

## MEZCLA POR NOTAS

En el siglo XIX, el francés Piesse clasificó los olores de los aceites esenciales haciendo un comparativo a las escalas musicales y le asignó a cada aceite esencial una categoría, ya sea, base, media o alta. Hay algunos aceites que caen entre categorías por lo que también encontramos las categorías base a media y media a alta.

**Los aceites nota base: (del 5 – 20% de la mezcla)**

Tienen aroma a madera y tierra, ricos, profundos y fuertes. Su aroma se nota después de varios minutos después de su aplicación y le dan profundidad a la mezcla.

**Las notas medias: (50 al 80% de la mezcla)**

Tienen aromas florales, ligeramente a madera y dulces. También se les conoce como notas corazón y son generalmente el cuerpo principal de la mezcla. Son suaves y redondean la fragancia para armonizar la mezcla.

**Las notas altas: (del 5 – 20% de la mezcla)**

Son generalmente frescos, dulces, cítricos o frutales. Son los aceites que más rápido se evaporan y por lo tanto los primeros que se notan. Se difunden rápidamente y tienden a ser ligeros, frescos y penetrantes.

El resultado al mezclar por nota está basado en la armonía, en como se acentúan y complementan un aceite con otro para crear un agradable aroma. Es muy común utilizar este tipo de combinación para lograr mezclas para dar soporte en emociones.

## PASO POR PASO

**1** Escribir el efecto deseado, entre más puntual sea el objetivo más efectiva será la mezcla.

**2** Revisar los materiales de referencia para conocer los aceites recomendados y escribir los aceites a utilizar.

**3** Escribir la nota de cada aceite.

**4** Escribir el aceite asignado a cada nota, si se usa más de un aceite en una nota sólo hay que dividir el número de gotas.

**5** Escribir la forma de aplicación.

**6** Añadir los aceites en el orden y cantidades, en el frasco y rellenar con aceite vehicular, si es el caso.

**1** Mezcla para: \_\_\_\_\_

**2** AE: \_\_\_\_\_

**3** Nota: \_\_\_\_\_

Mezcla con 20 gotas

Base	4 gotas	20%	4
Media	12 gotas	60%	
Alta	4 gotas	20%	

**5** Forma de Uso: \_\_\_\_\_

Mezcla para: \_\_\_\_\_

AE: \_\_\_\_\_

Nota: \_\_\_\_\_

Mezcla con 20 gotas

Base	1 gota	5%	
Base a Media	4 gotas	20%	
Media	10 gotas	50%	
Media a Alta	4 gotas	20%	
Alta	1 gota	5%	

