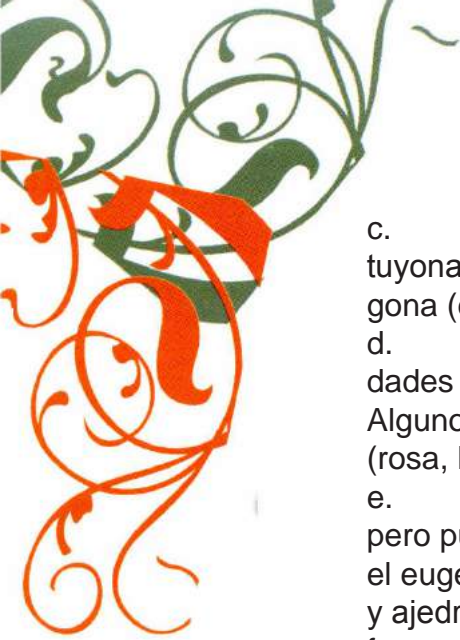
b. Sesquiterpenos: como el camazuleno y el farnesol (bactericidas y antiinflamatorios) ambos en la manzanilla.

2. Compuestos oxigenados: básicamente ésteres, aldehídos, cetonas, alcoholes, fenoles y óxidos. A veces pueden estar presentes otros compuestos como ácidos, lactosas, compuestos sulfurados y nitrogenados.

a. Ésteres: como el acetato de linalilo (fungicidas y sedantes), presente en la bergamota, salvia romana y lavanda y el acetato de geranilo en la mejorana.

b. Aldehídos: como el citral (antiséptico), el citronelal y el neural (efecto sedante), se encuentran en los aceites de melisa, lemongrass, citronella, etc.





- c. Cetonas: algunos de los tóxicos más comunes son cetonas, como la tuyona, (presente en la artemisa, el tanaceto, la salvia y el ajeno) y la pulegona (en el poleo y el buchu).
- d. Alcoholes: Es uno de los grupos de compuestos más útiles, de propiedades antisépticas, antivíricas y estimulantes; generalmente no son tóxicos. Algunos de los alcoholes más comunes incluyen el linalol (lavanda), citronelol (rosa, limón, eucalipto y geranio) y el geraniol (palma rosa), etc.
- e. Fenoles: Suelen tener propiedades bactericidas y ser muy estimulantes pero pueden resultar irritantes para la piel. Los fenoles más comunes incluyen el eugenol (cáscara de pimienta racemosa), timol (tomillo), carvacrol (orégano y ajedrea), etc.
- f. Óxidos: El óxido más importante es el cineol (o eucaliptol), que constituye virtualmente una categoría en sí mismo. Tiene efecto expectorante y es el principal componente del aceite de eucalipto. También se encuentra en otros aceites, especialmente los alcanforados, como el romero, laurel, árbol de té y cajeput.

### 3. APLICACIÓN DE LOS ACEITES ESENCIALES EN MASAJES

#### a. **Musculatura y articulaciones:**

##### 1. **Calambres, agujetas y rigidez muscular:**

**Ciprés:** 5 gotas.  
**Mejorana:** 5 gotas.  
**Pimienta negra:** 5 gotas.  
**Romero:** 5 gotas.  
**Árnica (Oleomacerado):** 50 ml

##### 2. **Torceduras y distensiones:**

**Gaultheria:** 6 gotas.  
**Lavanda (Lavanda angustifolia):** 28 gotas.  
**Mejorana:** 12 gotas.  
**Árnica (Oleomacerado):** 50 ml

#### b. **Circulación:**

##### 1. **Mala Circulación:**

**Benjuí:** 3 gotas.  
**Eucalipto globulus:** 6 gotas.  
**Salvia:** 3 gotas.  
**Jengibre:** 1 gota.  
**Pimienta negra:** 3 gotas.  
**Base Aceite Vegetal:** 50 ml

##### 2. **Celulitis, obesidades y retención de líquidos:**

**Gaultheria:** 3 gotas.  
**Hinojo dulce:** 3 gotas.  
**Pomelo:** 30 gotas.  
**Base Aceite Vegetal:** 50 ml

### 4. APLICACIÓN DE LOS ACEITES ESENCIALES EN ESTÉTICA

#### 1. **Piel y cuero cabelludo grasos:**

**Bergamota:** 6 gotas.  
**Ciprés:** 3 gotas.  
**Semillas de zanahoria:** 6 gotas.  
**Árbol de té:** 3 gotas.  
**Base Aceite Vegetal:** 50 ml

#### 2. **Pieles irritadas e inflamadas:**

**Manzanilla romana:** 4 gotas.  
**Espliego (Lavanda latifolia):** 4 gotas.  
**Mirra:** 4 gotas.  
**Rosa bulgara:** 1 gota.  
**Oleomacerado de Caléndula:** 50 ml

#### 3. **Soriasis**

**Bergamota:** 12 gotas.  
**Espliego (Lavanda latifolia):** 8 gotas.  
**Base Aceite Vegetal:** 50 ml

#### 4. **Cicatrices y estrías:**

**Inciense:** 5 gotas.  
**Espliego (Lavanda latifolia):** 5 gotas.  
**Azahar:** 3 gotas.  
**Base Aceite Vegetal:** 50 ml





**5. Arrugas y pieles maduras:**

**Incienso:** 6 gotas.

**Rosa bulgara:** 3 gotas.

**Hinojo dulce:** 12 gotas.

**Aceite Vegetal Rosa mosqueta:** 50 ml

**6. Piel laxa:**

**Pomelo:** 22 gotas.

**Mejorana:** 8 gotas.

**Pimienta negra:** 3 gotas.

**Aceite Vegetal Jojoba:** 50 ml.

**7. Erupciones cutáneas:**

**Bálsamo del Tolú:** 8 gotas.

**Manzanilla romana:** 5 gotas.

**Lavanda Fina (Lavanda angustifolia):** 28 gotas.

**Oleomacerado de Caléndula:** 50 ml

# Fichas técnicas de 14 plantas y sus Aceites esenciales

8

Aceites Esenciales y Plantas

ACEITES PARA LA PIEL  
ACEITES PARA LA CIRCULACIÓN, MUSCULATURA Y ARTICULACIONES

**Planta:** Albahaca

**Planta:** Benjuí

**Planta:** Cedro

**Planta:** Enebro

**Planta:** Gaultheria hinojo Dulce

**Planta:** Incienso

**Planta:** Jengibre

**Planta:** Limón

**Planta:** Mandarina

**Planta:** Naranja

**Planta:** Pachuli

**Planta:** Pimienta Negra

**Planta:** Romero

**Planta:** Salvia Lavandulifolia

**Planta:** Ylang

**Aceite:** Árbol de Té

**Aceite:** Bergamota

**Aceite:** Cipres

**Aceite:** Espliego, Eucaliptos Globulus

**Aceite:** Geranio

**Aceite:** Litsea

**Aceite:** Manzanilla Azul, Manzanilla Romana, Mejorana, Menta Piperita

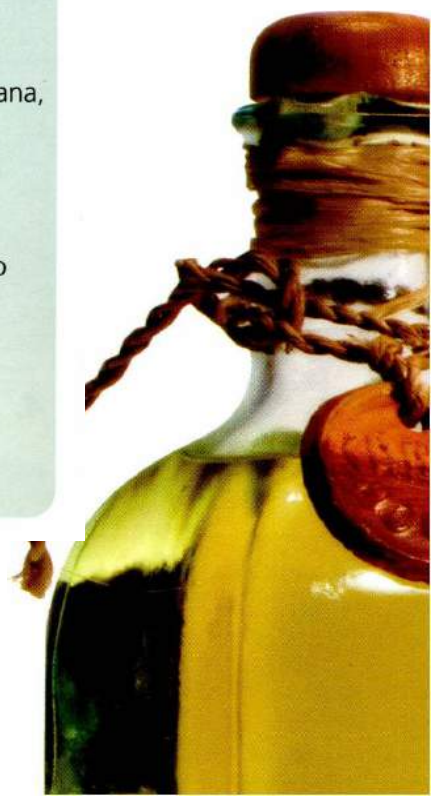
**Aceite:** Neroli o Azahar

**Aceite:** Palmarrosa, Petit Grain, Pino Marítimo

**Aceite:** Pomelo

**Aceite:** Rosa Bulgara

**Aceite:** Ylang







# ALBAHACA

Ocmun Basilicum Familia  
de las Labradas

## Fitoterapia y usos:

Muy común en la medicina Hindú, en especial en la medicina ayurvédica. Se emplea para problemas respiratorios como la bronquitis, tos, resfriados, asma, gripe y enfisema, pero también como antídoto contra picaduras de insectos. Aporta equilibrio y claridad a las emociones internas. Es un maravilloso recordatorio del poder del pensamiento positivo invadiendo una gran sensación de seguridad en la expresión.

## Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de la planta en flor.

## Características:

Líquido incoloro o amarillo pálido, con un ligero aroma fresco, penetrante y especiado.

## Componentes principales:

Linalol, metil chavicol y pequeñas cantidades de eugenol; limoneno, citronelol.

## Efecto:

Antidepresivo, antiséptico, expectorante, febrífugo, tónico nervioso, estimulante estomacal. Su aroma suaviza la fatiga mental, ansiedad y depresión.

## Usos:


- Piel: Picaduras de insectos, repelente de insectos.
- Circulación, musculatura y articulaciones: Gota, dolores y molestias circulares, reumatismo.
- Aparato respiratorio: Bronquitis, dolor de oídos, sinusitis.
- Aparato digestivo: Dispepsia, flatulencia, náuseas.
- Aparato génito-urinario: Dolores menstruales, períodos escasos.
- Sistema inmunológico: Resfriados, fiebre, gripe, enfermedades infecciosas.
- Sistema nervioso: Ansiedad, depresión, fatiga, insomnio, migrañas, tensión nerviosa.

## Combina bien con:

Bergamota, incienso, geranio, neroli, naranja, mandarina, lavanda, sándalo.

## Toxicidad:

Evítelo durante el embarazo y sobre pieles sensibles. Utilícese siempre en bajas concentraciones.





# ÁRBOL DE TÉ

**Melaleu Melaleuca Alternifolia**

**Familia de las Mirtáceas**



## **Fitoterapia y usos:**

Recientemente ha sido exhaustivamente investigado como eficaz antiséptico, agente antimicrobiano y antivírico con propiedades limpiadoras y desinfectantes sobre la piel. El aceite esencial es activo contra los tres tipos de organismos infecciosos: bacterias, hongos y virus. Es un inmunoestimulante muy poderoso, que aumenta su capacidad de respuesta frente a microorganismos. Aumenta la confianza y un poderoso sentido de integridad que ayuda a desarrollar la inmunidad y la contención interior. Suaviza los puntos de distensión y las diferencias e incrementa el nivel de tolerancia.

## **Extracción:**

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de sus hojas y ramas.

## **Características:**

Líquido amarillento muy claro, con un olor cálido, fresco y especiado alcanforado.

## **Componentes principales:**

Terpineno-4-ol, cineol, pineno, terpineno, cimeno, sesquiterpenos, alcoholes.

## **Efecto:**

Antiinfeccioso, antiinflamatorio, antiséptico, antivírico, bactericida, balsámico, cicatrizante, expectorante, fungicida. Su aroma mejora la paciencia y la comprensión aumentando la confianza ante situaciones desafiantes.

## **Usos:**

- Piel: Acné, pie de atleta, ampollas, quemaduras, herpes, caspa, picaduras de insectos, pieles grasas, erupciones cutáneas (dermatitis del pañal), granos, verrugas, heridas.
- Aparato respiratorio: Asma, bronquitis, catarro, tos, sinusitis. Aparato genito-urinario: Candiadisis, vaginitis, cistitis, pruritos.
- Sistema inmunológico: Resfriados, fiebre, gripe, enfermedades infecciosas como la varicela.

## **Combina bien con:**

Ciprés, eucalipto, jengibre, lavanda, limón, mandarina, naranja, romero.

## **Toxicidad:**

No tóxico, no irritante, posible sensibilización en algunas personas.







# BENJUI



## **Styrax Benzoin familia de las Stiracaceae**

### **Fitoterapia y usos:**

Durante milenios se usó en Oriente como incienso y medicamento. En occidente se emplea para afecciones respiratorias. Se utiliza en forma externa en cortes e irritaciones de la piel. El Benjuí te permite sintonizar con el cambio. Cuando cambiamos, todo lo demás también lo hace. Dulcifica el miedo al cambio y nos ayuda a afrontarlo.

### **Extracción:**

El benjuí se recoge directamente de los árboles. El resinoide de benjuí o "absoluto de resina" se obtiene a partir del crudo mediante extracción con solventes, por ejemplo alcohol, que luego se elimina.

### **Características:**

Líquido viscoso de color azul tinta con un fuerte olor cálido, herbáceo y dulzón.

### **Componentes principales:**

El benjuí crudo de Sumatra tiene la forma de una masa quebradiza de color marrón grisáceo con listas rojizas y el olor del styrax. El benjuí de Siam procede en piezas en forma de guijarro o de lágrima de color marrón anaranjado y tiene un aroma dulce balsámico como de vainilla.

### **Efecto:**

Antiinflamatorio, antioxidante, antiséptico, astringente, sedante, diurético, carminativo, desodorante, expectorante. La fragancia avainillada y dulce elimina con determinación la resistencia al cambio. Proporciona sensación de confianza y alivio emocional.

