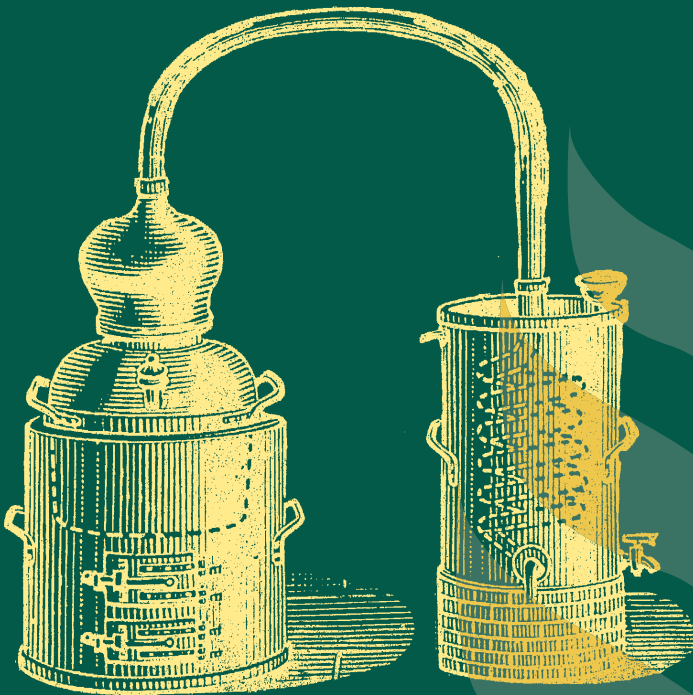




# Guía de Aromaterapia

*La salud a través  
de los aceites esenciales*



Mikel García Iturrioz

2ª EDICIÓN



# *Guía de Aromaterapia*

*La salud a través  
de los aceites esenciales*

*Mikel García Iturrioz*



[www.elmundodelbienestar.es](http://www.elmundodelbienestar.es)

## Acerca del autor

### **Mikel García Iturrioz**

Experto en Nutrición y Medicina Biológica, colabora periódicamente escribiendo artículos sobre nutrición y suplementación natural en revistas de sector de la salud natural. Asimismo, imparte seminarios de formación a profesionales de la salud.

Ha asesorado a la Consejería de Salud de la Generalitat de Cataluña como experto en Naturopatía y Homeopatía en el proceso de regulación de las terapias naturales en dicha comunidad autónoma.

Es Director Técnico de una prestigiosa firma distribuidora en España de complementos dietéticos y preparados de fitoterapia.

### *Guía de Aromaterapia. La salud a través de los aceites esenciales*

La información presentada en esta publicación sólo tiene fines educativos e informativos y no intenta reemplazar el consejo o tratamiento médico. Antes de iniciar un programa de salud se debe consultar a un profesional. No se recomienda el uso combinado de suplementos herbarios o nutricionales y medicamentos de prescripción sin el consentimiento de un especialista.

© Mikel García Iturrioz. Noviembre 2008

© El Mundo del Bienestar

[www.elmundodelbienestar.es](http://www.elmundodelbienestar.es)

### **2ª edición**

Diseño y maquetación: Ana Cobo Diseño gráfico

Impresión: Gráficas Ulzama

Depósito Legal: NA-3535/2008

# Índice

¿Qué es la aromaterapia? .....	5
Un poco de historia .....	6
Cómo actúa la aromaterapia .....	8
Los aceites esenciales .....	11
Componentes químicos.....	11
Métodos de obtención.....	15
Cómo elegir un aceite esencial .....	16
Aceites base o portadores.....	17
Métodos de aplicación .....	20
Guía de aceites esenciales .....	25
Pautas básicas para combinar los aceites esenciales .....	55
Aplicaciones potenciales de la aromaterapia .....	56
Ayurveda y aromaterapia .....	61
Aromaterapia y chakras.....	64
Precauciones y conservación .....	66



# *Guía de Aromaterapia*

## *La salud a través de los aceites esenciales*

### *¿Qué es la aromaterapia?*

La palabra “aromaterapia” significa terapia a través de los aromas, sin que se especifique el origen de éstos. Habitualmente, los aromas se emplean en forma de incienso de esencias florales y aceites esenciales. Otros métodos de aromaterapia incluyen velas aromáticas, jabones y almohadillas perfumadas.

Comúnmente llamados esencias, los aceites esenciales son sustancias de consistencia grasosa más o menos fluidas, a veces resinosas, muy perfumadas, volátiles, casi siempre de color y más livianas que el agua. Se distinguen de los otros aceites porque se volatilizan por la acción del aire y del calor. La mayoría de las plantas contiene esencias, según los casos, los aceites esenciales se extraen de las flores, de las hojas, de las semillas, de las raíces, de los frutos, de las cortezas o de la madera.

Contrariamente a lo que se piensa, la aromaterapia no es sólo una terapia basada en olores, puesto que hay numerosas maneras de aplicar estos aceites; es decir, no curan únicamente los olores, sino también la carga energética y la gran cantidad de componentes químicos que forman la estructura molecular de los aceites. Diluidos, estos aceites pueden aplicarse en forma de cremas, lociones, linimentos, emulsiones, cataplasmas, ungüentos, etc.

Los aceites esenciales han sido utilizados desde tiempos ancestrales para beneficiarse de sus propiedades terapéuticas para el cuerpo y la mente. Cada aceite esencial posee propiedades particulares y la aromaterapia enseña el modo como cada una de estas propiedades particulares debe utilizarse para incrementar nuestro bienestar.

## *Un poco de historia*

Los inicios de esta terapia se remontan a los orígenes del hombre, aunque el concepto de aromaterapia sea relativamente moderno.

Las plantas constituyen el modo de alimento más natural y fácil de obtener que hay. Nuestros antepasados no tardaron en advertir que las raíces, los frutos y las hojas comestibles de determinadas plantas poseían otras propiedades además de servir para calmar el hambre. Los pueblos primitivos sabían que el humo procedente de algunas maderas poseía distintos efectos sobre el organismo. Según la planta o árbol que quemaran, los miembros de la tribu se sentían somnolientos, felices, irritables e, incluso, vivían una experiencia espiritual. Posteriormente, el procedimiento de arrojar humo aromático sobre los enfermos se convirtió en un método de curación. La inhalación del humo mágico o especial inspiró las primitivas creencias religiosas, aún hoy día se utiliza el incienso como un instrumento espiritual que favorece la meditación.

Por ejemplo, el uso de aceites esenciales en Egipto se remonta a la época de los faraones. Se han encontrado en tumbas egipcias vasijas de alabastro que datan de 2000 y 3000 años antes de Cristo, algunas de ellas contenían ungüentos aromáticos en perfecto estado de conservación. En la tumba de Tutankamon (en 1922) se hallaron vasijas y potes que contenían un ungüento hecho con incienso y una base de grasa animal. Asimismo, se han hallado documentos escritos en tablas de arcilla que demuestran que Egipto importaba madera de cedro y de ciprés, lo cual confirma que desde la antigüedad ya existía un comercio internacional de aceites esenciales.

Durante las investigaciones arqueológicas modernas se descubrió el uso de la mirra, el cedro y otros productos aromáticos en el proceso de momificación, lo cual evidencia ampliamente sus poderes antisépticos. Actualmente se sustenta la teoría de que los egipcios fueron los primeros que utilizaron una primitiva forma de destilación, precediendo en 2000 años a los árabes, pueblo al que habitualmente se atribuye este descubrimiento.

Los antiguos griegos adquirieron de los egipcios buena parte de sus conocimientos acerca de los aceites esenciales, pero también sabían que el aroma de ciertas flores servía para levantar el ánimo o relajar. De hecho, el primer aromaterapeuta de la historia fue el griego Teofrasto, que escribió un tratado "Relativo a los olores", en el que analizaba los efectos que causaban los distintos aromas en el pensamiento, los sentimientos y la salud corporal.



A través de muchos médicos griegos que fueron empleados por los romanos, poco a poco, se difundió el uso de las plantas medicinales por el mundo antiguo. La caída del Imperio Romano propició que muchos de estos médicos huyeran a Constantinopla, llevándose consigo sus conocimientos. De este modo, las obras de los grandes médicos grecorromanos, como Galeno e Hipócrates, fueron cuidadosamente traducidas al árabe y su ciencia se difundió por Oriente.

Durante la época de las cruzadas, los cirujanos barberos europeos trabajaban junto con los médicos árabes, de quienes aprendieron la importancia de la higiene y la utilidad de los aceites. Los caballeros que regresaban de las cruzadas trajeron a Europa las plantas y los aceites, junto con los conocimientos del proceso de destilación por corriente de vapor (método de extracción descubierto por Avicena, el médico árabe más importante de la antigüedad). Posteriormente, los perfumistas europeos comenzaron a experimentar con plantas locales.

Según relatan los historiadores, en 1665, el año de la gran peste en Gran Bretaña, los londinenses quemaban en las calles lavanda, madera de cedro y de ciprés para prevenir el contagio. En la actualidad, esta práctica popular ha sido validada científicamente, ya que se ha constatado que los aceites esenciales utilizados en la aromaterapia, la mayoría de ellos, también poseen capacidad antibiótica. Evidentemente, la capacidad antibiótica varía según el tipo aceite. De los resultados obtenidos, se deduce que el tomillo es la esencia con más poder de inhibición; en menor medida, el árbol de té y el limón también demostraron poseer un notable espectro de inhibición.

Retomemos la historia. En el año 1928, el químico francés René Maurice Gattefossé acuñó el término *aromatherapie*. Sus trabajos de investigación fueron el resultado de un accidente: mientras trabajaba en el laboratorio de una perfumería se quemó gravemente la mano y la sumergió en un recipiente que contenía aceite de lavanda. El resultado fue que su mano se curó rápidamente y no le quedaron cicatrices. Gattefossé se percató de que las propiedades curativas del aceite de lavanda eran superiores a las de los preparados sintéticos con los había trabajado anteriormente. Desde entonces comenzó a investigar las propiedades curativas de otros aceites esenciales, basándose en sus propiedades químicas y sus aromas.

## *Cómo actúa la aromaterapia*

Los aceites esenciales trabajan en el cuerpo mediante la absorción a través de la piel, en el interior del torrente sanguíneo, y también, por la inhalación de su aroma. Es importante conocer que los aceites esenciales tienen tres modos diferentes de acción según cómo interrelacionen con el cuerpo humano: farmacológica, fisiológica y psicológica.