Forma de Uso: \_\_\_\_\_

ACEITE ESENCIAL	NOTA	1°	MEZCLA MEJOR CON
ABEDUL			Albahaca, bergamota, ciprés, geranio, lavanda, limoncillo, mejorana y menta.
ABETO BLANCO	MEDIA	3	Incienso y lavanda.
ABETO DOUGLAS	MEDIA	3	Cedro, eucalipto, incienso, enebro, lavanda, limón, naranja y sándalo.
ALBAHACA	MEDIA A ALTA	4	Bergamota, cítricos, eucalipto, geranio, menta, lavanda, limoncillo, mejorana, y gaulteria.
ARBORVITAE	MEDIA A ALTA	5	Abedul, cedro, casia y eucalipto.
BAYAS DE ENEBRO	MEDIA	3	Bergamota, aceites cítricos, ciprés, geranio, lavanda, melaleuca y romero.
BERGAMOTA	ALTA	2	Ciprés, eucalipto, geranio, lavanda, limón y ylang ylang.
CANELA	BASE	5	Cítricos, ciprés, incienso, geranio, lavanda, romero y aceites especiados.
CARDAMOMO	MEDIA	4	Bergamota, cedro, canela, clavo, naranja, rosa e ylang ylang.
CASIA	MEDIA	5	Pimenta n., semilla de cilantro, incienso, jengibre, geranio, romero y cítricos.
CEDRO	BASE	3	Bergamota, ciprés, eucalipto, aceites florales, enebro, incienso, mirra y romero.
CILANTRO	MEDIA	3	Bergamota, canela, jengibre, toronja, limón y naranja.
CILANTRO (SEMILLA)	MEDIA	3	Bergamota, canela, salvia, ciprés, jengibre, sándalo y aceites especiados.
CIPRÉS	MEDIA	3	Bergamota, salvia esclarea, lavanda, limón, naranja y sándalo.
CLAVO	MEDIA A BASE	5	Albahaca, bergamota, canela, salvia, toronja, lavanda, limón, naranja, menta, rosa, romero e ylang ylang.
COPAIBA	BASE	3	Cedro, canela, cítricos, salvia esclarea, jasmín, rosa, ylang ylang.
CÚRCUMA	MEDIA	4	Aceites cítricos, jengibre, pimenta rosa.
EUCALIPTO	MEDIA	3	Cedro, ciprés, geranio, jengibre, toronja, bayas de enebro, limón, naranja, mejorana, menta, romero, tomillo.
GAULTERIA	MEDIA	3	Albahaca, bergamota, ciprés, geranio, lavanda, limoncillo, mejorana y menta.
GERANIO	MEDIA	3	Todos los aceites.
HELICRISO	MEDIA	3	Geranio, salvia esclarea, rosa, lavanda, aceites especiados y cítricos.
HIERBABUENA	ALTA	3	Albahaca, lavanda, menta y romero.
HINOJO	MEDIA A ALTA	4	Albahaca, geranio, lavanda, limón, romero y sándalo.
INCIENSO	BASE	3	Todos los aceites.
JASMÍN	BASE	4	Bergamota, incienso, geranio, helicriso, limoncillo, melisa, naranja, rosa, hierbabuena y sándalo.
JENGIBRE	MEDIA	4	Aceites cítricos y especiados, eucalipto, incienso, geranio y romero.
LAVANDA	MEDIA	2	Casi todos los aceites, en especial aceites cítricos, salvia y geranio.
LIMA	ALTA	3	Salvia, lavanda, romero y otros aceites cítricos.
LIMÓN	ALTA	3	Eucalipto, hinojo, incienso, geranio, menta, sándalo e ylang ylang.
LIMONCILLO	ALTA	4	Albahaca, salvia, eucalipto, geranio, lavanda, melaleuca y romero.
MANDARINA	ALTA	3	Albahaca, lavanda, menta y romero.
MANZANILLA R.	MEDIA	4	Lavanda, rosa, geranio y salvia.
MEJORANA	MEDIA	3	Bergamota, ciprés, lavanda, naranja, romero e ylang ylang.
MELALEUCA	MEDIA	3	Aceites cítricos, ciprés, eucalipto, lavanda, tomillo y romero.
MELISA	MEDIA	2	Geranio, lavanda y otros aceites florales y cítricos.
MENTA	MEDIA	5	Albahaca, pimenta negra, ciprés, geranio, eucalipto, toronja, enebro, lavanda, limón, mejorana, romero y melaleuca.
MIRRA	BASE	4	Incienso, lavanda, sándalo, y todos los aceites especiados.
NARANJA	ALTA	1	Canela, incienso, geranio y lavanda.
NARDO	BASE	5	Lavanda, pachuli, pino y vetiver.
ORÉGANO	MEDIA	5	Albahaca, hinojo, geranio, limoncillo, tomillo y romero.
PACHULÍ	BASE	4	Bergamota, salvia, incienso, geranio, jengibre, lavanda, limoncillo, mirra y sándalo.
PETITGRAIN	ALTA	3	Bergamota, salvia, clavo, geranio, jasmín, lavanda, naranja y romero.
PIMIENTA NEGRA	MEDIA	3	Cardamomo, salvia, clavo, lavanda, mejorana, enebro, mirra, naranja, romero, sándalo, melaleuca, vetiver e ylang.
ROMERO	MEDIA	3	Albahaca, incienso, lavanda, menta, eucalipto y mejorana.
ROSA	BASE A MEDIA	3	Otros aceites florales.
SALVIA ESCLAREA	BASE A MEDIA	3	Bergamota, aceites cítricos, ciprés, geranio y sándalo.
SÁNDALO (ambos)	BASE	3	Ciprés, incienso, limón, mirra e ylang ylang.
TOMILLO	MEDIA	4	Bergamota, melaleuca, orégano y romero.
TORONJA	ALTA	2	Albahaca, bergamota, ciprés, incienso, lavanda, menta, romero e ylang ylang.
VETIVER	BASE	5	Salvia, lavanda, rosa, sándalo e ylang ylang.
YLANG YLANG	BASE A MEDIA	5	Bergamota, geranio, toronja, limón, mejorana, sándalo y vetiver.