### **Usos:**

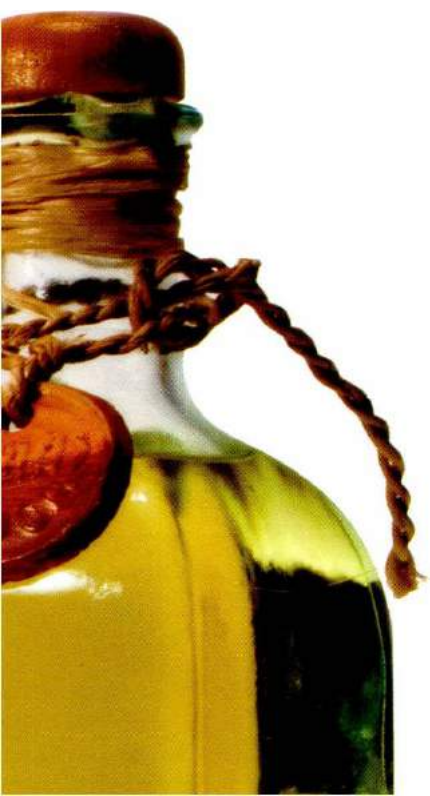
- Piel: Cortes, pieles agrietadas, dolencias inflamatorias e irritativas.
- Circulación, musculatura y articulaciones: Artritis, gota, mala circulación, reumatismo.
- Aparato respiratorio: Asma, bronquitis, resfriados, tos, laringitis
- Sistema inmunológico: Gripe.
- Sistema nervioso: Tensión nerviosa y dolencias relacionadas con el estrés.
- Circulación, musculatura y articulaciones: Artritis, gota, mala circulación y reumatismo.

### **Combina bien con:**

Incienso, enebro, lavanda, limón, naranja, rosa, sándalo, ciprés.

### **Toxicidad:**

No tóxico, no irritante, posible sensibilización.





# BERGAMOTA

**Citrus Bergamia**  
**Familia de las Utáceas**

## Fitoterapia y usos:

Su nombre procede de la ciudad lombarda de Bérgamo. Es un componente de la medicina tradicional italiana, básicamente contra la fiebre (incluida la malaria) y particularmente recomendado para infecciones de la piel, boca, aparato respiratorio y vías urinarias. La bergamota ofrece una cualidad efervescente y solar al espíritu gracias al equilibrio del hipotálamo, centro de algunas de las emociones más profundas, en especial el miedo y la rabia.

## Extracción:

El aceite esencial se obtiene por presión en frío de la cáscara fresca del fruto.

## Características:

Líquido fluido, nota alta de aroma ligero, sutil y refrescante con propiedades equilibrantes y polivalentes, resulta ideal para las pieles grasas.

## Componentes principales:

Limonene, linalyl acetato, linalol, gamma terpinene.

## Efecto:

Ligeramente sedante, eleva el ánimo. Su aroma es excelente en los casos de ansiedad y depresión. Fortalece la acción del sistema nervioso simpático. Inhala la fragancia alegre de la bergamota y abre un espacio en tu interior donde pueda entrar la luz.

## Usos:

- Piel: Acné, furúnculos, herpes, eczema, repelente contra insectos, picaduras, cutis graso, psoriasis, granos, úlceras varicosas, heridas.
- Aparato respiratorio: Halitosis, infecciones de la boca, dolor de garganta, anginas.
- Aparato digestivo: Flatulencia, pérdida de apetito.
- Aparato génito-urinario: Cistitis, leucorrea, prurito, candidiasis. Sistema inmunológico: Gripe, resfriados, fiebre, infecciones.
- Sistema nervioso: Ansiedad, depresión y enfermedades relacionadas con el estrés.
- Circulación, musculatura y articulaciones: Excelente antiséptico. Combinado con el eucalipto, es excelente como agente antiviral.

## Combina bien con:

Ciprés, Eucalipto, Geranio, Enebro, Lavanda, Limón, Palmarosa y Patchulí.

## Toxicidad:

No es tóxico, no es irritante, fotosensible, no conviene aplicarlo si se va a exponer la piel al sol.







# CEDRO

**Cedros Atlantida Familia de las  
Pináceas**



13

Aceites Esenciales y Plantas

## Fitoterapia y usos:

El aceite de esta planta se destila de la corteza, de ahí su aroma a madera. Suaviza y alisa los tejidos, sobre todo mezclado con ciprés e incienso. Astringente y antiséptico, tiene además efectos calmantes que pueden ayudar en casos de tensión nerviosa y optimizar la meditación. Aporta fuerza y compromiso para cumplir los deseos y el propósito de vida. Muy adecuado para el estrés y la tensión nerviosa.

## Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de la madera, tocones y serrín.

## Características:

Líquido viscoso amarillo, naranja o ámbar oscuro, con un olor cálido. Con una nota alta alcanforada y con una nota baja balsámica a madera.

## Componentes principales:

Beta, alpha y gamma himachalene, delta cadinene, gamma atlantone.

## Efecto:

Diurético, astringente, expectorante, sedante, tónico, y estimulante circulatorio. En la fragancia leñosa del Cedro se encuentra el eco del valor.

## Usos:

- Piel: Acné, caspa, dermatitis, eczema, pieles grasas, caída del cabello, erupciones cutáneas, úlceras.
- Circulación, musculatura y articulaciones: Artritis, reumatismo.
- Aparato respiratorio: Bronquitis, catarro, congestión, tos.
  - Aparato génito-urinario: Cistitis, leucorrea, prurito.
  - Sistema nervioso: Tensión nerviosa y enfermedades relacionadas con el estrés.

## Combina bien con:

Benjuí, bergamota, ciprés, incienso, enebro, lavanda, limón, romero.

## Toxicidad:

No tóxico, no irritante, no sensibiliza.





# CEDRO

## Cedros Atlantida Familia de las Pináceas



### Fitoterapia y usos:

El aceite de esta planta se destila de la corteza, de ahí su aroma a madera. Suaviza y alisa los tejidos, sobre todo mezclado con ciprés e incienso. Astringente y antiséptico, tiene además efectos calmantes que pueden ayudar en casos de tensión nerviosa y optimizar la meditación. Aporta fuerza y compromiso para cumplir los deseos y el propósito de vida. Muy adecuado para el estrés y la tensión nerviosa.

### Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de la madera, tocones y serrín.

### Características:

Líquido viscoso amarillo, naranja o ámbar oscuro, con un olor cálido. Con una nota alta alcanforada y con una nota baja balsámica a madera.

### Componentes principales:

Beta, alpha y gamma himachalene, delta cadinene, gamma atlantone.

### Efecto:

Diurético, astringente, expectorante, sedante, tónico, y estimulante circulatorio. En la fragancia leñosa del Cedro se encuentra el eco del valor.

### Usos:

- Piel: Acné, caspa, dermatitis, eczema, pieles grasas, caída del cabello, erupciones cutáneas, úlceras.
- Circulación, musculatura y articulaciones: Artritis, reumatismo.
- Aparato respiratorio: Bronquitis, catarro, congestión, tos.
- Aparato génito-urinario: Cistitis, leucorrea, prurito.
- Sistema nervioso: Tensión nerviosa y enfermedades relacionadas con el estrés.

### Combina bien con:

Benjuí, bergamota, ciprés, incienso, enebro, lavanda, limón, romero.

### Toxicidad:

No tóxico, no irritante, no sensibiliza.





# CIPRES

## **Cupressus Sempervirens** **Familia de las Cupresáceas**

### Fitoterapia y usos:

Árbol de hojas perennes con finas ramas, posee flores pequeñas y piñas o nueces redondas de color gris pardo. Las piñas contienen aproximadamente 5 ml/kg de aceite esencial (pinenos y carenos), mientras que las ramas tienen 3-8 ml/kg (Hidrocarburos mono, sesqui y diterpénicos). Era apreciado como medicina y como incienso por las civilizaciones antiguas, siendo todavía hoy utilizado por los tibetanos como incienso purificador. Cuando un cambio es inminente y la persona se apega al deseo y a la inercia establecidos el ciprés estructura y aporta fuerzas y sensación de protección.

### Extracción:

El aceite esencial se extrae de las ramas por destilación al vapor.

### Características:

Líquido móvil de color amarillo pálido a verde aceituna, con un tenaz olor ahumado.

### Componentes principales:

Pineno, canfeno, silvestreno, cimeno, sabinol y cedrol ("alcanfor del ciprés).

### Efecto:

Los chinos consideran las piñas como muy nutritivas y beneficiosas para el hígado, el aparato respiratorio y para controlar la excesiva transpiración. Antiséptico, astringente, desodorante, diurético, tónico y vasoconstrictor. Su aroma aviva el fuego emocional y espiritual ante el desencanto y la desilusión.

### Usos:

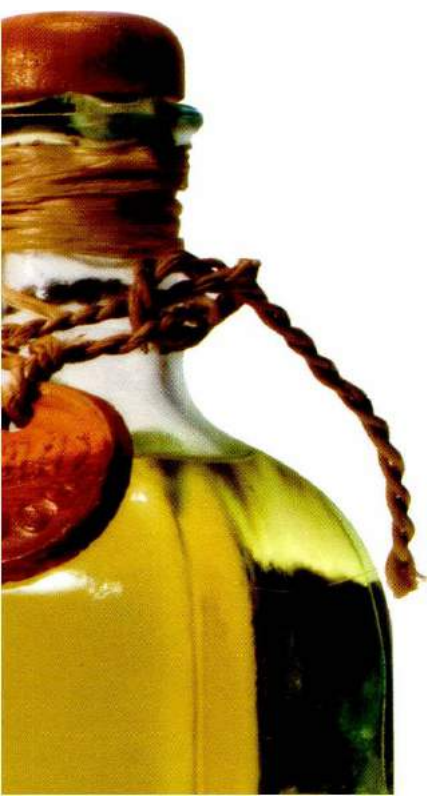
- Piel: Piel grasas y sobrehidratadas, transpiración excesiva, repelente contra insectos, venas varicosas, heridas.
- Circulación, musculatura y articulaciones: Celulitis, espasmos musculares,
- edema, mala circulación, reumatismo.
- Aparato respiratorio: Asma, bronquitis, tos espasmódica.
- Aparato génito-urinario: Dismenorrea, menopausia, menorragia.
- Sistema nervioso: Tensión nerviosa y enfermedades relacionadas con el estrés.

### Combina bien con:

Benjuí, bergamota, salvia esclarea, enebro, lavanda, naranja, pino, sándalo.

### Toxicidad:

" No tóxico, no irritante, no sensibiliza





# ENEBRO

**Juniperus Communis Familia de la Cupresáceas.**

## Fitoterapia y usos:

De la familia de las plantas cupresáceas, su aceite se consigue con la destilación de sus bayas...Purificador, astringente y vigorizante, se recomienda en cutis grasos, si bien se puede aplicar a todo tipo de pieles. Proporciona energía en situaciones difíciles, estimulando y fortaleciendo los nervios, así como el sistema linfático. Cuando tu ambiente requiera una vibración más clara, el aroma penetrante y potente del enebro purificará la atmósfera, alejará los pensamientos negativos o indeseables y limpiará tu cuerpo.

## Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de las bayas.

## Características:

Su aroma es claro y refrescante. Purificador, astringente y vigorizante.

## Componentes principales:

Alpha pinene, sabineno, mirceno, limoneno, terpineno, beta pineno.

## Efecto:

Limpia, estimula y fortalece los nervios. Purifica la atmósfera y proporciona energía en situaciones difíciles. Actúa sobre la celulitis y la retención de líquidos. Fortalece el sistema linfático. El aroma del enebro invita a la alegría aclarando y dando estabilidad durante los momentos de desequilibrio emocional y espiritual.

## Usos:

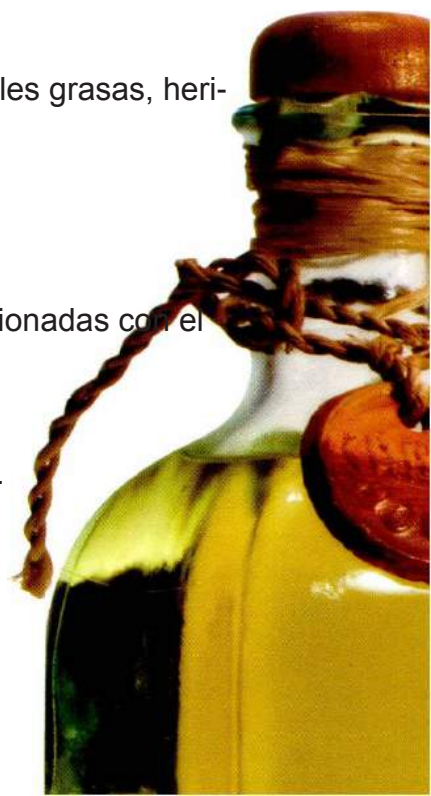
- Piel: Acné, dermatitis, eczema, pérdida de cabello, hemorroides, pieles grasas, heridas.
- Circulación, musculatura y articulaciones: Acumulación de toxinas, arteriosclerosis, celulitis, gota, obesidad, reumatismo.
- Aparato génito-urinario: Cistitis, amenorrea, dismenorrea, leucorrea.
- Sistema inmunológico: Resfriados, gripe, infecciones.
- Sistema nervioso: Ansiedad, tensión nerviosa y enfermedades relacionadas con el estrés.

## Combina bien con:

Benjuí, Bergamota, Ciprés, Incienso, Geranio, Naranja, Romero y Sándalo.

## Toxicidad:

No tóxico, no irritante, no sensibiliza.







# ESPLIEGO

**Lavandula Latifolia Familia de las Labiadas**



## Fitoterapia y usos:

Tiene una larga tradición~ como remedio popular y su aroma resulta muy familiar. Se utiliza para "calmar el estómago", repelente de insectos y como aceite de reanimación, aunque es calmante. Se considera la más versátil de las esencias terapéuticas. El espliego calienta el corazón y apacigua las emociones favoreciendo la conciencia que nutre nuestro viaje por la vida.

## Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de los brotes florales frescos.

## Características:

Líquido de incoloro a amarillo pálido de olor dulce y floral herbáceo con una nota baja balsámica amaderada.