El efecto farmacológico que poseen está relacionado con los cambios químicos que se producen cuando un aceite esencial penetra en el flujo sanguíneo y reacciona con las hormonas, enzimas, etc. El efecto fisiológico está relacionado con la manera como un aceite esencial afecta al sistema corporal, ya sea sedándolo o estimulándolo. El efecto psicológico tiene lugar cuando una esencia es inhalada y el modo como el individuo responde a su olor.

Las partículas aromáticas se disuelven en la mucosa nasal que produce la última capa del tejido de la nariz: el epitelio olfatorio. Este epitelio contiene millones de receptores distribuidos en una superficie de menos de 6 cm<sup>2</sup>. Cada célula quimiorreceptora tiene dos prolongaciones: una que aflora a la superficie de la mucosa nasal; y otra situada en la base del epitelio que hay detrás y que conecta con las fibras nerviosas. Los impulsos nerviosos viajan por dichas fibras y atraviesan el hueso etmoides hasta llegar al paladar y a la cavidad craneal. Una vez aquí, las fibras nerviosas se combinan para formar los bulbos olfatorios y las vías que llevarán los impulsos directamente al sistema límbico.

En el proceso evolutivo del ser humano, el sistema límbico fue una de las primeras partes del cerebro en desarrollarse. Éste controla nuestra memoria, instintos y funciones vitales, lo cual explica porqué un aroma puede ser tan evocador, ya sea el del pan recién cocido, el del café, el de las rosas o el de un desinfectante. Las otras percepciones sensoriales (incluida el tacto) son más lentas debido a que realizan un recorrido más largo antes de ser detectadas, además, dicha detección sucede en áreas del cerebro más sofisticadas. Por tanto, el olfato es un instinto muy básico.

Cuando un estímulo oloroso llega al sistema límbico y en concreto a la amígdala cerebral, ésta lo transforma en sensaciones y emociones que activan el sistema neurovegetativo. Si se activa el sistema simpático el organismo responde con un estado de alerta, pero si se activa el sistema parasimpático se produce un estado de calma y tranquilidad y, de este modo, los efectos psicológicos de los aceites esenciales se transforman en efectos fisiológicos. Hay que tener en cuenta que el sistema límbico está

conectado con el hipotálamo y éste a su vez con la hipófisis, como consecuencia de lo anterior, un estímulo oloroso puede modificar la actividad hormonal o la actividad del sistema inmunitario (entre otras acciones).

Cuando un aceite esencial se aplica sobre la piel se produce un efecto sumatorio porque, además de absorberse por vía transdérmica, también se inhalan sus aromas. Los aceites esenciales penetran eficazmente a través de la piel y alcanzan el torrente sanguíneo (de hecho muchos componentes de los aceites esenciales se utilizan como vehículos para favorecer la penetración de otras sustancias).

El efecto de un aroma en un ser humano depende de varios **factores**, entre los que se incluyen:

- Cómo se aplica el olor.
- En qué cantidad se aplica.
- Las circunstancias en que se aplica.
- La persona a la que se aplica (edad, sexo, personalidad).
- El estado de ánimo de la persona.
- Las asociaciones previas que pueda tener la persona con ese olor en concreto.
- La anosmia o incapacidad de oler ciertas aromas.

Por lo tanto, debemos buscar las fragancias que tengan más afinidad con la persona a tratar.

Investigaciones recientes realizadas en la universidad de Warwick (Inglaterra) y la universidad de Toho (Japón), encontraron dos tipos de reacciones respecto a los olores, que denominaron respuesta de alta conexión y respuesta de baja conexión. La respuesta de alta conexión está arraigada desde antes del nacimiento y es instintiva; la respuesta de baja conexión se aprende o adquiere a lo largo de la vida.

Cuando se huele alguna sustancia se evoca la memoria emocional. En el sistema límbico está situado el centro de las emociones relacionado con el hipotálamo, que es la parte del cerebro que comunica con las glándulas sexuales. La memoria asociativa de aromas y de situaciones que evoca nuestro pensamiento hacen de los aceites esenciales un método terapéutico, puesto que la conciencia registra el aroma con la ambientación.

Por ejemplo, que el bebé reconozca a su madre por el olor demuestra la gran importancia del olfato en la vida del ser humano. Desde su infancia, aprende a distinguir los diferentes aromas y los clasifica como olores buenos u olores malos.

El método práctico para trabajar en este campo es crear una batería de olores de los aceites esenciales y que, inicialmente, el paciente los clasifique en:

- Olores buenos o agradables.
- Olores malos o desagradables.

A continuación, dentro de los olores buenos o agradables, los clasifique en:

- Respuesta de alta reacción.
- Respuesta de baja reacción.

El siguiente paso es clasificar los olores malos o desagradables en:

- Respuesta de alta reacción.
- Respuesta de baja reacción.

De esta manera podremos trabajar la memoria asociativa de aromas y situaciones que evocan en nuestro pensamiento respuestas de baja reacción positiva (olor agradable que evoca una situación emocional) u olores desagradables que evocan una respuesta de baja reacción negativa (olor desagradable que evoca una situación emocional).

Las aromas que no desencadenen la memoria asociativa pero que nos evocan una situación de bienestar (relajación, tranquilidad, etc.) son respuestas de alta reacción de signo positivo; y los olores que no desencadenen en la memoria asociativa un episodio de nuestra vida pero provoquen intranquilidad, estrés, náuseas o cualquier situación desagradable, son respuestas de alta reacción de signo negativo.

La aromaterapia actúa en planos sutiles del organismo, por ello puede utilizarse como terapia vibracional, también como ayuda a la meditación, visualización, concentración, afirmaciones y demás técnicas que buscan el equilibrio y la armonía interior.

## Los aceites esenciales

Los aceites volátiles, aceites esenciales o simplemente esencias, son las sustancias aromáticas naturales responsables de las fragancias de las flores y de otros órganos vegetales. Actualmente, sólo se emplea esta definición anterior cuando se obtienen mediante el arrastre en corriente de vapor de agua o exprimiendo el pericarpio (en el caso de los cítricos).

Generalmente, los aceites esenciales constituyen entre el 0,1 y 1% del peso seco de la planta. Según la temperatura, los aceites esenciales pueden ser líquidos, sólidos o semisólidos. Se disuelven en alcohol, grasas y aceites, pero no en agua, y se evaporan en el aire sin dejar residuos oleosos. A temperatura ambiente, cuando están frescos son incoloros, pero al oxidarse se resinifican y adquieren un color amarillento oscuro (esto puede evitarse colocándolos en recipientes de vidrio de color topacio que estén totalmente llenos y cerrados perfectamente). La mayoría de los aceites son menos densos que el agua (salvo excepciones como los aceites esenciales de canela, sazafrán y clavo) y poseen un alto índice de refracción.

## Componentes químicos

Los principales componentes químicos de los aceites esenciales son:

### ■ TERPENOS

Los terpenos se componen de un variado número de unidades de isopreno. Se clasifican en *monoterpenos*, *sesquiterpenos* y *diterpenos*. Por lo general tienen unos efectos débiles pero proporcionan usos secundarios que complementan los componentes del aceite.

#### - *Monoterpenos*

Dos unidades combinadas de isopreno forman un monoterpeno. Tienen propiedades antisépticas, bactericidas, estimulantes, expectorantes y ligeramente analgésicas, aunque sus efectos no son muy potentes. Algunos son antivirales y otros destruyen los cálculos.

#### - *Sesquiterpenos*

Muchos aceites esenciales contienen sesquiterpenos que se componen de tres unidades de isoprenos. Los sesquiterpenos tienen propiedades antisépticas, bactericidas, hipotensoras, calmantes y antiinflamatorias;

algunos de ellos también poseen propiedades analgésicas y espasmolíticas. Recientemente, los investigadores científicos han mostrado un gran interés por este tipo de terpenos, ya que se ha comprobado que tienen propiedades antiinflamatorias y bactericidas.

#### - *Diterpenos*

Los diterpenos se componen de cuatro unidades de isoprenos que rara vez sobreviven al proceso de destilación por corriente de vapor porque sus moléculas son poco volátiles. Tienen acción bactericida, expectorante y purgativa. Algunos diterpenos también poseen propiedades antifúngicas y antivirales, además tienen efectos positivos en el sistema endocrino.

## ■ ALCOHOLES

Los miembros de este grupo se forman cuando unidades con un átomo de hidrógeno y otro de oxígeno (hidroxilos) se enlazan con átomos de carbono (otros componentes que también se forman de esta misma manera son los fenoles, los ácidos, los aldehídos, los fenoles, las cetonas y los ésteres); un ejemplo típico es el alcohol etílico, presente en cervezas, vinos y licores. Los alcoholes suelen poseer eficaces propiedades antisépticas y antivirales, además de producir una sensación de euforia. Por lo general no son tóxicos. Se clasifican en *monoterpenoles*, *sesquiterpenoles* y *diterpenoles*.

#### - *Monoterpenoles*

Cuando una unidad hidroxilo se enlaza con un terpeno, el alcohol resultante se denomina monoterpenol. Los monoterpenoles presentes en los aceites esenciales son el mentol y el linalol, dos potentes bactericidas que combaten las infecciones. Son antivirales, estimulantes, calientan, refuerzan y no irritan la piel. Los aceites esenciales que contienen una elevada cantidad de monoterpenoles pueden utilizarse sin ningún riesgo en las terapias para niños y personas ancianas.

#### - *Sesquiterpenoles*

Cuando una unidad hidroxilo se enlaza con un sesquiterpeno crea un sesquiterpenol. Los aceites que poseen una elevada cantidad de sesquiterpenoles se utilizan para purificar la sangre y como tónicos. No irritan. Algunos de ellos poseen unos efectos específicos para el corazón y el hígado.

### - *Diterpenoles*

Se crean cuando una unidad hidroxilo se enlaza con un diterpeno. Estas moléculas son pesadas y no muy volátiles, por tanto, sólo pocas sobreviven al proceso de destilación. Una vez destiladas tienen una estructura semejante a una hormona humana. Los diterpenoles tienen efectos beneficiosos para el sistema endocrino.

## ■ FENOLES

Cuando una unidad hidroxilo se enlaza con un anillo de átomos de carbono se obtiene un fenol. Como aceites esenciales, los fenoles son más potentes que los alcoholes. Son poderosos antisépticos y bactericidas que a menudo ejercen una acción estimulante sobre los sistemas nervioso e inmunológico. El uso prolongado puede causar irritación cutánea.