## **Monoterpenos de Hidrocarburo**

Existen en casi todos los aceites esenciales.

Auxiliares en procesos inflamatorios, especialmente cuando se debe a algún tipo de daño; antisépticos, protegen las células, tienen propiedades antimicrobianas y sedantes, suavizan los tejidos irritados y levantan el ánimo. Inhiben la acumulación de toxinas y ayudan a descargar las existentes. Promueven el crecimiento normal de las células y un funcionamiento saludable del metabolismo.

Cítricos, bayas de enebro, ciprés, incienso, romero, tanaceto azul, abeto douglas.

## **Sesquiterpenos de Hidrocarburo**

Auxiliares en procesos inflamatorios, propiedades antimicrobianas, analgésicos, auxiliares del sistema digestivo, mejoran la circulación, dan soporte a la salud del sistema endocrino, calmantes, estimulan el hígado y las glándulas. Tienen la habilidad de traspasar la barrera hematoencefálica y llegar al tejido cerebral.

Pimienta negra, copaiba, melisa, cedro, jengibre, ylang ylang.

## **Alcoholes monoterpenos**

Altamente antisépticos, propiedades antimicrobianas y fungicidas, analgésicos, antioxidantes, tonifican y levantan el estado de ánimo, calman los espasmos, son gentiles y regeneradores de la piel. Tienen alta resistencia a la oxidación y pocos niveles de toxicidad.

Geranio, melaleuca, lavanda, rosa, semilla de cilantro, albahaca.

## **Alcoholes sesquiterpenos**

Propiedades antimicrobianas, auxiliares en procesos inflamatorios, promueven la salud del sistema endocrino, regulan el sistema nervioso autónomo, protegen y restauran la piel, antiespasmódicos, sedantes, levantan el ánimo y ayudan a dormir.

Cedro, pachulí, sándalo, vetiver.

## **Aldehidos**

Son normalmente los responsables por el aroma de un aceite. Aromas poderosos, calman las emociones, auxiliares en procesos inflamatorios, suavizan los tejidos, analgésicos, calman el sistema nervioso central, tónicos, regulan la temperatura del cuerpo. Algunos pueden ser irritantes a la piel. Se oxidan fácilmente en la presencia de oxígeno aún en temperaturas bajas.

Casia, canela, limoncillo, melisa, lima, cilantro.

## **Ésteres**

Calman, relajan y balancean, tienen propiedades fungicidas, auxiliares en procesos de inflamación, rejuvenecen la piel, suavizan los tejidos, analgésicos y antiespasmódicos, regulan el sistema nervioso.

Lavanda, manzanilla romana, helicriso, arborvitae, gaulteria, mirra.

## **Cetonas**

Facilitan la secreción de moco, estimulan la regeneración celular, analgésicos, sedantes, auxiliares en procesos inflamatorios, ayudan a reducir la ansiedad, a sanar las heridas y el rejuvenecimiento de la piel, promueven la formación de tejido.

Hierbabuena, menta, geranio, nardo, incienso.

## **Óxidos**

Propiedades antimicrobianas, expectorantes, mucolíticos, analgésicos.

Romero, eucalipto.

## **Fenoles**

Poderosas propiedades antimicrobianas y fungicidas, analgésicos, insecticidas, muy estimulantes del sistema inmunológico y nervioso, protegen las células, pueden causar irritación en la piel. Son los más poderosos antiinfecciosos, antisépticos y antibacteriales del mundo de las plantas. Contienen altos niveles de moléculas oxigenantes por lo que tienen grandes propiedades antioxidantes. Deben de usarse por cortos periodos de tiempo ya que pueden causar toxicidad en el hígado.

Orégano, clavo, tomillo, canela y albahaca.

## **Éteres**

Balancean el sistema nervioso autónomo, suavizan y tienen beneficios sedantes.

Cardamomo, eucalipto, romero, bergamota, salvia esclarea.



## LA QUÍMICA DE LOS ACEITES

Cada aceite esencial cuenta con decenas, o incluso, centenas de componentes químicos, estos componentes caen en una clasificación química según los elementos que forman sus moléculas. Pero en general es uno o dos tipos de componentes químicos los que contienen en mayor porcentaje y estos componentes son los que les dan sus cualidades terapéuticas a los aceites esenciales.