## Componentes principales:

Posee más de 100 componentes entre los cuales destacan el acetato de linalilo, linalol, acetato de lavandulilo, lavandulol, cineol, terpineol, limoneno, ocimeno y cariofileno. La composición varía de acuerdo a la procedencia de la planta, las de latitudes altas producen más esteres.

## Efecto:

Analgésico, antitóxico, antidepresivo, antimicrobiano, antirreumático, antiséptico, cicatrizante, sedante, carminativo, desodorante, diurético, hipotensor, tónico nervioso, parasitocida y rubefaciente.

Su aroma rinde pleitesía a las cualidades superiores del espíritu mediante una danza espiritual entre los chacras.

## Usos:

- Piel: Acné, alergias, pie de atleta, furúnculos, contusiones, caspa, dermatitis, dolor de oídos, eczema, inflamaciones, picaduras y mordeduras de insectos, piojos, psoriasis, llagas, granos, pieles de todos los tipos, quemaduras solares, heridas.
- Circulación, musculatura y articulaciones: Lumbago, dolores y molestias musculares, reumatismo, torceduras.

Aparato respiratorio: Asma, bronquitis, gripa, halitosis, infecciones de garganta.

Aparato digestivo: Espasmos abdominales, cólicos, dispepsia, flatulencia.

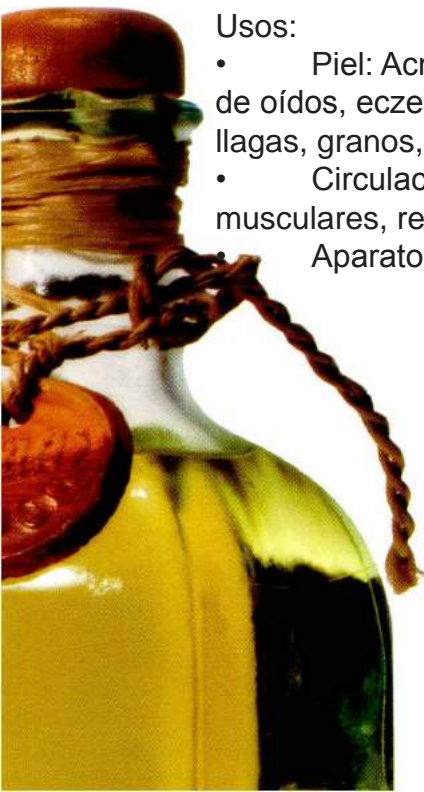
- Aparato génito-urinario: Cistitis, dismenorrea, leucorrea.
- Sistema nervioso: Depresión, dolor de cabeza, hipertensión, insomnio, "migrañas, tensión y enfermedades por estrés, ciática, shock, vértigos.

Combina bien con:

Bergamota, Manzanilla, Geranio, Siempre viva, Jasmín, Limón y Naranja.

Toxicidad:

No tóxico, no irritante, no sensibiliza.





# EUCALIPTO

**Eucalyptus Globulus**  
**Familia de las Mirtáceas**



## Fitoterapia y usos:

Remedio casero tradicional en Australia, las hojas y el aceite se emplean especialmente para las enfermedades respiratorias y las hojas secas se fuman como tabaco para el asma. También se utiliza contra las afecciones cutáneas como quemaduras, úlceras y heridas. Los extractos se emplean para los dolores articulares. Calienta manos, pies y extremidades frías. Respira en un ambiente donde flote el aroma estimulante del eucalipto e imagina tus células absorbiendo el oxígeno que se expande e integra los procesos mentales.

17

## Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de hojas frescas o un poco desecadas, y de las ramitas jóvenes.

## Características:

Líquido móvil e incoloro (amarillo con el tiempo), con un olor alcanforado algo áspero y una nota baja a madera.

## Componentes principales:

Cineol (70-85 %), pineno, limoneno, felandreno, terpineno y aromadendreno.

## Efecto:

Analgésico, antineurálgico, antirreumático, antiséptico, antivírico, balsámico, cicatrizante, descongestionante, desodorante, depurativo, diurético, expectorante, febrífugo, parasitocida. Su aroma fresco y refrescante ayuda a organizar los procesos mentales con sumo detalle.

## Usos:

- Piel: Quemaduras, ampollas, cortes, herpes, picaduras de insectos, repelente de insectos, piojos, heridas.
- Circulación, musculatura y articulaciones: Dolores musculares, mala circulación, artritis reumatoide, torceduras.
- Aparato respiratorio: Asma, bronquitis, tos, sinusitis, infecciones de garganta.
- Aparato génito-urinario: Cistitis, leucorrea.
- Sistema inmunológico: Gripe, varicela, resfriados, sarampión.
- Sistema nervioso: Debilidad, dolores de cabeza, neuralgia.

## Combina bien con:

Benjuí, enebro, limón, melisa, pino, tomillo.

## Toxicidad:

No tóxico externamente, no irritante (diluido), no sensibiliza.

“El aceite de Eucalipto ingerido resulta muy tóxico”.

No aplicar en caso de epilepsia.







# GAULTHERIA

**Gaultheria Fragrantissima**

**Familia de las Ericaceae**

Fitoterapia y usos:

La planta se utilizaba e'1 enfermedades respiratorias como la rinitis crónica, pero ahora se emplea mayoritariamente para problemas articulares y musculares como lumbago, ciática, neuralgia, mialgia, etc. El aceite esencial se emplea igual que el del abedul dulce americano, ya que ambos están compuestos casi exclusivamente de metil salicilato. Cuando te sientas pesado por la inercia y se esfuma la motivación, la gaultheria, con su acción dinámica, te hará lograr mayor productividad.

18

.....

Aceites Esenciales y Plantas

Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de las hojas maceradas en agua caliente.

Características:

Líquido de color amarillo pálido o rosado, con un intenso olor dulce amaderado, casi afrutado.

Componentes principales:

Hasta el 98% metil salicilato, con formaldehído y gaulterilina.

Efecto:

Antiséptico suave, antiinflamatorio, antirreumático. Su fragancia medicamentosa es un bálsamo de vitalidad, cuando estamos decaídos.

Usos:

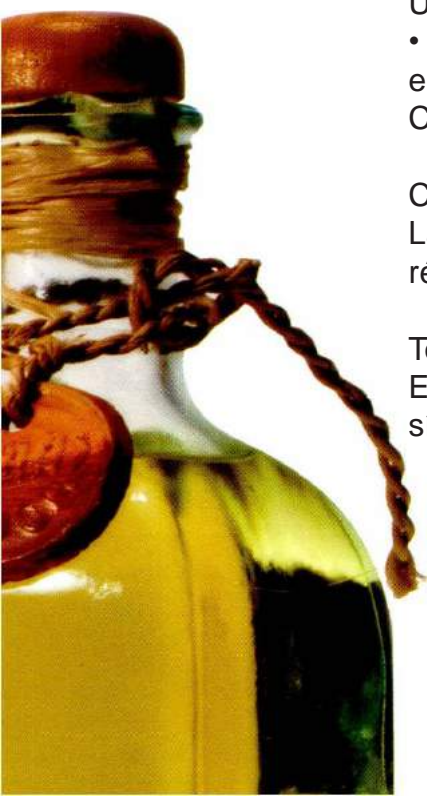
- Circulación, musculatura y articulaciones: Limitado como antiirritante en ungüentos antiartríticos y antineurálgicos y en bálsamos analgésicos. Como componente fragante en cosméticos y ungüentos para deportistas.

Combina bien con:

Lavanda, limón, naranja, salvia sclarea, pomelo, mandarina, eucalipto, ciprés.

Toxicidad:

El metil salicilato, su principal componente, no es exactamente tóxico, pero sí muy dañino en altas concentraciones.





# GERANIO

**Pelargonium Graveolens Familia  
de las Geraniáceas**

## Fitoterapia y usos:

Se emplea comúnmente para las afecciones como la disentería, hemorroides, inflamaciones. La raíz y la planta entera están específicamente indicados en la Farmacopea Británica para las diarreas y las úlceras pépticas. El movimiento del sol, la luna, las mareas y las estaciones conforman nuestras vidas; el geranio nos conecta con estos ritmos fundamentales. Reduce paulatinamente los extremismos internos aportando equilibrio y armonía a las emociones. Pelargonium Graveolens Familia de las Geraniáceas

## Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de las hojas, tallos y flores.

## Características:

Líquido verde aceituna con un olor a rosa dulce y menta.

## Componentes principales:

Citronelol, geraniol, linalol, isomentona, mentona, felantreno...

## Efecto:

Antidepresivo, antihemorrágico, antiinflamatorio, antiséptico, astringente, cicatrizante, tónico, desodorante, diurético, fungicida. Su aroma ligero y suave tranquiliza el espíritu y alivia el estrés mental, permitiendo sintonizar con un tempo nuevo.

## Usos:

- Piel: Acné, contusiones, rotura de capilares, quemaduras, pieles congestionadas, cortes, dermatitis, eczema, hemorroides, piojos, pieles envejecidas, repelente de mosquitos, pieles grasas, tiña, úlceras, heridas.
  - Circulación, musculatura y articulaciones: Celulitis, edema, mala circulación.
- Aparato respiratorio: Inflamación de garganta, amigdalitis.
- Aparato génito-urinario y endocrino: Problemas glandulares y de la menopausia.
  - Sistema nervioso: Tensión nerviosa, neuralgia y enfermedades relacionadas con el estrés.

## Combina bien con:

Albahaca, Bergamota, Zanahoria, Cedro, Salvia esclarea, Pomelo, Jazmín, Lavanda, Nerolí, Naranja, Rosa, Romero y Sándalo.

## Toxicidad:

No tóxico, no irritante, generalmente no sensibiliza, en personas hipersensibles puede provocar dermatitis por contacto.







# HINOJO DULCE

**Foeniculum Vulgare**  
**Familia de las Umbelíferas**



## Fitoterapia y usos:

Es beneficiosa en caso de obstrucción hepática, biliar y del bazo, y para los problemas digestivos. Tradicionalmente se ha empleado contra la obesidad debido seguramente a una cierta acción estrogénica, la cual incrementa también la producción de leche en las madres lactantes. La dulzura de esta planta ayuda a concluir las cosas sin terminar o que requieren más atención en la vida. Planta con una antigua reputación medicinal de la que se creía que confería longevidad, valentía y fuerza, así como que protegía de los malos espíritus, fortalecía la vista y era un contraveneno.

## Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de las semillas micronizadas.

## Características:

Líquido incoloro amarillo pálido, con aroma floral y herbáceo, ligeramente picante.

## Componentes principales:

Acetol, limoneno, felandreno, pineno, ácido anísico, aldehído anísico, canfeno.

## Efecto:

Antiinflamatorio, antimicrobiano, antiséptico, antiespasmódico, carminativo, desodorante, depurativo, diurético, expectorante, estimulante circulatorio. Su aroma mantiene la mente concentrada en una dirección concreta y posibilita la serena contención de la continuidad.

## Usos:

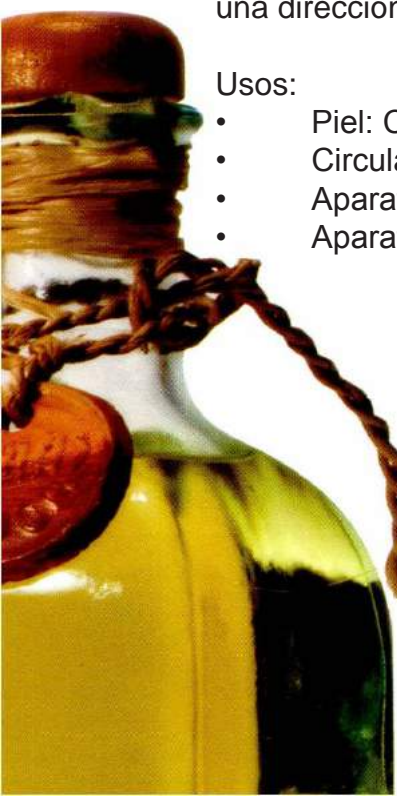
- Piel: Contusiones, pieles deslustradas, grasas o envejecidas.
- Circulación, musculatura y articulaciones: Celulitis, obesidad, edema, reumatismo.
- Aparato respiratorio: Asma, bronquitis.
- Aparato digestivo: Anorexia, cólico, estreñimiento, dispepsia, flatulencia, hipo, náuseas.
- Aparato génito-urinario: Amenorrea, insuficiente leche en madres lactantes, problemas de la menopausia.

## Combina bien con:

Albahaca, geranio, lavanda, limón, rosa, romero, sándalo.

## Toxicidad:

Relativamente no tóxico, no irritante, narcótico en dosis elevadas. No apto para personas epilépticas ni en el embarazo. No confundir con el Hinojo amargo, pues resulta muy tóxico.





# INCIENSO

**Boswellia Carteri Familia de las  
Burseráceas.**

## Fitoterapia y usos:

Se ha utilizado desde la antigüedad como incienso en la India, China, y en las iglesias de occidente. En el antiguo Egipto se empleaba para mascarillas faciales rejuvenecedoras. Tiene un efecto revitalizador de la piel y funciona como un auténtico tónico, cuyas propiedades astringentes ayudan a equilibrar los cutis grasos y desodorizar. Ayuda a romper ataduras emocionales con el pasado 'X estimula el crecimiento personal y espiritual. Al quemarse libera hidrocannabinol, sustancia química que intensifica nuestra conciencia espiritual.

Boswellia Carteri Familia de las Burseráceas.

## Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de su resina.

## Características:

El aroma es persistente a madera, picante y un tanto alimonado.

## Componentes principales:

Básicamente hidrocarburos monoterpénicos, especialmente pineno, dipenteno, limoneno, tujona, felandreno, cimeno, mirceno.

## Efecto:

Antiinflamatorio, antiséptico, astringente, carminativo, cicatrizante, digestivo, diurético, expectorante, sedante, tónico, uterino, vulnerario. De fragancia especiada y muy penetrante, el incienso limpia el aura, armoniza las energías sutiles y abre el camino al ser superior.