## ■ ALDEHÍDOS

Los aldehídos se forman por la oxidación de los alcoholes. A menudo emiten un aroma penetrante. En aromaterapia suelen manifestar propiedades similares a los fenoles y las cetonas. En las personas sensibles pueden causar irritación cutánea, aunque otros componentes del aceite o la combinación con otro aldehído puede impedir que se produzca esta reacción. El citral, la citronela y el neroli son los aldehídos más importantes, se encuentran en aceites con aroma de limón tales como la melisa o el toronjil, el lemongras y la verbena. Los aldehídos son antiinflamatorios, antiinfecciosos, tónicos, hipotensores y calmantes. Suelen reducir la temperatura corporal.

## ■ CETONAS

Una cetona se forma a partir de un átomo de oxígeno que se enlaza con un átomo de carbono que seguidamente se une a un compuesto de carbono. Una cetona común, aunque no es un componente de los aceites esenciales, es la acetona (es un disolvente de laca de uñas). Sólo unas pocas cetonas están presentes en ciertos aceites esenciales. Utilizadas con moderación tienen un efecto calmante y sedante, también reduce la grasa, facilita la expectoración y favorece la cicatrización de los tejidos. Los cetonas son digestivas, analgésicas, estimulantes y expectorantes.

## ■ ÁCIDOS Y ÉSTERES

Los ácidos orgánicos son muy distintos de los ácidos inorgánicos. Tanto los ácidos como los ésteres están constituidos por complejas combinaciones de carbono, hidrógeno y oxígeno. Los ésteres tienen un aroma afrutado, poseen propiedades antiinflamatorias y contribuyen a curar ciertos trastornos cutáneos; además poseen propiedades fungicidas debido a sus propiedades fungicidas. Por sus propiedades estimulantes o calmantes ejercen un efecto benéfico en el sistema nervioso; asimismo, los ácidos de los aceites esenciales poseen propiedades antiinflamatorias.

## ■ LACTONAS

Las moléculas de lactona suelen ser demasiado grandes para poder destilarlas; por lo tanto, sólo se hallan en aceites preparados mediante presión o en concretos como el aceite de jazmín. Las lactonas reducen la temperatura corporal y alivian el catarro. Según parece, están presentes en los aceites frutales que causan la fotosensibilidad cutánea.



## *Métodos de obtención*

Los aceites esenciales se pueden obtener con varios métodos. El más frecuente es la extracción en corriente de vapor (destilación). En casos concretos, otros métodos de obtención son: exprimiendo en frío el pericarpio de los cítricos, el enflorado con grasas a temperatura ambiente para extraer algunos aromas florales delicados (jazmín, azahar, rosa), y la extracción con disolventes orgánicos a temperatura ambiente.

### **Destilación al vapor**

Avicena, un médico árabe del siglo XI, es a quien se atribuye el proceso de la destilación como método para extraer los aceites esenciales de las plantas. Probablemente, fue el español Arnaldo de Vilanova quien escribió la primera descripción auténtica del proceso de destilación en el siglo XIII e introdujo este arte en Europa.

Este método se basa en que una corriente de vapor a alta presión pase a través del material de la planta empleado, liberando de este modo los glóbulos del aceite esencial en el vapor de agua. Este proceso únicamente aísla las partes volátiles, quedando las partes de la planta no solubles en agua excluidas del aceite esencial. Como subproducto del proceso aparece el hidrolato o agua floral, también conocida como agua destilada aromática. A veces, el aceite resultante se destila o rectifica de nuevo para liberarlo de cualquier sustancia remanente no volátil; otros aceites se redestilan a diferentes temperaturas para obtener unos constituyentes y excluir otros. Esta técnica es la que se utiliza para extraer la mayoría de los aceites esenciales.

### **Expresión**

Consiste en la presión directa del aceite fuera de la piel del cítrico. Antiguamente se apretaban literalmente a mano las pieles/cáscaras de los cítricos. Se recogía el aceite en una esponja que se estrujaba en un recipiente cuando llegaba a saturarse. Todavía se emplea este método, pero se utilizan máquinas en vez de manos.

### **Extracción por solventes**

Este procedimiento utiliza solventes químicos para disolver los componentes aromáticos de los delicados tejidos de las plantas y así obtener los denominados aceites absolutos; posteriormente, los solventes serán extraídos y eliminados durante las fases finales del proceso. Dicho de otra manera: se cubren las flores con un solvente (normalmente se utiliza éter) que extrae el aceite esencial y después se evapora el solvente quedando el aceite esencial natural en el recipiente.

## *Cómo elegir un aceite esencial*

Al comprar un aceite esencial es importante leer la etiqueta y saber lo que indica. Así, cuando leemos:

**Fragancia:** No se trata de aceite esencial ni mucho menos, son imitaciones o composiciones de natural y sintético.

**Esencias:** ¿De qué tipo de esencia se trata? ¿Esencia natural? ¿Esencia sintética? Una esencia puede ser natural o sintética.

**Esencia natural:** Por lo general, muchos de estos productos tienen un bajo porcentaje de aceite esencial puro, por tanto, están muy rebajados.

**Esencia aromática:** No especifica si es 100% natural.

**Aceite esencial puro:** Es el aceite en que podemos confiar para la elaboración de nuestros perfumes o aceites de masaje terapéuticos o, simplemente, para practicar métodos de aromaterapia.

La aromatología engloba tanto las investigaciones del efecto de los aromas en el cerebro como el desarrollo de las fórmulas más apropiadas y agradables, pero no debemos confundirla con la aromaterapia. Es decir, las copias o mezclas de los aceites esenciales que elabora la aromatología no son útiles para curar porque no poseen acción orgánica; por ejemplo, se ha demostrado que de las distintas moléculas que configuran el aceite esencial, los terpenos son componentes activos en la función terapéutica final del mismo y que, por lo tanto, son imprescindibles para obtener resultados terapéuticos.

Utilizar aceites esenciales no auténticos, o mezclas de ellos, o aromas sintéticos, no supone ningún riesgo aplicados en el contexto sensorial. Pero si, además de obtener una relajación corporal, deseamos lograr resultados más allá de los puramente sensoriales (por ejemplo, si queremos actuar sobre la circulación sanguínea), entonces debemos asegurarnos de que estamos aplicando verdaderos aceites esenciales en la dosis correcta y en el contexto terapéutico adecuado; es decir, asegurarnos de que estamos aplicando aromaterapia.

## *Aceites base o portadores*

Denominados también aceites de soporte o transportadores, se utilizan para diluir los aceites esenciales puros. Aparte de unas pocas excepciones, los aceites esenciales siempre deben diluirse en un aceite base antes de aplicarlos en el cuerpo. Los aceites base vegetales no deben estar perfumados, se han de obtener por el método de presión fría y no deben contener ningún tipo de solventes, herbicidas o residuos de pesticidas.

### ■ Aceite de aguacate

El aceite de aguacate sin refinar alimenta y restaura la piel seca, deshidratada y madura; ayuda a la regeneración dérmica y es sumamente nutritivo. Es muy recomendable para pieles secas, macilentas, deshidratadas, envejecidas y para pieles con eczemas. También es recomendable para las personas alérgicas que no pueden utilizar aceites de trigo. Se recomienda mezclarlo y combinarlo con un aceite base más ligero, como el aceite de almendras dulces.

### ■ Aceite de almendras dulces

Se obtiene exprimiendo en frío las semillas maduras y secas de *Amigdalus communis* (*variedad dulce*). Este aceite es de color amarillo pálido y tiene un ligero olor a nuez. Contiene oleína, glicérido y ácido linoleico. Es rico en minerales, proteínas y vitaminas. También es un excelente lubricante, suavizante, revitalizante y nutritivo. Este aceite es bueno para todos los tipos de piel, está especialmente indicado para pieles sensibles, secas, irritadas o con problemas. Es uno de los aceites faciales o de masaje de textura media ligera más útiles y versátiles que hay. Una vez mezclado con un aceite esencial debe utilizarse inmediatamente.

### ■ Aceite de avellana

Este aceite es de color amarillo pálido, de textura fina y con un profundo aroma a nuez. Contiene minerales, vitaminas, proteínas y ácidos grasos esenciales, incluyendo el ácido linoleico. De fácil absorción y ligeramente astringente, es excelente para todos los tipos de piel, especialmente si está inflamada, ya que alimenta y penetra profundamente en la piel. Se suele utilizar disuelto en otros tipos de aceites base.

### ■ Aceite de germen de trigo

Es un aceite espeso, de color rojo anaranjado oscuro y algo pegajoso, con un fuerte olor a tierra. Rico en proteínas, minerales y vitaminas, es muy abundante en vitamina E. Estimula la regeneración de los tejidos, por sus propiedades antioxidantes es una excelente elección para pieles maduras. También es muy útil para pieles secas, ajadas y con arrugas, para usarlo en áreas afectadas por estrías o cicatrices. Debido a sus propiedades antioxidantes (añadir un 10%), prolonga la vida de otros aceites base menos estables. Puede causar sensibilización, las personas alérgicas al trigo no deben utilizar el aceite de germen de trigo.

### ■ Aceite de jojoba

En realidad, este aceite amarillo es una cera líquida ligera y muy penetrante. Procede de una planta del desierto llamada *Simmondsia chinensis*. Es muy similar en su composición al sebo humano, es decir, a las propias secreciones grasas de la piel, lo que le proporciona excelentes cualidades hidratantes y emulsionantes, siendo de fácil absorción. Contiene proteínas, minerales y ácido mirístico, que es antiinflamatorio.

Es uno de los aceites base más versátiles, tanto para el masaje como producto de belleza. Es el aceite base preferido para mezclar aceites esenciales más caros, tales como el jazmín, el azahar y la rosa.

Es muy adecuado para todo tipo de piel, incluyendo la piel grasa y con manchas. Ayuda a limpiar los poros, también está indicado para pieles inflamadas o irritadas. Resulta útil para aliviar un eccema seco, el eccema infantil y otras dermatosis. Posee unas propiedades calmantes excelentes que lo hacen muy adecuado para su empleo en todo el cuerpo y para añadirlo a preparados faciales o capilares. También se puede utilizar como acondicionador del cabello y protector solar natural.