COMPONENTE	BENEFICIOS TERAPÉUTICOS	ACEITES
<b>Monoterpenos de Hidrocarburo</b> Existen en casi todos los aceites esenciales.	Auxiliares en procesos inflamatorios, especialmente cuando se debe a algún tipo de daño; antisépticos, protegen las células, tienen propiedades antimicrobianas y sedantes, suavizan los tejidos irritados y levantan el ánimo. Inhiben la acumulación de toxinas y ayudan a descargar las existentes. Promueven el crecimiento normal de las células y un funcionamiento saludable del metabolismo.	Cítricos, bayas de enebro, ciprés, incienso, romero, tanaceto azul, abeto douglas.
<b>Sesquiterpenos de Hidrocarburo</b>	Auxiliares en procesos inflamatorios, propiedades antimicrobianas, analgésicos, auxiliares del sistema digestivo, mejoran la circulación, dan soporte a la salud del sistema endocrino, calmantes, estimulan el hígado y las glándulas. Tienen la habilidad de traspasar la barrera hematoencefálica y llegar al tejido cerebral.	Pimienta negra, copaiba, melisa, cedro, jengibre, ylang ylang.
<b>Alcoholes monoterpenos</b>	Altamente antisépticos, propiedades antimicrobianas y fungicidas, analgésicos, antioxidantes, tonifican y levantan el estado de ánimo, calman los espasmos, son gentiles y regeneradores de la piel. Tienen alta resistencia a la oxidación y pocos niveles de toxicidad.	Geranio, melaleuca, lavanda, rosa, semilla de cilantro, albahaca.
<b>Alcoholes sesquiterpenos</b>	Propiedades antimicrobianas, auxiliares en procesos inflamatorios, promueven la salud del sistema endocrino, regulan el sistema nervioso autónomo, protegen y restauran la piel, antiespasmódicos, sedantes, levantan el ánimo y ayudan a dormir.	Cedro, pachuli, sándalo, vetiver.
<b>Aldehídos</b>	Son normalmente los responsables por el aroma de un aceite. Aromas poderosos, calman las emociones, auxiliares en procesos inflamatorios, suavizan los tejidos, analgésicos, calman el sistema nervioso central, tónicos, regulan la temperatura del cuerpo. Algunos pueden ser irritantes a la piel. Se oxidan fácilmente en la presencia de oxígeno aún en temperaturas bajas.	Casia, canela, limoncillo, melisa, lima, cilantro.
<b>Ésteres</b>	Calman, relajan y balancean, tienen propiedades fungicidas, auxiliares en procesos de inflamación, rejuvenecen la piel, suavizan los tejidos, analgésicos y antiespasmódicos, regulan el sistema nervioso.	Lavanda, manzanilla romana, helicriso, arborvitae, gaulteria, mirra.
<b>Cetonas</b>	Facilitan la secreción de moco, estimulan la regeneración celular, analgésicos, sedantes, auxiliares en procesos inflamatorios, ayudan a reducir la ansiedad, a sanar las heridas y el rejuvenecimiento de la piel, promueven la formación de tejido.	Hierbabuena, menta, geranio, nardo, incienso.
<b>Óxidos</b>	Propiedades antimicrobianas, expectorantes, mucolíticos, analgésicos.	Romero, eucalipto.
<b>Fenoles</b>	Poderosas propiedades antimicrobianas y fungicidas, analgésicos, insecticidas, muy estimulantes del sistema inmunológico y nervioso, protegen las células, pueden causar irritación en la piel. Son los más poderosos antiinfecciosos, antisépticos y antibacteriales del mundo de las plantas. Contienen altos niveles de moléculas oxigenantes por lo que tienen grandes propiedades antioxidantes. Deben de usarse por cortos periodos de tiempo ya que pueden causar toxicidad en el hígado.	Orégano, clavo, tomillo, canela y albahaca.
<b>Éteres</b>	Balancean el sistema nervioso autónomo, suavizan y tienen beneficios sedantes.	Cardamomo, eucalipto, romero, bergamota, salvia esclarea.