## Usos:

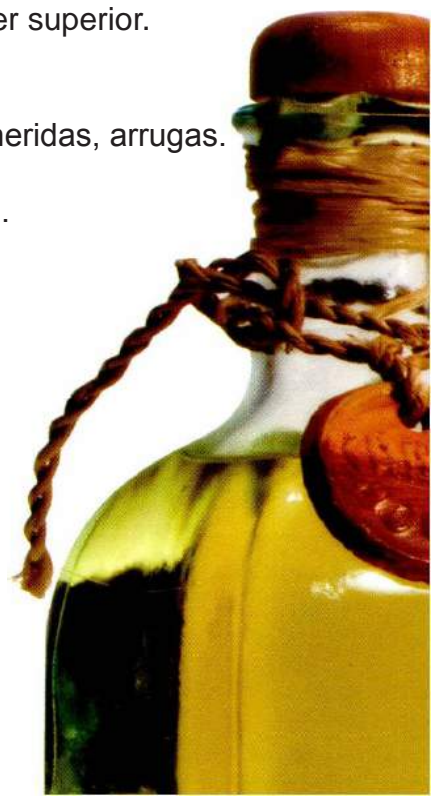
- Piel: Manchas, pieles de complexión seca o envejecida, cicatrices, heridas, arrugas.
- Aparato respiratorio: Asma, bronquitis, catarro, tos, laringitis.
- Aparato génito-urinario: Cistitis, dismenorrea, leucorrea, metrorragia.
- Sistema inmunológico: Resfriados, gripe.
- Sistema nervioso: Ansiedad, tensión y estrés.

## Combina bien con:

Bergamota, geranio, pomelo, lavanda, mandarina, melisa, neroli, pachulí, sándalo, albahaca, vetiver.

## Toxicidad:

No tóxico, no irritante, no sensibiliza.





# JENGIBRE

**Zingiber Officinale Familia de las  
Zingiberáceas**



## Fitoterapia y usos:

El jengibre fresco se emplea en China para el tratamiento de muchas enfermedades, como el reumatismo, la disentería bacteriana, el dolor de muelas, la malaria y las enfermedades derivadas del frío y la humedad (mucosidad y diarrea). La naturaleza cálida del jengibre te mantiene y te recupera cuando ha habido una pérdida de energía en los ámbitos físico y emocional, proporcionando fuerzas y resistencia para tener éxito. Genera calor activando el metabolismo del cuerpo y elevando la temperatura corporal.

## Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de la raíz seca, molida y sin pelar.

## Características:

Líquido de color amarillo pálido, ámbar o verdoso, con un aroma picante, fuerte, cálido, vivaz, con matices de limón y pimienta.

## Componentes principales:

Gingerina, gengenol, gingerona, zingeberina, linalol, canfeno, felandreno, citral, cineol y borneol, entre otros.

## Efecto:

Analgésico, antioxidante, antiséptico, aperitivo, antiespasmódico, tónico, afrodisíaco, bactericida, carminativo, expectorante, febrífugo, laxante, rubefaciente y estimulante. Es un estupendo tónico para restablecer y equilibrar las energías. Te da valor para tener aguante en todo momento.

## Usos:

Circulación, musculatura y articulaciones: Artritis, fatiga, dolores y molestias musculares, mala circulación, reumatismo, torceduras, distensiones.

Aparato respiratorio: Catarro, congestión, tos, sinusitis, inflamación de garganta.

Aparato digestivo: Diarrea, cólico, espasmos, flatulencia, indigestión, pérdida de apetito, náuseas, mareos de viaje.

Sistema inmunológico: Gripe, resfriados, fiebre, enfermedades infecciosas.

Sistema nervioso: Debilidad, agotamiento nervioso.

## Combina bien con:

Cajeput, eucalipto, incienso, geranio, limón, naranja, romero, verbena.

## Toxicidad:

No tóxico, no irritante (excepto en altas concentraciones, ligeramente fototóxico, puede provocar sensibilización).





# LIMÓN

**Citrus Limón Familia de las Rutáceas**

## Fitoterapia y usos:

Contiene grandes cantidades de vitaminas A, B Y C. En España y en otros países europeos el limón es algo así como un “curalotodo”, especialmente en lo que a enfermedades infecciosas se refiere: contra la fiebre y el escorbuto. El zumo tomado se considera de gran valor contra los desórdenes acídicos como la artritis y el reumatismo, y muy beneficioso contra la disentería y la congestión hepática. Ayuda a dispersar la confusión y es un delicioso remanso aromático para el cerebro. El calor vibrante del limón mejora el pensamiento lógico y racional, así como cualquier meta intelectual.

Citrus Limón Familia de las Rutáceas

## Extracción:

El aceite esencial se obtiene por presión en frío de la parte exterior de la piel fresca del limón.

## Características:

Líquido de color amarillo verdoso claro con un aroma cítrico, ligero y fresco.

## Componentes principales:

Limoneno, terpineno, pinenos, sabineno, mirceno, citral, linalol, geraniol, octanol, nonanol, citronelal y bergamoteno.

## Efecto:

Antimicrobiano, antiséptico, antiespasmódico, antitóxico, astringente, bactericida, carminativo, cicatrizante, depurativo, diurético, febrífugo, hipotensor, insecticida, rubefaciente, estimula la formación de los glóbulos blancos, tónico. Su aroma reconforta el cerebro, aviva el cuerpo y mantiene la intensidad de las energías. Alivia los estados depresivos, el estado de ánimo alicaído la inseguridad y la ansiedad.

## Usos:

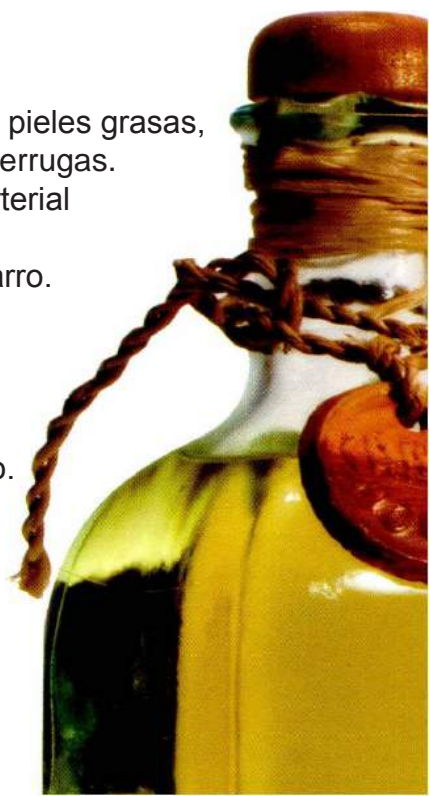
- Piel: Acné, uñas quebradizas, furúnculos, sabañones, callos, cortes, pieles grasas, herpes, picaduras de insectos, úlceras bucales, granos, venas varicosas, verrugas.
- Circulación, musculatura y articulaciones: Artritis, celulitis, tensión arterial alta, sangrado de la nariz, obesidad, mala circulación, reumatismo.
- Aparato respiratorio: Asma, infecciones de garganta, bronquitis, catarro.
- Aparato digestivo: Dispepsia.
- Sistema inmunológico: Resfriados, fiebre e infecciones.

## Combina bien con:

Benjuí, manzanilla, hinojo, incienso, jengibre, lavanda, nerolí, rosa, sándalo.

## Toxicidad:

No tóxico, fotosensible, no utilizar si se va a exponer la piel a la luz del sol.







# LITSEA



## **Litsea Cubeba** **Familia de las Lauráceas**

### Fitoterapia y usos:

Estudios recientes chinos ponen de relieve que el AE de litsea (may chang) tiene la capacidad para mitigar los casos de ritmo cardíaco inestable. En la tradición medicinal china se usa para tratar el resfriado, la fiebre el dolor de cabeza, los dolores musculares y las afecciones respiratorias crónicas, como el asma. La fragancia de la litsea te sumerge en estados de atención y en una alegría de espontaneidad cercana a la niñez.

### Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de los frutos.

### Características:

Líquido de color amarillo claro con un aroma cítrico, ligero y fresco.

### Componentes principales:

Citral, limoneno, mirceno, linalol, acetato de linalilo.

### Efecto:

Adecuado para tratar la arritmia, tensión arterial alta, tensión nerviosa y enfermedades relacionadas con el estrés. Su aroma aclara las ideas, refresca la mente trasladándonos a la niñez.

### Usos:

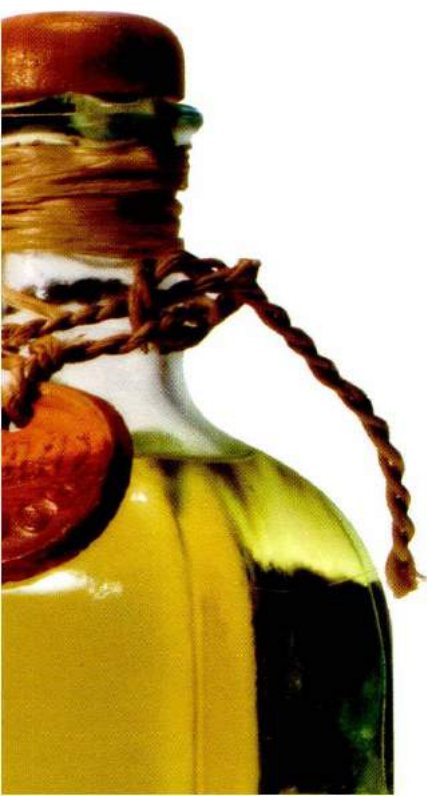
- Piel: Acné, dermatitis, granos, transpiración excesiva, pieles grasas, repelente contra insectos.
- Aparato digestivo: Flatulencia, indigestión.
- Sistema inmunológico: Epidemias, higiene.
- Sistema nervioso: Arritmia, tensión arterial alta, tensión nerviosa y enfermedades relacionadas con el estrés.

### Combina bien con:

Lavanda, mandarina, naranja, ciprés, cedro, rosa, mirra, mirto, romero.

### Toxicidad:

tóxico, no irritante, posible sensibilización en algunas personas.





# MANDARINA

**Citrus Reticulata Familia de las  
Rutáceas**

## Fitoterapia y usos:

En Francia se considera un remedio infantil seguro contra la indigestión, el hipo, etc; y para los adultos, puesto que contribuye a fortalecer la función digestiva y el hígado. Durante períodos de oscuros pensamientos cura y anima tu alma y te conduce a un estado de gracia. Levanta el ánimo, especialmente los cambios de humor asociados al síndrome premenstrual.

## Extracción:

El aceite esencial se obtiene por presión en frío de la parte exterior de la piel fresca de la mandarina.

## Características:

Líquido de color amarillo dorado, con un aroma cítrico, ligero y fresco.

## Componentes principales:

Limoneno, metilantranilato de metilo, geraniol, citral, citroneral.

## Efecto:

Insomnio, tensión nerviosa, inquietud. Ayuda al hígado a eliminar las grasas. Se emplea a menudo para masajes en niños y mujeres embarazadas. Mitiga el cansancio mental. Su aroma cítrico nos transporta a la inocencia de la niñez

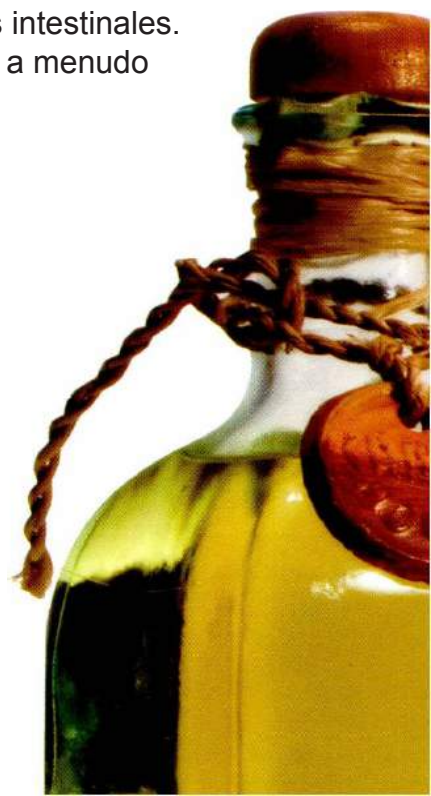
## Usos:

- Piel: Acné, pieles congestionadas y pieles grasas, cicatrices, granos, estrías, tonificante.
- Circulación, musculatura y articulaciones: Retención de líquidos, obesidad.
- Aparato digestivo: Problemas digestivos, dispepsia, hipo, problemas intestinales.
- Sistema nervioso: Insomnio, tensión nerviosa, inquietud. Se emplea a menudo para los niños y las mujeres embarazadas.

## Combina bien con:

Incienso, geranio, pomelo, limón, nerolí, naranja.

Toxicidad: No tóxico, no irritante, no sensibiliza.







# MANZANILLA AZUL

**Chamomilla Recutita**

**Familia de las compuestas**

**Asteraceae**



## Fitoterapia y usos:

Esta planta posee una larga reputación medicinal, especialmente en Europa, para todo tipo de estados de tensión y de síntomas que pueden derivarse de ellos, como el colon irritable, dolores de cabeza, insomnio, inquietud y estrés. “Vive y deja vivir”. La manzanilla favorece la eliminación de lo viejo y gastado para dejar paso a lo nuevo y fresco. Ayuda a librarse del yugo de viejos hábitos, ideas y creencias que ya no son útiles para la vida que quieres llevar.

## Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de las cabezuelas florales.

## Características:

Líquido viscoso de color azul tinta con un fuerte olor cálido, herbáceo y dulzón.

## Componentes principales:

Camazuleno, farneseno, óxido de bisabol, enindicicloeter.