### ■ Aceite de melocotón

Este aceite es de color dorado claro, de textura fina, con un aroma dulce y delicado. Contiene minerales y vitaminas, especialmente vitamina E. Se emplea en tratamientos de belleza porque se absorbe fácilmente. Debido a su rica textura y fácil penetración, este aceite es excelente para su empleo facial. Especialmente recomendado para pieles envejecidas, secas, sensibles y para las venillas. Puede mezclarse con otros aceites base.

### ■ Aceite de sésamo

Este aceite se obtiene exprimiendo las semillas de las variedades *Sesamum indicum L.* Es un aceite oscuro que es mejor combinarlo con otros aceites base. Rico y nutritivo para pieles aceitosas o con problemas, se utiliza como mascarilla para el cabello muy seco y para las costras del cuero cabelludo. Favorece el bronceado natural e hidrata la piel. Es ideal para las grietas en manos y pies, y para aliviar las molestias musculares. También se utiliza para el masaje ayurvédico.

### ■ Aceite de semillas (pepitas) de uva

Es un aceite base de masaje muy popular y común, debido a su fina textura y a su escaso olor. Deja la piel lisa y suave, pero no grasienta. Para emplearlo en los tratamientos de belleza y cutáneos, es mejor mezclarlo con aceites base más nutritivos. Por sus propiedades ligeramente astringentes es muy conveniente para pieles jóvenes, también es beneficioso para las personas con acné.

## Métodos de aplicación

*Advertencia: nunca se deben ingerir o aplicar sobre la piel aceites esenciales en estado puro*

### Masaje

El modo más popular de utilizar los aceites esenciales es el masaje, previamente se escogen los aceites que se adapten mejor a la condición y temperatura de la persona. Para aplicarlos roce los aceites mezclados en la palma de su mano para asegurarse de que están uniformemente distribuidos y aplíquelos en el cuerpo utilizando una técnica de masaje. De este modo los aceites esenciales serán absorbidos con efectividad por el torrente sanguíneo a través de la piel.

En todas las preparaciones aceitosas para masaje se emplea una disolución del 2'5% de aceite esencial (o una combinación de aceites esenciales denominada "mezcla básica") que equivale a una gota de aceite esencial por cada 2 ml de aceite base.

#### Aceite para masaje

Cantidad	%	ml
Aceite esencial	2'5%	1'25 = 25 gotas
Aceite base	97'5%	48'75
Total	100%	50 ml.

Una fórmula sencilla para saber la cantidad de gotas de aceite esencial o de mezcla básica que hay que utilizar, se halla dividiendo por dos la cantidad de aceite base expresada en ml. En general, lo adecuado es añadir unas 12 gotas de aceite esencial en unos 25 ml de aceite base (para aplicar a niños se añaden únicamente 6 gotas de aceite esencial).

Al efectuar la mezcla no agite la botella, déle varias vueltas o hágala rodar entre sus manos. Después ponga al frasco una etiqueta con la fecha de fabricación, los ingredientes y la fecha de caducidad del aceite portador.

Si lo que queremos preparar es un ungüento emplearemos una concentración doble de aceite esencial o de mezcla básica de aceites esenciales.

En este caso la cantidad de gotas de aceite esencial será igual que los ml utilizados.

### Ungüentos

Cantidad	%	ml / gr
Aceite esencial	5%	1'5 ml = 30 gotas
Aceite base	75%	22'5 ml
Cera de abejas	20%	6 gr
Total	100%	30 ml

Para fabricar un ungüento calentaremos al baño María una parte de cera de abeja añadiendo cinco partes de aceite base. Cuando se derrita la cera y tengamos una mezcla homogénea de los dos componentes la retiramos del baño María y, en cuanto empiece a solidificarse por los lados, se le añaden las gotas pertinentes de aceite esencial o de mezcla básica. Se remueve bien y se hecha en otros recipientes preparados para este fin, se tapan y se ponen al baño María frío. El motivo de añadir los aceites esenciales en último lugar es para evitar que se evaporen lo menos posible.

Si queremos conseguir una consistencia mayor utilizaremos una parte cera por cada cuatro partes de aceite base. Si buscamos una textura más suave utilizar una parte cera de abejas, cinco partes de aceite base y una parte de vaselina. Si al aceite base añadimos aceite de germen de trigo, éste actuará como conservante por su alto contenido en vitamina E.

Es importante y también interesante señalar que nunca se debe enjuagar el aceite después del masaje aromaterápico, tampoco hay que ducharse o bañarse hasta pasadas seis a ocho horas después del tratamiento. De este modo aseguramos la absorción completa de los aceites esenciales aunque nos parezca que ya han penetrado por completo.

### Baño aromático

Es una manera muy fácil y agradable para recuperarnos de un día estresante, para vigorizarnos o aliviar diversas dolencias. Al agregar los aceites al baño caliente, éstos entran en contacto con toda la piel al tiempo que usted los inhala y penetran en el sistema respiratorio. Basta emplear entre cuatro y seis gotas para llenar el cuarto de baño de un vapor perfumado.

Si utiliza aceites puros en el baño es muy importante que los distribuya sobre la superficie del agua para evitar que le provoquen escozor en la piel y agitar el agua antes de sumergirse para extender uniformemente los aceites. Empápelese durante al menos diez minutos.

En general, para los adultos, hay que añadir siete gotas de aceite esencial o mezcla básica una vez que el baño ha sido preparado; para los niños y las personas que tengan la piel sensible, añadir dos o tres gotas en quince ml de aceite.

### **Compresas frías y calientes**

---

Los aceites esenciales pueden utilizarse para aliviar dolores y reducir la inflamación. En general, añadir de cuatro a seis gotas de aceite esencial o mezcla básica en unos 100 a 200 ml de agua. Moje un paño de algodón (utilice algodón hidrófilo o de franela en el agua) y con cuidado exprímalo y colóquelo en el área que quiera tratar. Repita la operación cuando sea necesario.

### **Acondicionador del pelo y del cuero cabelludo**

---

El pelo grasiento, el cuero cabelludo escamoso, o bien la existencia de pulgas y piojos, son susceptibles de mejoría con el uso regular de aceites esenciales. Distribuya los aceites esenciales en el cuero cabelludo o en el acondicionador del cabello una vez a la semana.

En general, hay que añadir de seis a ocho gotas de aceite esencial en el champú habitual, loción o acondicionador del cabello, o añadir de seis a ocho gotas de aceite esencial en un champú libre de fragancia y mezclar con 15 ml de aceite de germen de trigo para un acondicionamiento prelavado.

### **Lavado de pies**

---

Los aceites esenciales son muy útiles para el tratamiento de pedicura, para suavizar la piel y para disminuir la hinchazón que se acumula a lo largo del día en las piernas y los pies. En general, añada seis gotas de aceite esencial en un barreño de agua y agite el agua antes de introducir los pies para que se extiendan los aceites uniformemente. Ponga los pies en remojo durante diez o quince minutos moviéndolos de vez en cuando. Después del



remojo envuélvalos en una toalla durante otros quince minutos. Termine el tratamiento con un masaje en los pies y pantorrillas con un poco de aceite para masajes que contenga algunos aceites esenciales.

## **Agua de flores**

---

Se puede preparar en casa un agua de flores añadiendo de veinte a treinta gotas de aceite esencial en un recipiente que contenga de 100 a 200 ml de agua mineral o agua osmotizada. Deje reposar el compuesto durante unos cuantos días en la oscuridad y fíltrelo luego con un filtro de papel como los de café. Aunque los aceites esenciales no se disuelven en el agua, le transmiten su aroma y propiedades.

## **Inhalación**

---

Los aceites esenciales pueden inhalarse para limpiar las vías aéreas, para hacer la respiración más fácil y para dar alivio al dolor de cabeza. Las técnicas de inhalación también pueden aplicarse para aliviar y mejorar ciertas condiciones de la piel cuando se aplican en la zona facial.

En general, añada de seis a doce gotas de aceite esencial en un barreño de agua caliente, o añada hasta doce gotas de aceite esencial en un pañuelo, e inhale. Cúbrase la cabeza con una toalla e inhale.

## **Perfume**

---

También puede crear su propio perfume añadiendo el aceite esencial que elija a la base de aceite que previamente haya seleccionado.

## **Vaporización**

---

Una manera muy agradable de perfumar una habitación consiste en utilizar un quemador de aceite o difusor aromático. También se pueden verter unas gotas de aceite a un anillo aromático que se adapte a una bombilla o a un cuenco de agua sobre el radiador. Los diferentes aceites crearán atmósferas distintas y le ayudarán a limpiar el ambiente de gérmenes.

Puede quemar el aceite esencial de su elección para perfumar el aire con su aceite esencial favorito. Estos quemadores de cerámica o metal tienen un compartimento inferior para poner una vela y un pequeño platillo arriba

lleno de agua donde se pueden añadir varias gotas de aceite esencial. Cuando el aceite se calienta, se evapora. También puede conectarse a la electricidad de tal forma que cuando la luz está conectada el anillo se calienta, y el aceite se dispersa en el aire.

El difusor aromático con mecha vaporiza el aceite y dispersa su olor por toda la habitación.

En general, añade de dos a cuatro gotas de aceite esencial en el agua del pequeño platillo del quemador, o añade de dos a cuatro gotas de aceite esencial en el surco del anillo aromático.

Es importante estar atento al quemador porque puede ocasionar fuego.

El humidificador es otro procedimiento que puede utilizarse. Tiene la ventaja de que no necesita llama para generar calor, por lo que es más adecuado para el uso nocturno.

Advertencias:

- No deje nunca una vela encendida sin vigilancia.
- Coloque siempre el quemador sobre una superficie incombustible.
- No aplique aceites esenciales directamente sobre una bombilla.

## **Aplicación directa**

---

En general, los aceites esenciales no deben aplicarse directamente sin diluirlos previamente. Hay algunas excepciones, por ejemplo, el aceite de lavanda, el aceite del árbol del té y el de limón. Otros, como el sándalo, el jazmín o la rosa, constituyen excelentes perfumes si se extienden sobre la piel.

## **Uso interno**

---

La Federación Internacional de Aromaterapia no recomienda su ingesta, debido a la elevada concentración que tienen los aceites esenciales y a la potencial toxicidad de muchas esencias.