## MEZCLAR POR COMPUESTO QUÍMICO Y NOTAS

Los pasos a seguir, para hacer una mezcla con intención terapéutica pero basada en el sistema de notas, son:

**1** Decidir un efecto deseado. Entre más puntual sea en el resultado que se desea obtener, más eficiente resultará la mezcla. Escribirlo.

**2** Seleccionar que grupos de compuestos pueden ayudar a obtener el resultado deseado.

**3** Seleccionar entre 8 a 15 aceites de entre esos grupos y revisar sus propiedades generales.

**4** Apuntar la nota de cada uno de los aceites, y de la lista, seleccionar 1 aceite nota base, 2 o 3 aceites nota media y 1 aceite nota alta. Se puede utilizar la

recomendación de "mezcla mejor con" o simplemente utilizar la intuición.

**5** Escribir el aceite de cada nota y dividir la cantidad de las gotas de las notas medias entre los 2 o 3 aceites de este rango.

**6** Escribir el método de aplicación.

Importante: Esta información se presenta únicamente con fines educativos y no pretende sustituir ningún consejo o prescripción médica; tampoco diagnosticar, prescribir o tratar alguna enfermedad, padecimiento crónico o lesión en el cuerpo.



No fotocopies este material, puedes encontrar esta y otras guías de uso en:  
esenciapro · www.esenciapro.com





# el Arte de mezclar

Mezclar es la parte más creativa de la aromaterapia; podría considerarse un arte, y como tal, requiere de dominio de la técnica y reglas básicas, pero sobretodo de intuición y práctica. Al mezclar aceites esenciales de forma adecuada, podemos convertirlos en herramientas aún más poderosas para cuidar de nuestra salud y bienestar.

Algunas veces encontramos que son varios los aceites que están recomendados para dar soporte en algún padecimiento en específico y así poder obtener un mejor resultado, estos aceites los podemos aplicar en capas o podemos crear una mezcla personalizada. Al mezclar aceites podemos obtener sinergia, es decir, potencializar las cualidades de los mismos. Hay varios factores a considerar para lograr una buena mezcla de aceites, como el conocimiento de las propiedades de cada aceite y el tomar en cuenta las características físicas y emocionales de la persona que lo va a usar. Cualquier mezcla siempre podrá ser mejorada con la práctica y la experimentación.

Según varios autores, hay dos formas principales en la que se recomienda mezclar aceites: por clasificación y por nota.

## MEZCLA POR CLASIFICACIÓN

En la mezcla por clasificación, a cada aceite se le asigna una o más clasificaciones; cada clasificación lleva un orden al añadirse a la mezcla y ocupa un porcentaje del total de la mezcla.

### 1º PERSONIFICADOR (1 al 5% de la mezcla)

Fragancias puntuales, fuertes y de larga duración. Tienen propiedades dominantes y con una fuerte acción terapéutica.

### 2º POTENCIALIZADOR (50 al 80% de la mezcla)

Normalmente es el aceite predominante de la mezcla y sirve para resaltar las propiedades de los demás aceites en la misma.

### 3º ECUALIZADOR (del 10 al 15% de la mezcla)

Estos aceites crean balance y sinergia en la mezcla. Su fragancia es de corta duración.

### 4º MODIFICADOR (del 5 al 8% de la mezcla)

Tienen una fragancia leve y corta. Añaden armonía a la mezcla.

Para preparar una mezcla es importante que revisemos las características de cada uno de los aceites recomendados para el padecimiento en específico, este es un ejercicio magnífico ya que nos va a ayudar a aprender más de cada aceite. Recordemos que debemos tener precauciones con las personas con presión arterial alta y epilepsia o mujeres embarazadas.

**Cualquier método funciona mejor si sabemos de principio la razón por la que estamos haciendo la mezcla, las características físicas y emocionales de la persona a la que se la vamos a preparar y la forma en que vamos a recomendar su uso.**

Cuando hacemos una mezcla en un frasco de roll on o atomizador de 10 ml se recomienda hacerla con 20 a 30 gotas de aceite esencial y rellenar con aceite vehicular. A continuación hay unas tablas que podemos usar para hacer las mezclas a 20, 26 o 30 gotas; nos señalan la cantidad de gotas indicadas de cada aceite esencial por clasificación, según los porcentajes recomendados. Estas mismas proporciones se pueden multiplicar por 10 para hacer una mezcla que se va a usar sin diluir en un difusor y que podemos preparar en un frasco de 15 ml, o dividir a la mitad si queremos hacer una mezcla para niños pequeños o en un frasco de menos mililitros.