## Efecto:

Excelente para los cuidados de la piel, mejorando la piel con heridas o arrugas profundas. Analgésico, antialérgico, antiinflamatorio, antiespasmódico, bactericida, carminativo, cicatrizante, febrífugo, fungicida, sedante nervioso, estimula la producción de leucocitos, sudorífico y vulnerario. Su cálido aroma agudiza tu capacidad para dejarte llevar en el presente que esta aconteciendo.

## Usos:

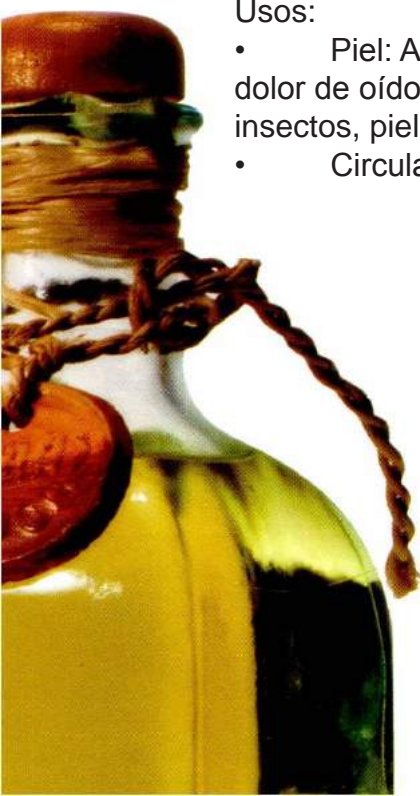
- Piel: Acné, alergias, furúnculos, quemaduras, cortes, sabañones, dermatitis, dolor de oídos, eczema, cuidados del cabello, sarpullidos, inflamaciones, picaduras de insectos, pieles sensibles, dolores de la dentición y de muelas, heridas.
- Circulación, musculatura y articulaciones: Artritis, articulaciones inflamadas, dolores musculares, neuralgias, reumatismo, torceduras.
  - Aparato digestivo: Dispepsia, cólico, indigestión, náuseas.
  - Aparato génito-urinario: Dismenorrea, problemas de la menopausia, menorragia.
  - Sistema nervioso: Dolor de cabeza, insomnio, tensión nerviosa, migrañas y enfermedades del estrés.

## Combina bien con:

Benjuí, bergamota, geranio, jazmín, lavanda, pachuli, ylang ylang.

## Toxicidad:

No tóxico, no irritante.





## **Chamaemelum Nobile**

### **Familia de las Asteráceae**

#### **Fitoterapia y usos:**

Es una planta común en la farmacopea británica para el tratamiento de la anorexia, náuseas, vómitos durante el embarazo. También se la consideraba el médico de las plantas, puesto que mejora la salud de las plantas de su alrededor. Abandona las cosas que te atan y supera las limitaciones autoimpuestas. "Vive y deja vivir". Ayuda a librarse del yugo de viejos hábitos, ideas y creencias que ya no son útiles para la vida que quieres llevar.

#### **Extracción:**

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de las cabezuelas florales.

#### **Características:**

Líquido amarillo, con un olor cálido y dulce afrutado herbáceo.

#### **Componentes principales:**

Principalmente ésteres de ácido angélico y ácido tíglico (aprox. un 85%), con pineno, farnesol, nerolidol, camazuleno, pinacarvona y cineol, entre otros.

#### **Efecto:**

Ideal en capilares rotos (cuperosis), tratamientos de pieles secas e hipersensibles, irritaciones cutáneas, acné, rojez. Cuidado del contorno de ojos y párpados hinchados. Beneficioso en casos de dermatitis, picores e hinchazones. Excelente para la limpieza de la piel. Su cálido aroma nos traslada al presente que esta aconteciendo. Debemos deshacernos de la vida que tenemos planeada para dejar paso a la vida que nos espera.

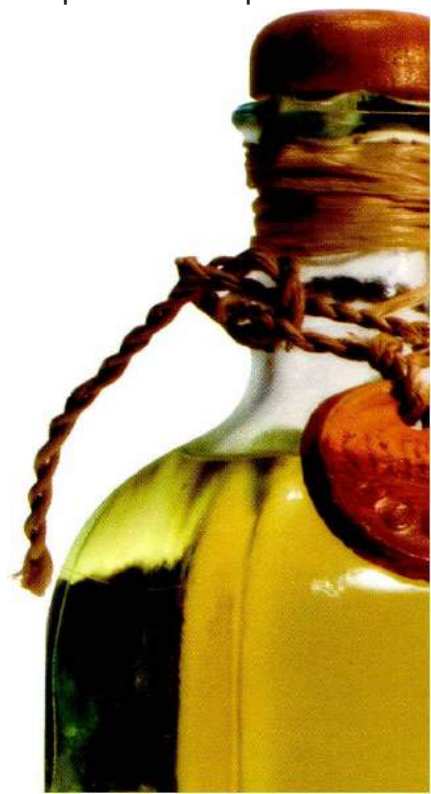
#### **Usos:**

Ver Manzanilla azul.

#### **Combina bien con:**

Benjuí, bergamota, ciprés, incienso, enebro, lavanda, limón, romero.

Toxicidad: No tóxico, no irritante, no sensibiliza.







# MEJORANA

**Chamaemelum Nobile**  
**Familia de las Asteráceae**

## Fitoterapia y usos:

Planta culinaria y remedio popular tradicional. Los griegos preparaban fragancias, cosméticos y medicinas; su nombre latino deriva del griego que significa "alegría de las montañas". Es una hierba versátil con un efecto calmante, fortalecedor y estimulante. La mejorana te retrae hacia un lugar interno de confort y alivio, de curación y relajación.

## Extracción:

El aceite esencial se extrae de hojas y flores secas, por destilación al vapor.

## Características:

Líquido móvil de color amarillo pálido o ámbar con un cálido olor amaderado y especiado alcanforado.

## Componentes principales:

Terpinenos, terpineol, sabinenos, linalol, carvocrol, acetato de linalilo, ocimeno, cadineno, acetato de geranilo, citral yugenol.

## Efecto:

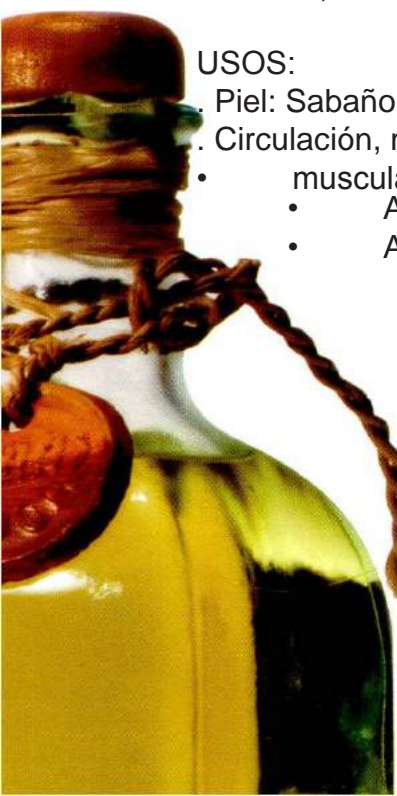
Antioxidante, antiséptico, antiespasmódico, antivírico, bactericida, carminativo, sedante, diurético, digestivo, expectorante, fungicida, hipotensor, tónico nervioso, estomacal, vasodilatador y vulnerario. El aroma herbal y cálido fortalecerá tu sistema nervioso, hará que recuperes tus reservas, fortificará tu espíritu y reducirá los pensamientos obsesivos.

## USOS:

- Piel: Sabañones y contusiones.
  - Circulación, musculatura y articulaciones: Artritis, lumbago, dolores y rigidez musculares, reumatismo, torceduras, distensiones.
  - Aparato respiratorio: Asma, bronquitis, tos.
  - Aparato digestivo: Cólico, estreñimiento, dispepsia, flatulencia.
  - Aparato génito-urinario: Amenorrea, dismenorrea, leucorrea, síndrome premenstrual.
  - Sistema inmunológico: Resfriados.
  - Sistema nervioso: Dolor de cabeza, hipertensión, insomnio, migrañas, tensión nerviosa y enfermedades del estrés.
- Combina bien con:
- Geranio, neroli, litsea, sandalo, incienso, manzanilla romana.

## Toxicidad:

No tóxico, no irritante, no sensibiliza. Evitarlo durante el embarazo



# MENTA PIPERITA



## **Mentha x Piperita** **Familia de las labiadas**

### Fitoterapia y usos:

La menta se ha cultivado en China y Japón desde la antigüedad. En tumbas egipcias del año 1.000 a.C se han encontrado restos de menta piperita. Muy utilizada en las medicinas oriental y occidental para una gran variedad de dolencias: indigestión, náuseas, inflamación de

garganta, diarrea, dolores de cabeza, de muelas y espasmos. Común en la Farmacopea británica para el cólico intestinal, la flatulencia, el resfriado común, los vómitos durante el embarazo y la dismenorrea. "Deja que te atraiga en silencio la fuerza de lo que realmente amas". Es el momento de que te guste lo que haces y hagas lo que te gusta. Siente la fuerza impulsora de tu propósito resonando en tu ser como los latidos apasionados del corazón.

### Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de la planta con flor.

### Características:

Líquido de color amarillo claro o verdoso, con un olor muy penetrante, como de hierba mentolado y alcanforado.

### Componentes principales:

Mentol, mentona, acetato de mentilo, mentofurano, limoneno, pulegona y cíñelo.

### Efecto:

Analgésico, antiinflamatorio, antimicrobiano, cefálico antiséptico, antiespasmódico, antivírico, astringente, carminativo, expectorante, febrífugo, hepático, tónico nervioso, estomacal, sudorífico, vasoconstrictor. El aroma penetrante de la menta ayudará a digerir la idea de vivir una vida que siga un camino y un propósito. Refresca la mente, despierta los sentidos.

### Usos:

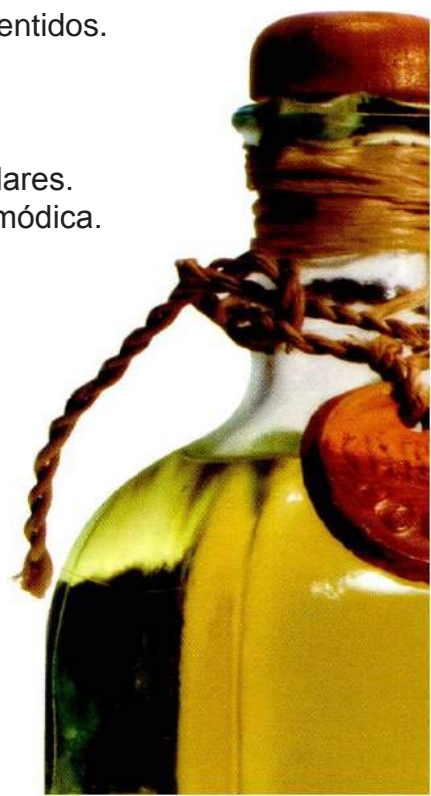
- Piel: Acné, dermatitis, tiña, sarna, dolores de muelas.
- Circulación, musculatura y articulaciones: Neuralgia, dolores musculares.
- Aparato respiratorio: Asma, bronquitis, halitosis, sinusitis, tos espasmódica.
- Aparato digestivo: Cólico, espasmos, dispepsia, flatulencia, náuseas.
- Sistema inmunológico: Resfriados, fiebre, gripe.
- Sistema nervioso: Desmayos, dolor de cabeza, fatiga mental, estrés, vértigos.

### Combina bien con:

Benjuí, salvia, jengibre, litsea, romero, lavanda, mejorana, limón, eucalipto y las otras mentas.

### Toxicidad:

No tóxico, no irritante, posible sensibilización en pieles delicadas.







# NARANJA

## Citrus Sinensis Familia de las Rutaceas



### Fitoterapia y usos:

Es el aceite cítrico más suave y no representa reacciones fototóxicas. No provoca irritaciones ni reacciones en las pieles sensibles, por lo que es un aceite esencial muy utilizado en niños. En la medicina tradicional china la piel seca de la naranja dulce se emplea para tratar la tos, los resfriados y la anorexia. Te ayudará a relajarte y a encontrar el sentido del humor cuando te sientas melancólico e incapaz de ver la luz al final del túnel. Es una fragancia muy atractiva y apetitosa, llena de dulzura frutal.

Citrus Sinensis Familia de las Rutaceas

### Extracción:

El Aceite esencial se extrae por expresión en frío de la piel.

### Características:

Líquido móvil naranja amarillento o intenso con un olor dulce y fresco afrutado.

### Componentes principales:

Monoterpenos (más del 90%), bergapteno, auraptenol y ácidos.

### Efecto:

Antidepresivo, antiinflamatorio, antiséptico, bactericida, carminativo, sedante nervioso, digestivo, fungicida, estimulante digestivo y linfático, estomacal y tónico. Cuando necesites alegrarte su aroma ligero y agrio te transportara a un calor interior, burbujeante, despreocupado y radiante.

### Usos:

Piel: Tez mortecina y pieles grasas, úlceras bucales.

Circulación, musculatura y articulaciones: Obesidad, palpitaciones, retención de líquidos.

Aparato respiratorio: Bronquitis, resfriados.

Aparato digestivo: Estreñimiento, dispepsia, espasmos.

Sistema inmunológico: Gripe.

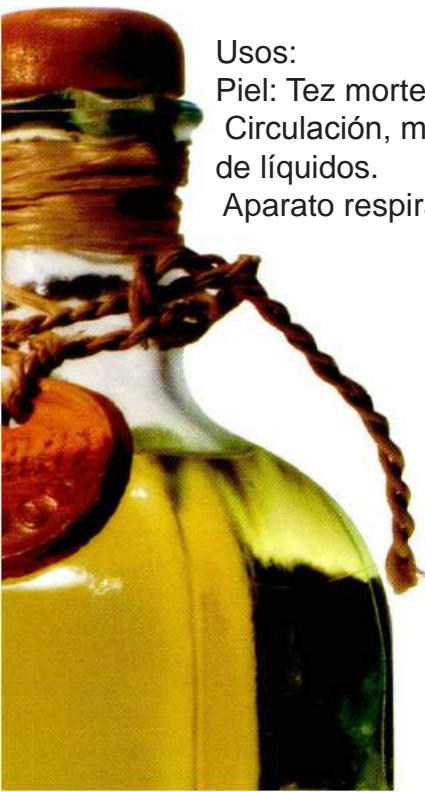
Sistema nervioso: Tensión nerviosa y estrés.