## Guía de aceites esenciales

### **ALBAHACA (*Ocimum basilicum*)**

#### **Basil**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de la planta en flor.
- Características: Líquido incoloro o amarillo pálido.
- Composición: Principalmente linalol (40-45%), metil chavicol (23,8%) y pequeñas cantidades de eugenol, limoneno y citronelol, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Ligero aroma fresco dulce y una nota baja balsámica.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de bergamota, salvia romana, lima, caña de limón (citronela), geranio e hisopo.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Analgésico, antiséptico, antiespasmódico, digestivo, expectorante, tónico nervioso, reconstituyente, estimulante estomacal y tónico, entre otros efectos.
- Precauciones: Relativamente tóxico, no irritante y posible sensibilización. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje y baño.

### **ALCANFOR (*Cinnamomum camphora*)**

#### **Camphor**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de la madera, raíces y ramas; se rectifica al vacío y se filtra a presión para obtener las tres fracciones conocidas: alcanfor blanco, marrón y amarillo.
- Características: Alcanfor blanco: Líquido de color incoloro a amarillo pálido.
- Composición: El alcanfor blanco contiene básicamente cineol, pineno, terpineol, mentol y timol, entre sus principales principios activos. No contiene safrol.
- Aroma: Olor acre penetrante y alcanforado.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de albahaca, cajeput, manzanilla, lavanda y melisa.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiséptico, antiinflamatorio, diurético, expectorante, estimulante y rubefaciente, entre otros.
- Precauciones: Alcanfor blanco: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante. Incompatible con tratamiento homeopático. Evitar durante el embarazo o en casos de epilepsia y asma. Los aceites de alcanfor marrón y amarillo que contienen safrol son tóxicos y carcinogénicos.
- Usos: Masaje, baño, acondicionador del cabello y cuero cabelludo, compresas e inhalación.

## **ALCANFOR HO-SHO (*Cinnamomum camphora*)**

### **Ho leaf**

- Descripción: El aceite esencial de la variedad de alcanfor Ho-sho se obtiene mediante destilación al vapor de las hojas.
- Características: Líquido de incoloro a amarillo pálido.
- Composición: Básicamente contiene cineol, pineno, terpineol, mentol y timol, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor acre penetrante y alcanforado.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de albahaca, cajeput, manzanilla, lavanda, caña de limón (citronela), geranio, melisa y aceites cítricos.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiséptico, antiinflamatorio, diurético, expectorante, estimulante y rubefaciente, entre otros.
- Precauciones: Alcanfor blanco: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante. Incompatible con un tratamiento homeopático. Evitar durante el embarazo, también en casos de epilepsia y asma.
- Usos: Masaje, baño, acondicionador del cabello y cuero cabelludo, y vaporización.

## **ÁMBAR (*Pinus succinefera*)**

### **Amber**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación a partir de la resina fósil de *Pinus succinefera*.
- Características: Consistencia líquida.
- Composición: Principalmente limoneno, geraniol, vainillina y cumarina, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor dulce, resinoso, ahumado, como a cuero curtido, con un fondo de flores cítricas.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de cedro, pachulí, sándalo, vetiver y naranja.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Calmante, analgésico, antiespasmódico, expectorante, febrífugo, armonizante y equilibrador energético, entre otros. En los años 20 del siglo pasado era empleado habitualmente en condiciones cardíacas. Según la tradición sufí, aplicar una gota en el “tercer ojo” estimula la glándula pineal.
- Precauciones: No es tóxico, ni sensibilizante. Puede causar irritación en las pieles sensibles.
- Usos: Masaje y baño.

## **ANÍS ESTRELLADO (*Illicium verum*)**

### **Aniseed**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de sus frutos frescos o algo desecados.
- Características: Líquido de color amarillo pálido.
- Composición: Transanetol (80-90%), como principal principio activo.
- Aroma: Especiado y extremadamente dulce, como de regaliz.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de lavanda, rosa, pino, naranja, cardamomo, coriandro, mandarina, petitgrain, palo de rosa, cedro y otros especiados.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiséptico, carminativo, expectorante, repelente de los insectos y estimulante, entre otros.
- Precauciones: Relativamente no irritante. A dosis elevadas es narcótico. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Inhalación.

## **APIO (*Apium graveolens*)**

### **Celery seed**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de las semillas enteras o trituradas.
- Características: Líquido de color amarillo o naranja pálido.
- Composición: Básicamente limoneno (60%), apiol, selineno, santalol, sedanolido y anhídrido de ácido sedanólico, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor especiado cálido, dulce y persistente.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de lavanda, pino, árbol del té y cilantro.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antioxidante, antirreumático, antiséptico urinario, antiespasmódico, depurativo, digestivo, carminativo, tónico nervioso, estomacal y tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante. Puede producir dermatitis en pieles sensibles. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño, compresas, inhalación y vaporización.

## **AQUILEA (*Achillea millefolium*)**

### **Yarrow**

- Descripción: También conocida como milenrama. El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de la planta seca.
- Características: Líquido azul oscuro o verde aceituna.

- Composición: Principalmente azuleno (51%), borneol, pinenos, cariofileno, terpineol, cineol, acetato de bornilo, alcanfor, sabineno y tuyona, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor fresco, verde, dulcemente herbáceo y algo alcanforado.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de cedro, pino, manzanilla, valerina y vetiver.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antirreumático, antiséptico, antiinflamatorio, antiespasmódico, digestivo, expectorante, estomacal y tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante. Posible sensibilización. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño, acondicionador del cabello y cuero cabelludo, compresas, inhalación y vaporización.

### **ÁRBOL DEL TÉ (*Melaleuca alternifolia*)**

#### **Tea tree**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor o acuosa de sus hojas y ramitas.
- Características: Líquido de color verde amarillento pálido o blanco lechoso.
- Composición: Terpineno-4-ol (hasta un 30%), cineol, pineno, terpinenos, cimeno, sesquiterpenos y alcoholes sesquiterpénicos, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor cálido, fresco y especiado alcanforado.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de lavanda, salvia romana, romero, pino, geranio, mejorana, y los especiados (clavo y nuez moscada).
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiséptico, antiinflamatorio, antivírico, bactericida, balsámico, expectorante, fungicida, inmunoestimulante y parasiticida, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante. Posible sensibilización en algunas personas.
- Usos: Masaje, baño, acondicionador del cabello y cuero cabelludo, y vaporización.

### **AZAHAR (*Citrus aurantium*)**

#### **Neroli**

- Descripción: Comúnmente conocido como neroli o aceite de naranja amarga. El aceite esencial absoluto se obtiene por presión en frío de la piel externa de los frutos casi maduros. Las hojas se utilizan para obtener el aceite de petitgrain y las flores para obtener el de azahar (neroli).
- Características: Líquido móvil de color amarillo o amarillo parduzco.

- Composición: Más del 90% son monoterpenos, principalmente limoneno, mirceno, canfeno, pineno, ocimeno y pequeñas cantidades de alcoholes, aldehidos y cetonas, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor fresco, seco y casi floral con una nota baja rica y dulce.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de manzanilla, lavanda y sándalo.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiinflamatorio, antiséptico, astringente, sedante, colerético, fungicida y tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante. Ocasionalmente puede ser fototóxico. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño e inhalación.

### **BENJUÍ (*Styrax benzoin*)**

#### **Benzoin**

- Descripción: El benjuí crudo se recoge directamente de los árboles. El resinoide de benjuí o absoluto de resina se obtiene del crudo mediante extracción con solventes, por ejemplo, benceno y alcohol, que luego se eliminan.
- Características: Líquido viscoso de color marrón anaranjado.
- Composición: Principalmente cinamato de coniferilo, ácido sumaresinólico, ácido benzoico, ácido cinámico, y trazas de estireno, vainillina y benzaldehido, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor dulce balsámico intenso.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de sándalo, rosa, enebro, jasmín, incienso, mirra, ciprés, limón y cilantro.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiinflamatorio, antiséptico, antioxidante, expectorante, carminativo, diurético, desodorante y sedante, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico ni irritante. Posible sensibilización.
- Usos: Masaje, baño e inhalación.

### **BERGAMOTA (*Citrus bergamia*)**

#### **Bergamot**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante presión en frío de la piel del fruto casi maduro. Por destilación al vacío o extracción con solventes se obtiene un aceite rectificado sin terpenos.
- Características: Líquido de color amarillo verdoso claro, al envejecer adquiere un color marrón aceituna.
- Composición: Hay más de 300 componentes en el aceite exprimido; principalmente acetato de linalilo (30-60%), linalol (11-12%), otros alcoholes, terpenos y furocumarinas, entre sus principales principios activos.

- Aroma: Nota baja fresca, dulce afrutada y ligeramente balsámica especiada.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de lavanda, azahar, jazmín, ciprés, geranio, limón, manzanilla, enebro, cilantro y violeta.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Analgésico, antiséptico pulmonar y genitourinario, antiespasmódico, digestivo, diurético, laxante, estimulante estomacal, y tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico y relativamente no irritante. Fotosensitivo. No aplicarlo entre dos a tres horas antes de realizar una exposición solar. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño e inhalación.

### **CAJEPUT (*Melaleuca leucadendron*)**

#### **Cajeput**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de las hojas y ramitas frescas.
- Características: Líquido móvil de color verde amarillento pálido.
- Composición: Contiene básicamente cineol (14-65% según procedencia), pineno, terpineol, acetato de terpinilo y nerolidol, entre sus principales principios activos. No contiene safrol.
- Aroma: Olor penetrante y alcanforado con nota corporal afrutada.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de eucalipto, romero, árbol del té y cítricos.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiséptico, antiinflamatorio, analgésico suave, antimicrobiano, antihelmíntico, carminativo, expectorante e insecticida, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico ni sensibilizante. Puede irritar la piel en altas concentraciones.
- Usos: Masaje, baño e inhalación.

### **CALÉNDULA (*Calendula officinalis*)**

#### **Marigold**

- Descripción: El aceite esencial absoluto se obtiene de las flores por extracción con solventes.
- Características: Líquido viscoso de color marrón verdoso.
- Composición: El absoluto contiene calendulín (resina de color amarillo), ceras y aceite volátil, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor herbáceo, intenso y penetrante.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de lavanda, salvia, bergamota y aceites florales y cítricos.



- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiinflamatorio, antiséptico, anti-espasmódico, astringente, diaforético, colagogo, fungicida y tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante.
- Usos: Masaje, baño, acondicionador del cabello y cuero cabelludo, compresa, inhalación y vaporización.