Personificador --> 1 al 5 %  
Potencializador --> 50 al 80%  
Ecualizador --> 10 al 15%  
Modificador --> 5 al 8%

#### Mezcla con 20 gotas

Personificador	1 gota	5%
Potencializador	15 gotas	75%
Ecualizador	3 gotas	15%
Modificador	1 gota	5%

#### Mezcla con 26 gotas

Personificador	1 gota	3.8%
Potencializador	19 gotas	73%
Ecualizador	4 gotas	15.5%
Modificador	2 gotas	7.7%

#### Mezcla con 30 gotas

Personificador	1 gota	3.3%
Potencializador	23 gotas	76.6%
Ecualizador	4 gotas	13.3%
Modificador	2 gotas	6.6%



## ACEITE ESENCIAL

## CLASIFICACIÓN

	PERSONIFICADOR	POTENCIALIZADOR	EQUALIZADOR	MODIFICADOR
ABEDUL				
ABETO BLANCO				
ABETO DOUGLAS				
ALBAHACA				
ARBORVITAE				
BAYAS DE ENEBRO				
BERGAMOTA				
CANELA				
CARDAMOMO				
CASIA				
CEDRO				
CILANTRO				
CILANTRO (SEMILLA)				
CIPRÉS				
CLAVO				
COPAIBA				
CÚRCUMA				
EUCALIPTO				
GAULTERIA				
GERANIO				
HELICRISO				
HIERBABUENA				
HINOJO				
INCIENSO				
JASMÍN				
JENGIBRE				
LAVANDA				
LIMA				
LIMÓN				
LIMONCILLO				
MANDARINA				
MANZANILLA R.				
MEJORANA				
MELALEUCA				
MELISA				
MENTA				
MIRRA				
NARANJA				
NARDO				
ORÉGANO				
PACHULÍ				
PETITGRAIN				
PIMIENTA NEGRA				
ROMERO				
ROSA				
SALVIA ESCLAREA				
SÁNDALO (ambos)				
TOMILLO				
TORONJA				
VETIVER				
YLANG YLANG				

## PASO POR PASO

**1** Escribir el efecto deseado, entre más puntual sea el objetivo más efectiva será la mezcla.

**2** Revisar los materiales de referencia para conocer los aceites recomendados, y basados en las características de la persona que la va a usar y de los aceites que tenemos, escribir los aceites que decidimos utilizar.

**3** Usando la tabla de referencia, escribir la o las categorías de cada aceite.

**4** Decidir y escribir, según las recomendaciones de la forma de uso por el padecimiento y la persona que lo va a usar, el tamaño y tipo del frasco que vamos a emplear y el número de gotas en total y por clasificación.

**5** Escribir que aceites usaremos en cada clasificación, podemos empezar por los aceites que sólo tienen una y por descarte ir escribiendo los demás en la posición que le toca. Es válido usar más de un aceite en una clasificación, sólo hay que dividir el número de gotas.

**6** Escribir la forma de aplicación.

**7** Poner los aceites en el frasco, en el orden y cantidades escritas y rellenar con aceite vehicular, si es el caso.

Como principiante, es mejor empezar usando entre 4 a 6 aceites en una mezcla, haciendo pequeñas cantidades. Al terminar es importante etiquetar la mezcla.

**1** Mezcla para: \_\_\_\_\_

**2** AE Sugeridos: \_\_\_\_\_

**3** Clasificación: \_\_\_\_\_

**4** Mezcla con \_\_\_\_\_ gotas en frascos de \_\_\_\_\_ ml

Personificador	gotas	5
Potencializador	gotas	
Equalizador	gotas	
Modificador	gotas	

**6** Forma de Uso: \_\_\_\_\_

Mezcla para: \_\_\_\_\_

AE Sugeridos: \_\_\_\_\_

Clasificación: \_\_\_\_\_

Mezcla con \_\_\_\_\_ gotas en frascos de \_\_\_\_\_ ml

Personificador	gotas	
Potencializador	gotas	
Equalizador	gotas	
Modificador	gotas	

Forma de Uso: \_\_\_\_\_

Es una buena idea hacer una bitácora de mezclas, ya que esta nos puede servir como referencia para ir perfeccionando determinada mezcla.