### Combina bien con:

Lavanda, neroli, limón, salvia romana, mirra, nuez moscada, canela y clavo.

### Toxicidad:

No tóxico, no irritable y no sensibiliza





# NEROLI O AZAHAR

**Citrus Aurantium var. Amara**

**Familia de las Rutáceas**



## Fitoterapia y usos:

Recibe su nombre por la princesa italiana de Enrola que se perfumaba con él. La infusión de flores de azahar se utiliza como estimulante suave del sistema nervioso y como depurativo de la sangre. Mas bien hipnótico y un tanto eufórico, puede aliviar la ansiedad crónica, la depresión y la tensión. Calmante en estados muy emotivos, infunde sensación de paz. La fragancia del azahar se hunde profundamente en la mente y ofrece la cualidad de una renovación emocional al abrir nuevas posibilidades distintas y más atractivas.

## Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de las flores.

## Características:

Líquido de color amarillo claro con un aroma espléndido, dulce, floral y exquisito.

## Componentes principales:

Linalol, limoneno, nerol, geraniol, acetato de linalilo, beta pinene.

## Efecto:

Ideal en casos de insomnio determinados por estados de depresión. Sensaciones de vértigo, palpitaciones, tensión nerviosa y premenstrual, estrés, neuralgias, ansiedad, etc. El aroma dulce y delicioso del azahar potencia la calidad de esas elecciones que se toman a lo largo de nuestra vida. Tomo mis decisiones desde mi sereno interior.

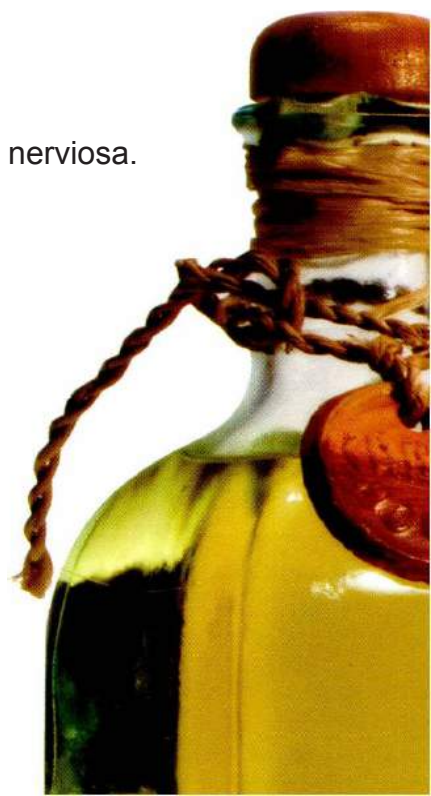
## Usos:

- Piel: Cicatrices, estrías, pieles envejecidas y sensibles, arrugas.
- Circulación, musculatura y articulaciones: Mala circulación.
- Aparato digestivo: Diarrea, cólicos, flatulencia, espasmos, dispepsia nerviosa.
- Sistema nervioso: Ansiedad, depresión, tensión nerviosa, tensión premenstrual, shock, estrés.

## Combina bien con:

Benjuí, Bergamota, Geranio, Jasmín, Lavada, Limón, Naranja, Palmarosa, Rosa, Romero, Sándalo, Ylang-Ylang.

Toxicidad: No tóxico, no irritante, no sensibiliza.







# PACHULI

**Pogostemon Cablin**  
**Familia de las Labiadas**



## Fitoterapia y usos:

El aceite de pachulí se emplea en Oriente generalmente para perfumar la ropa de casa, y se cree que evita que se extiendan las enfermedades. En China, Japón y Malasia la planta se utiliza para tratar los resfriados, dolores de cabeza, náuseas, vómitos, diarrea, dolores abdominales y halitosis. En Japón y Malasia se usa como antídoto contra las mordeduras de serpientes venenosas. “Que la luz y las estrellas viertan su luz curativa sobre ti”. “Que te invada la paz de una tierra en calma”. El olor intenso, húmedo y leñoso del pachulí despierta en el alma un deseo profundo de la presencia consoladora de la paz y permite el discernimiento espiritual en todos sus ámbitos.

## Extracción:

Se obtiene por destilación al vapor de las hojas secas.

## Características:

Líquido viscoso de color ámbar o naranja oscuro con un aroma leñoso, rico y penetrante, con matices profundos, terrosos y ahumados que mejora con la edad.

## Componentes principales:

Alcohol de pachulí, pogostol, bulnesol, pachulenol, bulneso y pachuleno.

## Efecto:

Antidepresivo, antiinflamatorio, antimicrobiano, antiflogístico, antiséptico, antitóxico, antivírico, afrodisíaco, astringente, bactericida, carminativo, cicatrizante, desodorante, digestivo, diurético, febrífugo, funguicida, tónico nervioso. El aroma profundo que insufla el pachulí genera un estado de ánimo y una sensación intensa en la que se produce la unión con el espíritu a todos los niveles.

## Usos:

Piel: Acné, pie de atleta, pieles estriadas y agrietadas, caspa, dermatitis, eczema (húmedo), infecciones fúngicas, cuidados del cabello, impétigo, repelente contra insectos, pieles y cabellos grasos, llagas, heridas, arrugas.

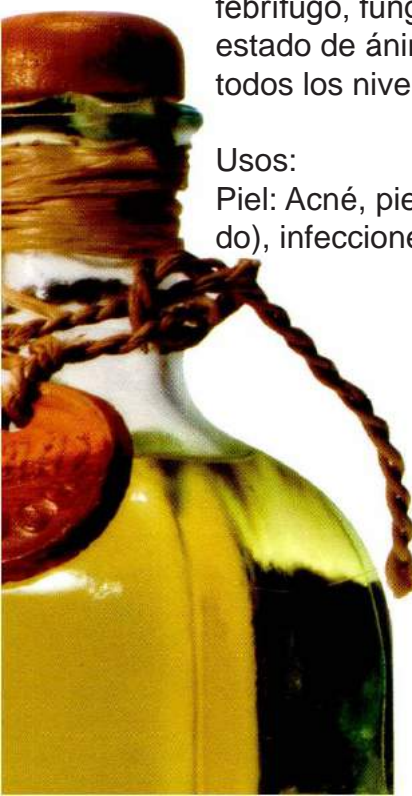
Sistema nervioso: Agotamiento nervioso y enfermedades por estrés.

## Combina bien con:

Vetiver, sándalo, incienso, litsea, cedro, geranio, clavo, lavanda rosa, neroli, bergamota, mirra, salvia.

## Toxicidad:

No tóxico, no irritante, no sensibiliza.





# PALMAROSA

**Cymbopogon Martinii**  
**Familia de las Gramineas**

## Fitoterapia y usos:

El aceite esencial de palmarrosa tiene un aroma intensamente dulce y similar al de la rosa, con una frescura ligera y verde al evaporarse. Es originaria de la India. La medicina india se utiliza para tratar el reumatismo y enfermedades del sistema nervioso. Cuando te hayan herido con una traición y te sientas a la deriva, el suave aroma herbal de la palmarrosa te hará emprender un viaje interior que permita a tu espíritu herido curarse y abrigar nuevas esperanzas. Cuando explores el significado de una traición con sabiduría y comprensión, accederás a una percepción compasiva de ti mismo y los demás.

## Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor o acuosa de la hierba fresca o seca.

## Características:

Líquido amarillo pálido u oliva con un olor dulce, floral, como de rosa o geranio.

## Componentes principales:

Geraniol, farnesol, geraniol acetato, metil eptenono, citronelol, citral, dipenteno y limoneno.

## Efecto:

Antiséptico, bactericida, cicatrizante, digestivo, febrífugo, hidratante, estimulante (digestivo, circulatorio), tónico. Su aroma abre la puerta del corazón para que entre el amor y el perdón ante acontecimientos traumáticos.

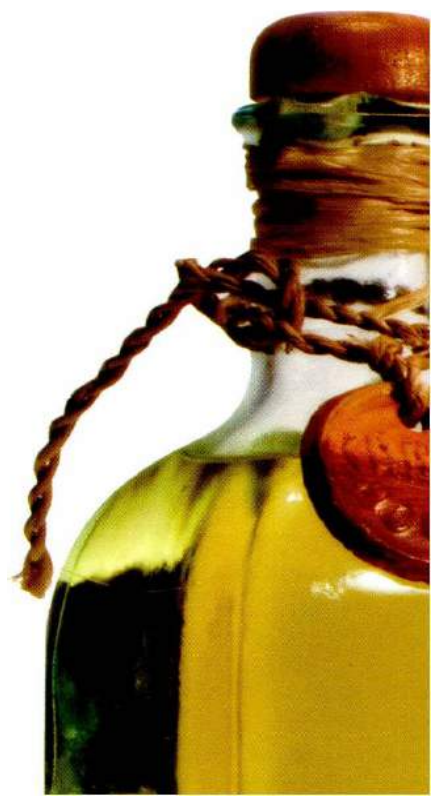
## Usos:

- Piel: Acné, dermatitis e infecciones menores de la piel, cicatrices, llagas, arrugas; válido para todo tipo de tratamientos cutáneos, tanto faciales, como de las manos, pies, cuello y labios (hidrata la piel, estimula la regeneración celular y regula la producción sebácea).
- Aparato digestivo: Anorexia, atonía digestiva, infecciones intestinales.
- Sistema nervioso: Agotamiento nervioso, enfermedades por estrés.

## Combina bien con:

Ylang-Ylang, naranja, manzanilla romana, geranio, sándalo, cedro, pachulí, jazmín, neroli y otros florales.

Toxicidad: No tóxico, no irritante, no sensibiliza.







# PETIT GRAIN

**Citrus Aurantium varo Amara**

**Familia de las Rutaceas**

## Fitoterapia y usos:

Antiguamente este aceite solía extraerse de las naranjas verdes, cuando no eran todavía mayores que cerezas, de ahí el nombre "petitgrains" o "granitos". Es uno de los ingredientes clásicos del agua de colonia. El petitgrain es el anhelo de la tierra de los recuerdos y de la morada de los deseos más profundos. Abre la puerta de entrada de la memoria ancestral y conduce al punto de conciencia en el que residen viejos recuerdos ancestrales. Te ayudara a descubrir intuiciones que iluminen tu camino por la vida.

## Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de las hojas y ramitas.

## Características:

Líquido de color amarillo pálido a ámbar con un olor fresco floral y cítrico, y una nota amaderada y herbácea.

## Componentes principales:

Entre un 40 y un 80 por ciento son ésteres: principalmente acetato de linalilo y acetato de geranilo, así como linalol, nerol, terpineol, geraniol, nerolidol, farnelos y limoneno, entre otros.

## Efecto:

Antiséptico, antiespasmódico, desodorante, digestivo, tónico nervioso, estimulante (digestivo y nervioso). Su aroma fresco y estimulante se extiende por las vías de la mente consciente, reavivando la memoria para lograr un profundo despertar.

## Usos:

- Piel: Acné, transpiración excesiva, piel y cabellos grasos, tonificante.
- Aparato digestivo: Dispepsia, flatulencia.
- Sistema nervioso: Insomnio, convalecencia, agotamiento nervioso y enfermedades relacionadas con el estrés.

## Combina bien con:

Romero, lavanda, geranio, bergamota, naranja, neroli, salvia, jazmín, benjuí, palmarosa, clavo y con los bálsamos.

## Toxicidad:

No tóxico, no irritante, no sensibiliza, no fototóxico.





# PINO MARITIMO

**Pinus Pinaster**  
**Familia de las Labiadas**

## Fitoterapia y usos:

En América del Norte los indígenas empleaban la resina y las ramas para repeler los insectos y terminar con los piojos. Es un antiséptico externo suave aunque potente, aplicado en forma de compresa en caso de reumatismo, enfermedades óseas. El pino valida y refuerza tus dotes y talentos, favoreciendo un sencillo conocimiento y la creencia en tu propio valor. Aprende que eres valioso y merecedor de cumplir tus sueños. Descubre tu bondad y cuida de ti mismo como si fueras alguien a quien quieres y a quien tienes cariño.

## Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de las hojas y las agujas.

## Características:

Líquido blanco acuoso, con un olor a madera de pino dulce balsámico, con una nota medicinal muy intensa.

## Componentes principales:

Terpineol, estragol, fenchona, fenchil alcohol y borneol, entre otros.

## Efecto:

Fortalece las defensas contra las infecciones víricas y bacterianas. Analgésico (suave), anti-reumático, antiséptico, expectorante, insecticida y estimulante. Su aroma te ayuda a sacar lo mejor de ti, a descubrir la felicidad de tu ser y a cultivar tu flor interior. Debes saber que eres suficiente, que eres importante, y creer en ti.

## Usos:

- Piel: Cortes, piojos, transpiración excesiva, sarna, llagas.
- Circulación, musculatura y articulaciones: Artritis, gota, dolores y molestias musculares, mala circulación, reumatismo.
- Aparato respiratorio: Asma, bronquitis, tos, sinusitis, inflamación de garganta.
- Aparato génito-urinario: Cistitis, infecciones urinarias.
- Sistema inmunológico: Resfriados, gripe.
- Sistema nervioso: Fatiga, agotamiento nervioso y enfermedades por estrés, neuralgia.

## Combina bien con:

Romero, lavanda, geranio, bergamota, naranja, salvia, cedro, enebro, menta, litsea.