### **CANELA DE CEYLAN (*Cinnamon zeylanicum*)**

#### **Cinnamon**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación acuosa o al vapor de las hojas, las ramitas y la capa interior de la corteza seca.
- Características: Hojas: Líquido de color amarillo a pardo. Corteza: Líquido de color pálido a oscuro.
- Composición: Básicamente eugenol (80-90% en las hojas y 4-10% en corteza), cinamaldehído (3% en las hojas y un 40-50% en corteza), eugenol (4-10% en la corteza), acetato de eugenol, linalol, safrol, cimeno y cineol, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Hojas: Olor cálido especiado y algo áspero. Corteza: Olor dulce, cálido especiado, seco y persistente.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de incienso, ylang-ylang, naranja, mandarina y benjuí.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiespasmódico, antiséptico, bactericida, antihelmético, carminativo, digestivo, estimulante cardiocirculatorio y respiratorio y estomacal, entre otros.
- Precauciones: Es relativamente no tóxico. Posiblemente irritante, ya que el eugenol irrita las mucosas. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño, compresas, inhalación y vaporización.

### **CAÑA DE LIMÓN o CITRONELA (*Cymbopogon nardus*)**

#### **Citronella**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de la planta fresca, semiseca o seca (la citronela de Java produce el doble de aceite que la de Sri Lanka).
- Características: Líquido móvil de color marrón amarillento. El aceite de Java varía de incoloro a color amarillo pálido.
- Composición: Básicamente geraniol (hasta un 45%) y citronelol (hasta un 50%), acetato de geraniol, limoneno y canfeno, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Fresco y fuerte a limón.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de limón, geranio, bergamota, naranja, cedro y pino.

- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiespasmódico, antiséptico, bactericida, carminativo, diurético fungicida, insecticida, tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico ni irritante, aunque puede producir dermatitis en algunas personas. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño, compresas, inhalación y vaporización.

### **CARDAMOMO (*Elletaria cardamomum*)**

#### **Cardamon**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de las semillas secas maduras.
- Características: Líquido incoloro o de color amarillo pálido.
- Composición: Básicamente acetato de terpinilo y cineol (cada uno puede representar hasta un 50%), pineno, sabiendo, limoneno, acetato de linalilo, y zingibereno, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Fragancia dulce, cálida y especiada con una nota baja amaderada balsámica.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de rosa, incienso, naranja, bergamota, canela, clavo, ylang-ylang, cedro y azahar.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiséptico, antiespasmódico, carminativo, digestivo, diurético, estimulante, estomacal y tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante.
- Usos: Masaje, baño, compresas, inhalación y vaporización.

### **CEDRO ROJO (*Juniperus virginiana*)**

#### **Cedarwood**

- Descripción: También denominado enebro de Virginia. El aceite esencial se obtiene mediante destilación de los desechos de madera, serrín, astillas, etc.
- Características: Líquido graso de color amarillo pálido o naranja.
- Composición: Principalmente cedreno (hasta un 80%), cedrol (3-14%) y cedrenol, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor suave, dulce y balsámico, como de madera de lápiz.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de sándalo, rosa, enebro, ciprés, vetiver, bergamota, pachulí y benjuí.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiséptico pulmonar y genitourinario, antiespasmódico, balsámico, astringente, expectorante, sedante nervioso y estimulante circulatorio, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, aunque puede provocar alguna irritación local y posible sensibilización. Sólo utilizar en dilución. Puede inducir dermatitis en pieles sensibles. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño e inhalación.

**CILANTRO (*Coriandrum sativum*)****Coriander**

- Descripción: También conocido como coriandro. El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de las semillas maduras trituradas.
- Características: Líquido incoloro a amarillo pálido.
- Composición: Básicamente contiene linalol (55-75%), decialdehído, borneol, geraniol, carvona y anetol, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Fragancia dulce a especiada amaderada y algo almizclada.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de salvia romana, bergamota, jazmín, incienso, azahar, petitgrain, caña de limón, sándalo, ciprés, pino, jengibre, canela y otros aceites especiales.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Analgésico, antirreumático, antioxidante, antiespasmódico, bactericida, carminativo, fungicida, revitalizante, estimulante cardiocirculatorio nervioso y estomacal, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño e inhalación.

**CIPRÉS (*Cupressus sempervires*)****Cypress**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de las agujas y ramitas de la planta.
- Características: Líquido móvil amarillo pálido a verde aceituna.
- Composición: Básicamente contiene pineno, canfeno, silvestreno, cimeno y sabinol, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor ahumado y dulce balsámico.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de cedro, pino, lavanda, mandarina, salvia, limón, cardamomo, manzanilla, enebro, benjuí, bergamota, naranja, mejorana y sándalo.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antirreumático, antiséptico, antiespasmódico, desodorante, diurético y tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño e inhalación.

**CLAVO (*Eugenia caryophyllata*)****Clove**

- Descripción: También denominado clavo de olor o jambolero. El aceite esencial se obtiene mediante destilación acuosa de los botones y las hojas, también por destilación al vapor de los tallos o cañas.

- Características: El aceite de los botones es de un líquido de color amarillo pálido, el de la hoja es marrón oscuro y el del tallo es amarillo pálido.
- Composición: Básicamente eugenol (60-90% en botones, 82-88% en hojas y 90-95% en tallos), acetato de eugenol, cariofileno, y otros componentes menores, entre sus principales principios activos.
- Aroma: El de los botones presenta un olor dulce especiado, el de la hoja presenta un olor crudo y amaderado quemado, y el de los tallos un fuerte olor especiado amaderado.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de rosa, lavanda, salvia romana, bergamota y ylang-ylang.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antihelmíntico, antiemético, antiséptico, antihistamínico, antirreumático, antioxidante, expectorante, estimulante, espasmolítico y antivírico, entre otros.
- Precauciones: Puede provocar irritación en la piel (el que menos la provoca es el aceite de clavo de los botones porque tiene menos cantidad de eugenol).
- Usos: Vaporización.

### **CLEMENTINA (*Citrus reticulata*)**

#### **Tangerine**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene por presión en frío de la piel (es más amarilla que la de la mandarina).
- Características: Líquido de color naranja amarillento.
- Composición: Limoneno (90%), gamma-terpineno (4%), trazas de metilntranilato de metilo y de cariofileno, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Cítrico, dulce.
- Combinaciones: Combina bien con la mayoría de los aceites cítricos, en especial con el azahar, también con bergamota, lavanda, salvia, incienso y con aceites especiados como el de nuez moscada, canela y clavo.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiséptico, carminativo, digestivo, diurético suave, laxante suave, antiespasmódico, tónico y estimulante digestivo y linfático, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico. Puede causar irritación en las pieles sensibles. Fotosensibilizante. Se recomienda no utilizarlo dos a tres horas antes de exponerse a la luz solar.
- Usos: Masaje, baño, inhalación y vaporización.

### **CHINCHILLA (*Tagetes minuta*)**

#### **Tagettes**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de la planta fresca en flor.

- Características: Líquido móvil de color naranja oscuro o amarillo.
- Composición: Principalmente tagetonas, con ocimeno, citral, mirceno, linalol, limoneno, pinenos, canfeno, carvona, ácido valérico y salicilaldehído, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor verde amargo y herbáceo.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de salvia romana, lavanda, jazmín, bergamota y aceites cítricos en pequeñas proporciones.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antihelmíntico, antiespasmódico, bactericida, carminativo, estomacal y fungicida, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, aunque es moderadamente irritante. Fotosensibilizante. No usar entre dos a tres horas antes de realizar una exposición al sol.
- Usos: Masaje, baño, acondicionador del cabello y cuero cabelludo, compresas y vaporización.

### **DAMIANA (*Turnera diffusa*)**

#### **Damiana**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de la planta *Turnera diffusa*.
- Características: Consistencia líquida.
- Composición: Básicamente cineol, pineno, timol, cimeno y sesquiterpenos como el copaeno, cadineno y calameneno, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Herbáceo.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de lavanda, y especialmente los aceites cítricos y especiados.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Afrodisíaco, diurético, antiséptico urinario, expectorante, estimulante nervioso, antidepresivo, y tónico general, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni sensibilizante. Puede causar irritación en pieles sensibles.
- Usos: Masaje, baño, compresas, inhalación y vaporización.

### **ENEBRO (*Juniperus communis*)**

#### **Juniper**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de las bayas, de las agujas y de la madera.
- Características: Líquido móvil de color blanco lechoso o amarillo pálido.
- Composición: Principalmente monoterpenos, tales como el pineno, mirceno, sabineno con limoneno, cimeno, terpineno, y canfeno, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor dulce, fresco y amaderado balsámico.

- Combinaciones: Combina bien con los aceites de vetiver, sándalo, cedro, ciprés, salvia romana, pino, lavanda, romero, benjuí, geranio y otros aceites cítricos.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiséptico, astringente, antiespasmódico, carminativo, expectorante, depurativo, tónico nervioso, estomacal y parasiticida, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni sensibilizante. Puede ser algo irritante. Evitar durante el embarazo y en personas con problemas renales.
- Usos: Masaje, baño, acondicionador del cabello y cuero cabelludo, inhalación y vaporización.

### **EUCALIPTO (*Eucalyptus globulus*)**

#### **Eucalyptus**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de las hojas frescas o un poco desecadas, también de las ramitas jóvenes.
- Características: Líquido móvil e incoloro (amarillo con el tiempo).
- Composición: Básicamente cineol (75-80%), pineno, limoneno, cimeno, felandreno, terpineno y aromadendreno, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor alcanforado algo áspero y con una nota baja a madera.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de tomillo, romero, lavanda, mejorana, pino, cedro y limón.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Analgésico, antiséptico, antiespasmódico, balsámico, descongestionante, desodorante, depurativo, parasiticida, estimulante y vermífugo, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante (diluido), ni sensibilizante. Evitar en caso de epilepsia o hipertensión. Puede resultar fatal si se ingiere. No es compatible con un tratamiento homeopático.
- Usos: Masaje, baño, inhalación y vaporización.

### **GERANIO (*Pelargonium graveolens*)**

#### **Geranium**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de las hojas, tallos y flores.
- Características: Líquido de color verde aceituna.
- Composición: Principalmente citrionelol, geraniol, linalol, isomentona, mentona, felandreno, sabineno y limineno, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor a rosa dulce y mentolado.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de lavanda, pachulí, clavo, rosa, azahar, sándalo, jazmín, enebro, bergamota y otros cítricos.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiinflamatorio, antidepresivo, antiséptico, tónico, diurético, fungicida, estimulante, hemostático y desodorante, entre otros.

- Precauciones: No es tóxico, ni irritante. Generalmente no sensibiliza. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño, acondicionador del cabello y cuero cabelludo, inhalación y vaporización.

### **HINOJO (*Foeniculum vulgare*)**

#### **Fennel**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de las semillas trituradas (hinojo dulce), de las semillas trituradas, o toda la planta (hinojo amargo).
- Características: Líquido de color amarillo pálido.
- Composición: Básicamente anetol (50-60%), limoneno, felandreno, pineno, ácido anísico, canfeno y limoneno, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor cálido, fuerte y penetrante y alcanforado.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de geranio, lavanda, rosa y sándalo.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiinflamatorio, antiséptico, antiespasmódico, laxante, depurativo, expectorante, estimulante circulatorio, estomacal, y tónico, entre otros.
- Precauciones: No irritante. Relativamente no tóxico, narcótico a dosis elevadas. Evitar en caso de epilepsia o embarazo.
- Usos: Masaje, baño e inhalación.

### **HISOPO (*Hyssopus officinalis*)**

#### **Hyssop**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de las hojas y de las ramitas florales.
- Características: Líquido incoloro a verde amarillento pálido.
- Composición: Pinocanfona, isopinocanfona, estragol, borneol, geraniol, limoneno, tuyona, mirceno y cariofileno, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Nota alta dulce y alcanforada y una nota cálida baja especiada herbácea.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de lavanda, romero, salvia, geranio y cítricos.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Astringente, antiséptico, antiespasmódico, bactericida, digestivo, diurético, expectorante, y tónico nervioso y cardiaco, entre otros.
- Precauciones: No irritante, ni sensibilizante. Relativamente tóxico. Evitar su uso en caso de epilepsia, hipertensión o embarazo.
- Usos: Masaje, baño e inhalación.

## **INCIENSO (*Boswellia carteri*)**

### **Frankincense**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de la goma resina oleosa seleccionada.
- Características: Líquido móvil de color amarillo pálido o verdoso.
- Composición: Básicamente hidrocarburos monoterpénicos (pineno, dipenteno, limoneno, tuyona, felandreno, cimeno), octanol e incensol, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Nota alta terpénica fresca y una nota baja rica, cálida y dulcemente balsámica.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de sándalo, pino, vetiver, geranio, lavanda, naranja, azahar, bergamota, alcanfor, albahaca, pimienta, canela y otros aceites de especias.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Digestivo, antiséptico, carminativo, expectorante, diurético, sedante, tónico uterino, y vulnerativo, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante.
- Usos: Masaje, baño, inhalación y vaporización.

## **JAZMÍN (*Jasminum officinale*)**

### **Jasmine**

- Descripción: El concreto se extiende mediante extracción con solventes. El absoluto se obtiene del concreto mediante separación con alcohol. El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor del absoluto.
- Características: Absoluto: Líquido viscoso naranja oscuro.
- Composición: Tiene más de 100 componentes, destacan el bencil acetato, linalol, ácido fenilacetílico, alcohol de bencilo, y farnesol, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor intenso, rico, cálido y floral, y una nota baja como de té.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de sándalo, manzanilla, rosa, salvia romana y de todos los cítricos.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Analgésico suave, antiséptico, antiinflamatorio, antiespasmódico, carminativo, expectorante, sedante y tónico uterino, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño, inhalación y vaporización.



## **JENGIBRE (*Zingiber officinalis*)**

### **Ginger**

- Descripción: 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.
- Composición: Principalmente gingerina, gíngenol, gingerona, zingiberina, linalol, canfeno, felandreno, citral, cineol y borneol, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor verde, fresco y amaderado especiado.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de sándalo, vetiver, pachulí, incienso, cedro, cilantro, rosa, lima, naranja, azahar y otros aceites cítricos.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Analgésico, antiséptico, antioxidante, antiespasmódico, tónico, bactericida, expectorante, laxante, estimulante y estomacal, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante (salvo en concentraciones elevadas). Posible fotosensibilización. No usar entre dos a tres horas antes de realizar una exposición solar.
- Usos: Masaje, baño y compresas.

## **KANUKA (*Leptospermum ericoides*)**

### **Kanuka**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de hojas y pequeños tallos.
- Características: Líquido móvil de color amarillo pálido.
- Composición: Principalmente pineno, terpineno, limoneno y leptospermona, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor especiado.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de lavanda, manzanilla, clavo y ylang-ylang.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antibacteriano, antifúngico y antiinflamatorio, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante ni sensibilizante.
- Usos: Masaje, baño, acondicionador del cabello y cuero cabelludo, y vaporización.

## **LAUREL (*Laurus nobilis*)**

### **Bay laurel**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de las hojas y de las ramitas secas.
- Características: Líquido amarillo verdoso.

- Composición: Principalmente cineol (30-50%), pineno, linalol, acetato de terpineol y trazas de metil eugenol, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Fuerte olor especiado medicinal.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de pino, ciprés, enebro, salvia romana, romero, incienso, lavanda y con los cítricos y especiados.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antirreumático, antiséptico, bactericida, digestivo, diurético, fungicida, hipotensor, sedante y estomacal, entre otros.
- Precauciones: Relativamente no tóxico, ni irritante y posible sensibilización en pieles sensibles. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño, acondicionador del cabello y cuero cabelludo, compresas, inhalación y vaporización.

### **LAVANDA (*Lavandula angustifolia*)**

#### **Lavander**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de los brotes florales frescos.
- Características: Líquido incoloro a amarillo pálido.
- Composición: Presenta más de cien componentes entre los que destaca el acetato de linalilo (hasta un 40%), linalol, acetato de lavandulilo, lavandulol, cineol, terpineol, limoneno, ocimeno y cariofileno, como sus principales principios activos.
- Aroma: Olor dulce y floral herbáceo con una nota baja balsámica amaderada.
- Combinaciones: Combina bien con la mayoría de los aceites, especialmente los cítricos y los florales; también con el cedro, clavo, pino, salvia romana, geranio, vetiver, y pachulí.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Analgésico, antimicrobiano, antidepresivo, antirreumático, antiséptico, antiespasmódico, diurético, tónico nervioso, parasiticida, sedante, estimulante y tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante. Evitar durante el primer trimestre de embarazo. Usar con cuidado en caso de tensión baja.
- Usos: Masaje, baño, compresas, inhalación y vaporización.

### **LEMONGRAS (*Cymbopogon citratus*)**

#### **Lemongrass**

- Descripción: También denominado pasto limón. El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de las hojas frescas y parcialmente secas (hierba), finamente cortadas.
- Características: Líquido de color amarillo, ámbar o marrón rojizo.
- Composición: Citral (65-85%), mirceno (12-25%), dipenteno, metilheptenona, linalol, geraniol, nerol, citronelol, y farnesol, entre sus principales principios activos.

- Aroma: Fresco y herbáceo cítrico con una nota baja térrea.
- Combinaciones: Combina bien con la albahaca, cedro y lavanda.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Analgésico, antimicrobiano, antiséptico, bactericida, carminativo, fungicida, insecticida, tónico, carminativo, y desodorante, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico. Puede provocar una discreta irritación dérmica, reacciones en pieles sensibles y sensibilización en algunas personas. Evitar su uso en niños.
- Usos: Masaje, baño, acondicionador del cabello y cuero cabelludo, y vaporización.

### **LIMA (*Citrus aurantifolia*)**

#### **Lime**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene por presión en frío de la piel del fruto no maduro (método preferido en perfumería), y también por destilación al vapor de todo el fruto maduro triturado (subproducto de la industria de los zumos de frutas).
- Características: Líquido de color amarillo pálido o verde aceituna; en el primer modo de obtención es de color blanco lechoso; en el segundo modo de obtención es de color amarillo pálido.
- Composición: Limoneno, pinenos, canfeno, sabineno, citral, cimeno, cineoles y linalol, entre sus principales principios activos. El aceite de la piel exprimida contiene cumarinas que, sin embargo, no contiene el aceite obtenido mediante la destilación de todo el fruto.
- Aroma: Olor fresco y dulce a piel de cítrico con el primer modo de obtención; aroma fresco, penetrante y cítrico con el segundo modo de obtención.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de azahar, lavanda, caña de limón, romero, ylang-ylang, salvia y otros cítricos.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antirreumático, antiséptico, bactericida, aperitivo, reconstituyente y tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante. El aceite de piel exprimida es fototóxico, no así el aceite obtenido por destilación. No utilizarlo entre dos a tres horas antes de exponerse a la luz solar.
- Usos: Masaje y baño.

### **LIMÓN (*Citrus limonium*)**

#### **Lemon**

- Descripción: 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 el tiempo se puede volver marrón).

- Composición: Limoneno (70%), pinenos, sabineno, terpineno, mirceno, citral, linalol, geraniol, octanol, nonamol, citronelal y bergamoteno, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Cítrico, ligero y fresco.
- Combinaciones: Combina bien con lavanda, azahar, ylang-ylang, rosa, sándalo, manzanilla, benjuí, hinojo, geranio, eucalipto, enebro y otros cítricos.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antimicrobiano, antiséptico, bactericida, carminativo, depurativo, diurético, insecticida, tónico, antiespasmódico, y vermífugo, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico. Puede provocar una discreta irritación dérmica o reacción en pieles sensibles. Fotosensibilizante. Se recomienda no utilizarlo si se va a exponer la piel al sol.
- Usos: Masaje, baño, acondicionador del cabello y cuero cabelludo.

### **MANDARINA (*Citrus nobilis*)**

#### **Mandarin**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene por presión en frío de la piel (sin la parte blanca).
- Características: Líquido móvil de color naranja amarillento con un toque violeta azulado.
- Composición: Limoneno (70%), gamma-terpineno (17%), metilantranilato de metilo, caripileno, citral, geraniol y citronelal, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Cítrico intensamente dulce y casi floral.
- Combinaciones: Combina bien con la mayoría de los aceites cítricos, en especial con el azahar y con aceites especiados como el de nuez moscada, canela o clavo.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiséptico, carminativo, digestivo, diurético suave, laxante suave, antiespasmódico, tónico y estimulante digestivo y linfático, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante. Fotosensibilizante. Se recomienda no utilizarlo dos a tres horas antes de exponerse a la luz solar.
- Usos: Masaje, baño, inhalación y vaporización.

### **MANZANILLA (*Anthemis nobilis*)**

#### **Chamomile**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de las cabezuelas florales.
- Características: Líquido viscoso de color azul pálido (se amarillea con el tiempo).