## Toxicidad:

No tóxico, no irritante (excepto concentraciones altas), posible sensibilización en algunas personas.





# PIMIENTA NEGRA

## **Piper Nigrum** **Familia de las Labiadas**

### Fitoterapia y usos:

Tanto la pimienta negra como la blanca se han utilizado en Oriente durante más de 4.000 años con fines medicinales y culinarios. En Grecia se utiliza para las fiebres intermitentes y fortalecer el estómago. Los monjes de la India, que recorren diariamente largas distancias a pie, toman cada día de 7 a 9 granos de pimienta que les confiere una resistencia considerable. Toda enfermedad es producto de una inhibición del espíritu. Cuando se ha

producido una consumición o pérdida de energía física, debido a una enfermedad, a un accidente o al estrés a largo plazo el aroma poderoso y picante de la pimienta fortalece, estimula y revitaliza el cuerpo.



### Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de las semillas secas y machacadas.

### Características:

Líquido móvil de color blanco acuoso a aceituna pálido con un fresco olor seco, a madera, cálido, acre y especiado.

### Componentes principales:

Básicamente monoterpenos (70-80%), tuyoeno, pineno, canfeno, sabineno, careno, mirceno, limoneno y felandreno; junto con sesquiterpenos (20-30%) y compuestos oxigenados.

### Efecto:

Analgésico, antimicrobiano, antiséptico, antitóxico, aperitivo, afrodisíaco, bactericida, digestivo, diurético, febrífugo, laxante, tónico, estimulante nervioso, circulatorio y digestivo. Su aroma reaviva la llama de tu fuerza vital purificándote espiritualmente y rejuveneciéndote físicamente.

### Usos:

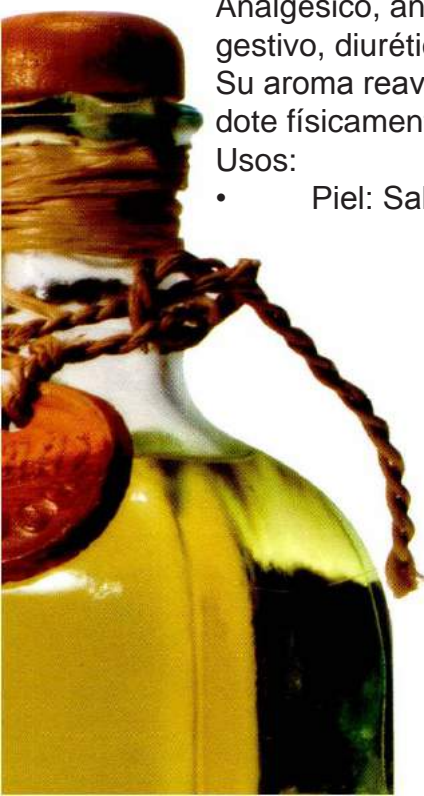
- Piel: Sabañones.
  - Circulación, musculatura y articulaciones: Artritis, dolores y molestias musculares, neuralgia, mala circulación, atonía muscular, dolores reumáticos, torceduras, rigidez.
  - Aparato respiratorio: Catarro.
  - Aparato digestivo: Cólico, estreñimiento, diarrea, flatulencia, acidez de estómago, pérdida de apetito, náuseas.
  - Sistema inmunológico: Gripe, resfriados, infecciones y virus.

Combina bien con:

Citronela, cilandro, romero, eucalipto, limón, menta, otros.

### Toxicidad:

No tóxico, no irritante, no sensibiliza, irritante en altas concentraciones por su poder rubefaciente. Utilizar con moderación.





# POMELO

**Citrus x Paradisi Familia de las  
Labiadais**



## Fitoterapia y usos:

Comparte con las demás especies de cítricos sus propiedades nutricionales, siendo rico en vitamina C y una protección valiosa contra las enfermedades infecciosas. Cuando te sientes agotado y deprimido, el pomelo te proporciona un nuevo gusto por la vida encaminando el pensamiento hacia los aspectos positivos de la vida y las oportunidades de oro que te esperan. La vida es por esencia refrescantemente dulce y el pomelo te aporta el don de poder apreciarlo.

## Extracción:

El aceite esencial se obtiene por presión en frío de la piel fresca.

## Características:

Líquido móvil de color amarillo o verdoso con un aroma agridulce, dulcemente cítrico.

## Componentes principales:

Limoneno (90%), cadineno, paradisol, neral, geraniol, citronelal, sinensal, así como ésteres, cumarinas y furocumarinas.

## Efecto:

Antiséptico, antitóxico, diurético, astringente, bactericida, depurativo, estimulante linfático y digestivo, tónico.

Con su ligero aroma afrutado, elimina la sensación de pesadez, eleva los espíritus decaídos e irradia optimismo.

## Usos:

- Piel: Acné, piel congestionada y grasa, estimula el crecimiento capilar, tonifica la piel y los tejidos.
- Circulación, musculatura y articulaciones: Celulitis, fatiga muscular, obesidad, rigidez, retención de líquidos.
- Sistema inmunológico: Resfriados, gripe.
- Sistema nervioso: Depresión, dolores de cabeza, agotamiento nervioso, estrés.

## Combina bien con:

Lavanda, árbol del té, cedro, hinojo, enebro, romero, limón, salvia romana, mirra, canela y clavo.

## Toxicidad:

No tóxico, no irritante, no sensibilizador, no fototóxico. Tiene una vida corta porque se oxida enseguida.







# ROMERO

**Rosmarinus Oficinalis**  
**Familia de las Labiadas**



## Fitoterapia y usos:

Una de las primeras plantas que utilizó el hombre como alimento, medicina y planta mágica. Las ramas de romero se quemaban en los templos de la antigua Grecia. En la farmacopea británica es específico para los “estados depresivos” acompañados de debilidad general y de cierta debilidad cardiovascular”. Cuando patrones, condiciones, hábitos, y creencias conocidos siguen emergiendo y manifestándose en la vida, el romero te permite avanzar librándote de las restricciones, la pereza y la fatiga mental.

## Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de los brotes florales frescos o de toda la planta.

## Características:

Líquido incoloro o de color amarillo pálido con un fuerte olor fresco, mentolado herbáceo y una nota baja a madera balsámica.

## Componentes principales:

Básicamente pineno, canfeno, limoneno, cineol, borneol con alcanfor, linalol, terpinol, octanona y bornil acetato, entre otros.

## Efecto:

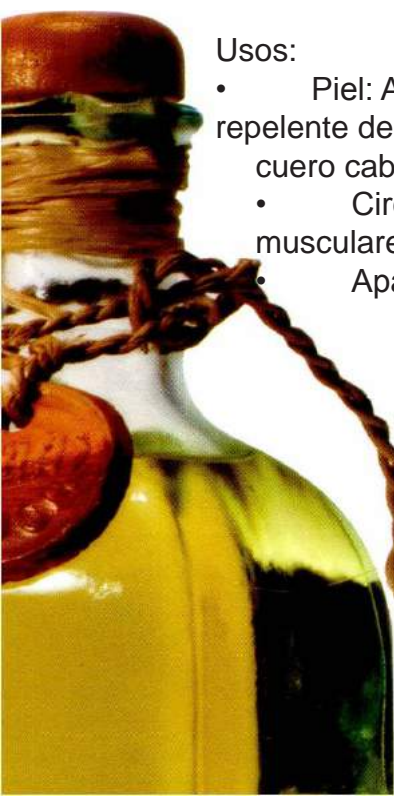
Analgésico, antimicrobiano, antioxidante, antirreumático, antiséptico, antiespasmódico, astringente, cefálico, cicatrizante, digestivo, diurético, fungicida, hipertensor, tónico nervioso, parasitocida, estimulante, sudorífico. El romero con su fragancia penetrante y pungente, favorece la dinámica del desarrollo y la transformación dirigiendo y llevando a la acción la energía creativa.

## Usos:

- Piel: Acné, caspa, dermatitis, eczema, cabello graso, piojos, venas varicosas, sarna, repelente de insectos, estimula el crecimiento del cabello, regula la seborrea, estimula el cuero cabelludo.
  - Circulación, musculatura y articulaciones: Retención de líquidos, gota, dolores musculares, palpitaciones, mala circulación reumatismo.
  - Aparato respiratorio: Asma, bronquitis, tosferina.
  - Aparato digestivo: Colitis, dispepsia, flatulencia, desórdenes hepáticos, hipercolesterol, ictericia.
  - Aparato génito-urinario: Dismenorrea, leucorrea
  - Sistema inmunológico: Resfriado, gripe, infecciones.
  - Sistema nervioso: Debilidad, dolor de cabeza, hipotensión, fatiga mental, agotamiento nervioso y dolencias relacionadas con el estrés.
- Combina bien con:
- Lavanda, albahaca, eucalipto, cedro, hinojo, enebro, salvia romana, mirra, canela.

## Toxicidad:

No tóxico, no irritante, no sensibiliza. Evitar durante el embarazo. No utilizar en





# ROSA BULGARA

**Rosa Damascena**  
**Familia de las Rosácea**

## Fitoterapia y usos:

La rosa simboliza la energía del Amor, la energía del Corazón, y es el símbolo del sufismo. Según la leyenda griega la rosa procedía de la sangre de Adonis y los antiguos turcos creían, por su parte, que había surgido de la sangre de Venus. Hay una cualidad eminentemente "femenina" en el perfume de las rosas y, de hecho, algunas de sus principales aplicaciones se refieren a un buen número de dolencias y trastornos específicos de la mujer. Desde la antigüedad, la rosa mística se ha empleado como símbolo del espíritu para evocar la esencia del renacimiento espiritual.

## Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de los pétalos frescos de rosa.

## Características:

Líquido prácticamente incoloro con una ligera tonalidad dorada, aroma profundo, dulce.

## Componentes principales:

Citronelol, geraniol, nonodecane, nerol, eneicosane, etanol.

## Efecto:

Tiene un efecto calmante sobre las emociones, especialmente la depresión, el pensar, los celos, y el resentimiento. Facilita la segregación de la dopamina (hormona de la felicidad). Aceite femenino que proporciona a la mujer una sensación positiva de si misma. Útil en las disfunciones sexuales (astenia, frigidez o impotencia). Depresión, impotencia, insomnio, frigidez, dolores de cabeza, tensión nerviosa y enfermedades relacionadas con el estrés. Esta reina de las flores contiene el más preciado de los aromas celestiales.

## Usos:

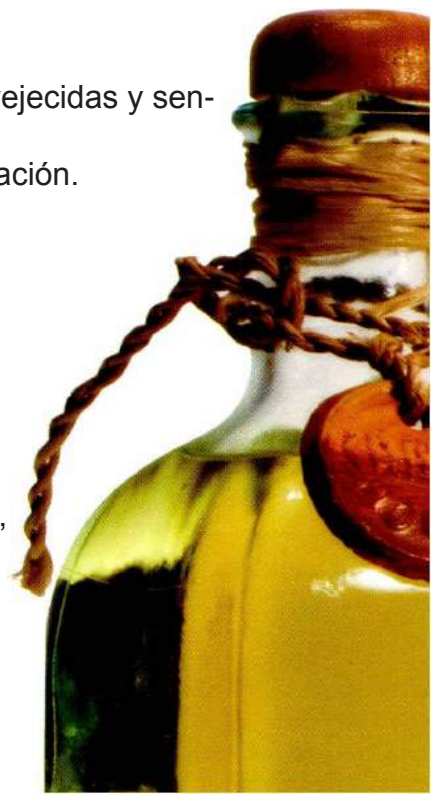
- Piel: Rotura de capilares, pieles secas, eczemas, herpes, pieles envejecidas y sensibles.
- Circulación, musculatura y articulaciones: Palpitaciones, mala circulación.
- Aparato respiratorio: Asma, tos, fiebre del heno.
- Aparato digestivo: Colecistitis, congestión hepática, náuseas.
- Aparato génito-urinario: Menstruación irregular, leucorrea, menorragia, desórdenes uterinos.
- Sistema nervioso: Depresión, insomnio, dolores de cabeza, tensión nerviosa y enfermedades relacionadas con el estrés.

## Combina bien con:

Bergamota, Manzanilla, Salvia esclarea, Geranio, Jazmín, Lavanda, Nerolí, Naranja, Palmarosa, Patchulí, Sándalo.

## Toxicidad:

No tóxico, no irritante, no sensibiliza.







# SALVIA



## Salvia Lavandulifolia Familia de las Labiadas

### Fitoterapia y usos:

En España se la considera una especie "curalotodo". Se cree que promueve la longevidad y protege contra todo tipo de infecciones. Utilizada para tratar el reumatismo, las enfermedades digestivas, los problemas menstruales, la infertilidad y la debilidad nerviosa. Como ecos de una antigua sabiduría, la salvia conecta con una conciencia colectiva entretejida con el rico tapiz de las búsquedas espirituales. "No sacrifiques en el altar de tu mente la sabiduría sagrada que emana de cada latido del corazón". Ken Carey.

### Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de hojas.

### Características:

Líquido incoloro pálido con un olor fresco herbáceo, alcanforado con notas de lavanda.

### Componentes principales:

Alcanfor (hasta un 34 %), cineol (hasta un 35 %), limoneno, canfeno, pineno y otros componentes

### Efecto:

Antidepresivo, Antiinflamatorio, antimicrobiano, antiséptico, astringente, desodorante, depurativo, digestivo, expectorante, febrífugo, tónico nervioso y general, estimulante hepatobiliar y de la circulación. Su aroma conduce al ser a un orden superior trascendiendo y renovando mediante un viaje interior hasta un lugar más profundo de conocimiento.

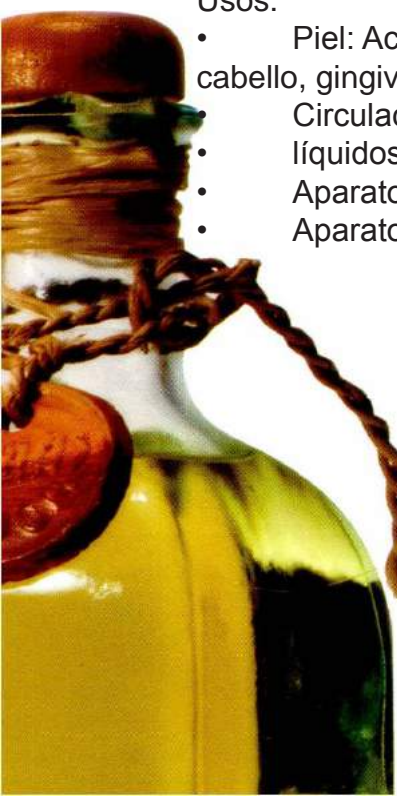
### Usos:

- Piel: Acné, cortes, caspa, dermatitis, eczemas, transpiración excesiva, pérdida de cabello, gingivitis, infecciones de las encías, llagas.
- Circulación, musculatura y articulaciones: Artritis, debilidad, retención de líquidos, dolores y molestias musculares, mala circulación, reumatismo.
- Aparato respiratorio: Asma, tos, laringitis.
- Aparato digestivo: Ictericia, congestión hepática.
  - Aparato génito-urinario: Amenorrea, dismenorrea, esterilidad. Sistema inmunológico: Resfriados, fiebre, gripe.
  - Sistema nervioso: Dolor de cabeza, agotamiento nervioso y dolencias relacionadas con el estrés.

### Combina bien con:

Lavanda, bergamota, árbol del té, cedro, ciprés, incienso, geranio, hinojo, enebro, romero, limón, mirra, canela, sándalo.

Toxicidad: Relativamente no toxico, no irritable, no sensibilizador. Evitarlo durante el embarazo, utilizarlo con moderación.





# YLANG YLANG

**Cananga Odorata**  
**Familia de las Labiadas**



## Fitoterapia y usos:

En indonesia las flores de ylang-ylang se salpican sobre la cama de los recién casados. En las Islas Molucas se prepara un ungüento de ylang ylang y flores de cúrcuma para uso cosmético, del cabello, enfermedades de la piel y tratar la piel y las infecciones. Esta flor, exótica y dulce atempera actitudes, quiebra viejos patrones e invoca a la flexibilidad. El Ylang- Ylang contiene capacidad para el crecimiento y la profundidad de las relaciones.

## Extracción:

El aceite esencial se obtiene por destilación acuosa o al vapor de las flores frescas.

## Características:

Líquido aceitoso amarillo pálido con un olor muy dulce, embriagador, exótico, suave, floral, balsámico y algo especiado, el buen aceite tiene una nota alta ricamente sutil y sensual.

## Componentes principales:

Metil benzoato, metil salicilato, metil paracretol, acetato de benzilo, eugenol, geraniol, linalol y terpenos.

## Efecto:

Afrodisiaco, antidepresivo, anti infeccioso, antiseborreico, antiséptico, euforizante, hipotensor, tónico nervioso, regulador, sedante nervioso, estimulante circulatorio y tónico. Su aroma nutre, relaja el cuerpo y la mente e invita a la meditación.

## Usos:

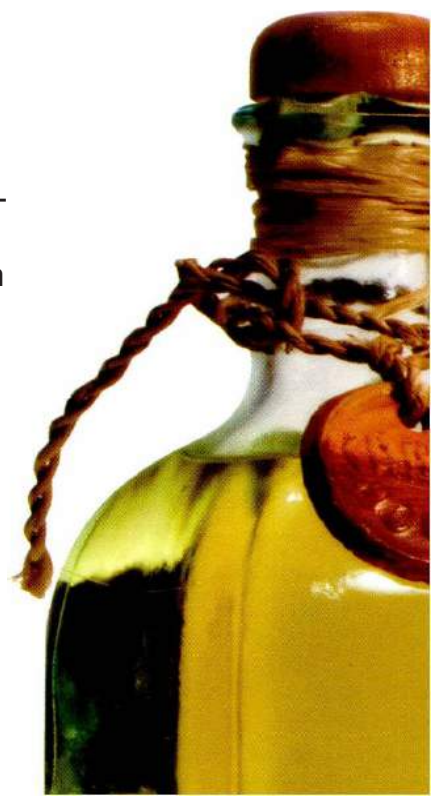
- Piel: Acné, crecimiento y aclarado del cabello, picaduras de insectos, irritaciones cutáneas y pieles grasas, cuidados generales de la piel.
- Circulación, musculatura y articulaciones: Tensión arterial alta, taquicardia, palpitaciones.
- Sistema nervioso: Depresión, frigidez, impotencia, insomnio, tensión nerviosa y estrés.

## Combina bien con:

Jazmín, rosa, pachulí, vetiver, incienso, naranja, sándalo, mandarina, litsea, bergamota.

## Toxicidad:

No tóxico, no irritante, se han descrito algunos casos de sensibilización. Usar con moderación: su aroma embriagador puede provocar náuseas.







# ACEITES ESENCIALES PARA LA PIEL

## ***Antisépticos:***

Cortes, picaduras de insectos, granos, etc.  
Tomillo, Salvia, Eucalipto, Árbol de Té, Clavo, Lavanda, Limón.

## ***Antiinflamatorios:***

Eczemas, heridas infectadas, golpes, magulladuras, etc.  
Manzanilla dulce y Manzanilla romana, Lavanda, Milenrama

## ***Fungicidas:***

Pie de atleta, cándidas, tiña, etc.  
Lavanda, Árbol de Té, Mirra, Pachulí, Mejorana.

## ***Estimulantes de la cicatrización:***

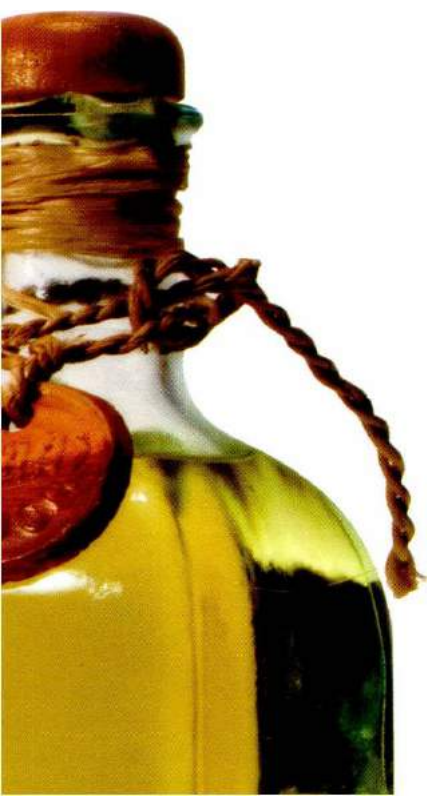
Quemaduras, cortes, cicatrices, estrías, etc.  
Lavanda, Manzanilla, Rosa, Neroli, Incienso, Geranio.

## ***Desodorantes:***

Transpiración excesiva, limpieza de heridas, etc.  
Bergamota, Lavanda, Tomillo, Enebro, Ciprés, Salvia española (lavandulifolia), Lemongrass.

## ***Repelentes de insectos y antiparasitarios:***

Piojos, moscas, sarna, garrapatas, mosquitos, hormigas, etc.  
Espliego (lavandula latifolia), ajo, geranio, citronela, eucalipto, clavo, alcanfor.



# ACEITES ESENCIALES PARA LA CIRCULACIÓN MUSCULATURA Y ARTICULACIONES

## ***Hipotensores:***

Tensión arterial alta, palpitaciones, estrés, etc.  
Mejorana, Ylang-Ylang, Lavanda, Limón.

## ***Hipertensores:***

Mala circulación, sabañones, apatía, etc.  
Romero, Espliego (lavandula latifolia), Eucalipto,  
Menta piperita, Tomillo.

## ***Rubefacientes:***

Reumatismo articular, rigidez muscular, ciática,  
lumbago, etc.  
Pimienta negra, Enebro, Romero, Alcanfor,  
Mejorana.

## ***Agentes depurativos y antitóxicos:***

Artritis, gota, congestión, erupciones de la piel,  
varises, etc.  
Enebro, Limón, Hinojo, Levístico.

## ***Estimulantes linfáticos:***

Celulitis, obesidad, retención de líquidos, etc.  
Pomelo, Lima, Hinojo, Limón, Mandarina,  
Gaultheria.

## ***Tónicos circulatorios y astringentes***

Hinchazón, inflamaciones, venas varicosas, etc.  
Ciprés, Milenrama y Limón.

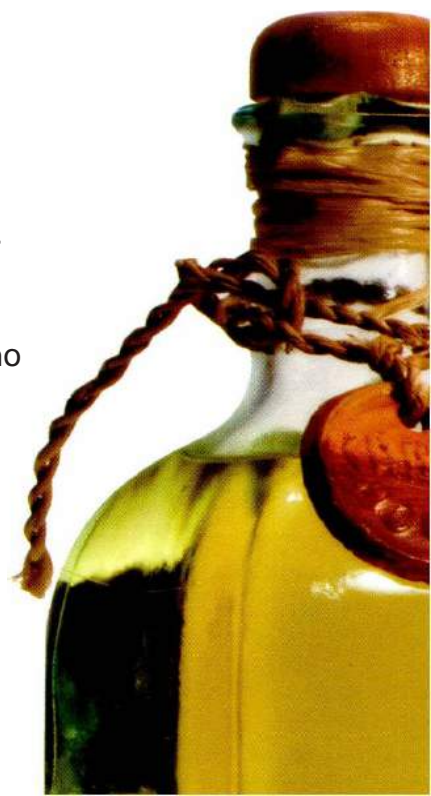
## PAUTAS GENERALES

### Los Criterios de Selección

De los Aceites Esenciales, características y propiedades se ha basado para el tratamiento y el cuidado del cuerpo y la piel en aplicaciones a dosis fisiológicas, y en la mente a través de los olores que desprenden en su aplicación. Si se destinaran a otras aplicaciones, tener en cuenta que los criterios seguidos pueden no ser correctos.

### Prescindir de la Aplicación

De los Aceites Esenciales más potentes en personas con alergias notables, asmáticas, epilépticas, así como embarazadas y evitar asimismo áreas sensibles.







#### **ACEITE**

#### **PROPIEDADES**

#### **APLICACIONES**

#### **CONSEJOS**

##### **MANTECA DE KARITÉ**

Excelente protector cutáneo multifuncional, se mantiene en estado sólido hasta los 55° C.

Protege contra las radiaciones UVB y UVA y contra cualquier tipo de agresión que irrite la piel (frío intenso, afeitado). Permite la penetración temporizada de los aceites esenciales.

Pieles sensibles con tendencia al enrojecimiento, alérgicas y cuperosis.

Ideal para durezas y encallecimientos.

Cuidado de la piel en climas fríos.

Excelente portador de Aceites esenciales para todo tipo de masajes terapéuticos.

Para conseguir una mejor protección contra las radiaciones es recomendable sumas sus propiedades a las del Aceite de Sésamo.

##### **ACEITE VIRGEN DE ROSA MOSQUETA**

Poderoso regenerador celular que mantiene la piel tersa y suave.

Tratamientos antiarrugas y antiestrías.

Atenúa las marcas producidas por quemaduras.

Reduce los molestos síntomas de la psoriasis.

##### **ACEITE VIRGEN DE SÉSAMO**

Aceite de especial densidad que actúa como un poderoso revitalizante y tonificante.

Protege la piel de la deshidratación y las radiaciones UVB.

Se le atribuyen cualidades rejuvenecedoras y tranquilizantes del sistema nervioso.

Tratamientos contra la flacidez.

Protección solar, hidratación y bronceado natural.

Aplicado en masajes terapéuticos, ayuda a aliviar los dolores reumáticos.

En invierno y debido a su densidad, se recomienda usarlo tibio.




**huile essentielle de**  
**ROMARIN 1-8 cinéole, Maroc BIO**  
***Rosmarinus officinalis* L.**  
**Lot n° B80509**

*Produit agro-alimentaire issu de l'Agriculture Biologique certifié par ECOCERT SAS F-32600*

Densité à 20°C : 0,910  
Indice de réfraction à 20°C : 1,466  
Pouvoir Rotatoire à 20°C : -1,3 °

**Interprétation du profil chromatographique (CG/FID - Colonne polaire DB-WAX) :**

Composés	Teneur %	Composés	Teneur %
TRICYCLEN	0,15	PARA CYMENE	1,26
ALPHA PINENE	11,55	TERPINOLENE	0,33
ALPHA FENCHENE	0,08	OCTEN-1-OL-3	0,10
CAMPHE	4,07	CAMPHE	7,43
BETA PINENE	7,34	LINALOL	0,54
SABINENE	0,14	BORNYL ACETATE	0,86
2 CARENE	Traces	TERPINENE 4 OL	1,14
MYRCENE	1,47	BETA CARYOPHYLLENE	3,45
ALPHA PHELLANDRENE	0,17	ALPHA HUMULENE	0,42
ALPHA TERPINENE	0,55	ALPHA TERPINEOL	1,72
LIMONENE	2,15	BORNEOL	2,07
CINEOL 1-8	50,37	GERMACRENE D	0,07
CIS BETA OCIMENE	0,07	VERBENONE	0,06
GAMMA TERPINENE	0,94	CADINENE	0,20
OCTANONE 3	Traces	CARYOPHYLLENE OXYDE	0,08

  
Colonne : capillaire, 100 m, 0,2 mm  
Phase stationnaire : polaire, DB-WAX  
Température du four : 60°C à 248°C ; 12°C/mn  
Température Injecteur : 275°C

Température détecteur : 275°C  
Type détecteur : Ionisation de flamme  
Volume injecté : 0,2 µl  
Gaz vecteur : Hydrogène - 0,7 ml/mn







# ANOTACIONES

48

Aceites Esenciales y Plantas