- Composición: Básicamente ésteres de ácido angélico y ácido tíglico (85%), pineno, farnesol, camazuelo y cineol, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor cálido, dulce y afrutado herbáceo.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de bergamota, salvia, jazmín, azahar (neroli), pachulí, rosa, geranio y lavanda.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Analgésico, antiséptico, antiinflamatorio, antiespasmódico, bactericida, digestivo, sedante nervioso, estomacal, tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante. Puede producir dermatitis en pieles sensibles. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño, acondicionador del cabello y cuero cabelludo, compresas e inhalación.

### **MEJORANA (*Thymus mastichina*)**

#### **Marjoram**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de la planta en flor una vez seca.
- Características: Líquido móvil de color amarillo pálido o ámbar.
- Composición: Principalmente terpenos, terpineol, sabinenos, linalol, carvocrol, acetato de linalilo, ocimeno, acetato de geranilo, citral y eugenol, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Cálido olor amaderado y especiado alcanforado.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de lavanda, romero, bergamota, manzanilla, ciprés, cedro, árbol del té y eucalipto.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Analgésico, antioxidante, antiséptico, antiespasmódico, antivírico, bactericida, digestivo, expectorante, fungicida, laxante, tónico nervioso y estomacal, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante dérmico. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño e inhalación.

### **MELISA (*Melissa officinalis*)**

#### **Melissa**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de las hojas y de los brotes florales.
- Características: Líquido de color amarillo pálido.
- Composición: Principalmente citronelal y geranial, neral, citronelol, cariofileno, óxido de cariofileno, linalol y limoneno, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Fragancia ligera, fresca y alimonada.

- Combinaciones: Combina bien con los aceites de lavanda, geranio, bergamota, eucalipto, los de tipo floral y los cítricos.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antihistamínico, bactericida, antiespasmódico, carminativo, repelente de insectos, tónico nervioso, sedante, estomacal y tónico uterino, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico. Posible irritación y sensibilización dérmica. Utilizar muy diluido. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño e inhalación.

### **MENTA DE CABALLO (*Mentha spicata*)**

#### **Spearmint**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de los brotes florales.
- Características: Líquido móvil de color amarillo pálido o aceituna.
- Composición: Principalmente L-carvona (50-70%), dihidrocarvona, felandreno, limoneno, mentona, mentol, cineol, linalol y pinenos, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor cálido, especiado, herbal y mentolado.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de benjuí, romero, lavanda, mejorana, limón, jasmín, eucalipto, albahaca y los de otras mentas.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiséptico, antiespasmódico, astringente, carminativo, digestivo, expectorante, estomacal y tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante.
- Usos: Masaje, baño, compresas, inhalación y vaporización.

### **MENTA PIPERITA (*Mentha piperita*)**

#### **Peppermint**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de la planta en flor (3-4% de aceite).
- Características: Líquido de color amarillo pálido o verdoso.
- Composición: Principalmente mentol (29-48%), mentona (20-31%), acetato de mentilo, mentofurano, limoneno, y cineol, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor muy penetrante, como de hierba mentolada y alcanforada.
- Combinaciones: Combina bien con romero, lavanda, mejorana, limón, eucalipto y las demás mentas.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Analgésico, antiinflamatorio, antiséptico, antiespasmódico, expectorante, hepático, tónico nervioso y estomacal, entre otros.

- Precauciones: No es tóxico, ni irritante (salvo a elevadas concentraciones). Posible sensibilización causada por el mentol. Evitar durante el embarazo y en niños menores de tres años. No es compatible con un tratamiento homeopático.
- Usos: Masaje, baño, compresas, inhalación y vaporización.

### **MIRRA (*Commiphora myrrha*)**

#### **Myrrh**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de la mirra cruda.
- Características: Líquido aceitoso amarillo pálido a ámbar.
- Composición: Contiene principalmente heeraboleno, limoneno, dipenteno, pineno, eugenol, cinamaldehído, cuminaldehído y cadineno, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor cálido, dulce, balsámico, algo especiado.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de incienso, sándalo, benjuí, ciprés, enebro, pino, mandarina, pachulí, tomillo, menta, lavanda y especias.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: antiinflamatorio, antiséptico, astringente, balsámico, expectorante, fungicida, sedante estimulante, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño y vaporización.

### **NARANJA (*Citrus sinensis*)**

#### **Orange**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene exprimiendo en frío la piel (sin la parte blanca) fresca del fruto maduro o casi maduro. También se obtiene mediante destilación al vapor de la piel.
- Características: Líquido móvil naranja amarillento o intenso en el primer modo de obtención; móvil amarillo pálido e incoloro en el segundo modo de obtención.
- Composición: Más del 90% son monoterpenos, básicamente limoneno. El aceite obtenido por presión en frío contiene bergaterpeno, aurapterenol y ácidos, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor dulce y fresco afrutado con el primer modo de obtención; dulce, ligeramente afrutado, pero poco tenaz con el segundo modo.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de lavanda, azahar, limón, salvia, mirra y los aceites especiados (nuez moscada, canela o clavo).
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiinflamatorio, antiséptico, bactericida, sedante nervioso, colerético, fungicida, estimulante digestivo y linfático, estomacal y tónico, entre otros.

- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante. Ocasionalmente, debido a que contiene limoneno, puede ocasionar dermatitis en pieles sensibles. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño, inhalación y vaporización.

### **NUEZ MOSCADA (*Myristica fragans*)**

#### **Nutmeg**

- Descripción: El aceite esencial absoluto se obtiene por destilación al vapor o acuosa de la semilla seca.
- Características: Líquido móvil de color blanco lechoso o amarillo pálido.
- Composición: Básicamente hidrocarburos monoterpénicos (88%): canfeno, pineno, dipenteno, sabineno, cimeno, geraniol, miristicina, safrol y borneol, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor dulce y cálido especiado.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de lanada, naranja, geranio, salvia romana, romero, lima, petitgrain, mandarina y cilantro.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Analgésico, antioxidante, antirreumático, antiespasmódico, antiséptico, digestivo, estimulante de las secreciones gástricas y tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico salvo en dosis elevadas, ni irritante, ni sensibilizante.
- Usos: Masaje, baño e inhalación.

### **PACHULÍ (*Pogostemon patchouli*)**

#### **Patchouli**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de las hojas secas (normalmente después de someterlas a fermentación).
- Características: Líquido viscoso de color ámbar o naranja oscuro.
- Composición: Principalmente alcohol de pachulí (40%), pogostol, bulnesol, pachuleno, bulneso y pachuleno, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor dulce, rico y herbáceo terroso que mejora con la edad.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de vetiver, sándalo, cedro, geranio, clavo, lavanda, rosa, azahar, bergamota, mirra, salvia romana y las bases de tipo oriental.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiinflamatorio, antimicrobiano, antiséptico, antivírico, bactericida, carminativo, desodorante, fungicida, tónico nervioso, estomacal y tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante.
- Usos: Masaje, baño, acondicionador del cabello y el cuero cabelludo, y vaporización.



**PALMAROSA (*Cymbopogon martini*)****Palmarosa**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor o acuosa de la hierba fresca o seca.
- Características: Líquido de color amarillo pálido u oliva.
- Composición: Principalmente geraniol, también farnesol, geraniol, acetato, citral, dipenteno y limoneno, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor dulce y floral.
- Combinaciones: Combina bien con los geranio, palo de rosa, sándalo, rosa, ylang-ylang, ciprés, árbol del té, cedro y otros florales.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiséptico, bactericida, digestivo, hidratante, estimulante digestivo y circulatorio y tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante.
- Usos: Masaje, baño e inhalación.

**PALO DE ROSA (*Aniba rosaedora*)****Rosewood**

- Descripción: También conocido como palisandro. El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de las virutas de madera.
- Características: Líquido incoloro o amarillo pálido.
- Composición: Linalol (80-97%), cineol, terpineol, geraniol, limoneno, citronelal y pineno, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Dulce floral amaderada y con un toque especiado.
- Combinaciones: Combina bien con la mayoría de los aceites, en especial con los cítricos, los amaderados y los florales. Da cuerpo y lima asperezas combinado en un perfume.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antimicrobiano, antiséptico, bactericida, analgésico suave, desodorante, estimulante inmunitario y tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni produce sensibilización.
- Usos: Masaje y baño.

## **PETITGRAIN (*Citrus aurantium*)**

### **Petitgrain**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de las hojas y las ramitas.
- Características: Líquido de color amarillo pálido a ámbar.
- Composición: Entre un 40 y un 80% son ésteres, principalmente acetato de linalilo y de geranilo, así como linalol, nerol, terpineol, geraniol y limoneno, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor fresco, floral y cítrico.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de romero, lavanda, geranio, bergamota, azahar, salvia, jazmín, benjuí, palmarosa y clavo.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiespasmódico, antiséptico, digestivo, tónico nervioso, estimulante, estomacal y tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante. No es fototóxico. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño y acondicionador del cabello y cuero cabelludo.

## **PIMIENTA NEGRA (*Piper nigrum*)**

### **Black pepper**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de las semillas de la pimienta negra seca y machacada.
- Características: Líquido móvil de color blanco acuoso a aceituna pálido.
- Composición: Contiene básicamente monoterpenos (70-80%), tuyenol, pineno, canfeno, sabineno, careno, mircenol, limoneno, sesquiterpenos (20-30%) y compuestos oxigenados, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Fresco olor seco a madera, cálido y especiado.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de incienso, lavanda, sándalo, romero, mejorana, de especias y florales.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Analgésico, antiséptico, antiespasmódico, antimicrobiano, bactericida, digestivo, estimulante nervioso, circularotio y digestivo, estomacal y tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico ni sensibilizante. Puede irritar la piel en altas concentraciones. Evitar durante el embarazo. No es compatible con un tratamiento homeopático.
- Usos: Masaje, baño e inhalación.

**PINO SILVESTRE (*Pinus silvestris*)****Pine**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene por destilación seca de las agujas.
- Características: Líquido móvil incoloro o amarillo pálido.
- Composición: Entre un 50-90% son hidrocarburos monoterpénicos: pineno, careno, dipenteno, limoneno, terpinenos, mirceno, canfeno, cineol, citral y camazuleno, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Fuerte aroma seco balsámico a trementina.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de cedro, romero, árbol del té, salvia, lavanda, enebro, limón, eucalipto y mejorana.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antirreumático, antimicrobiano, bactericida, antiséptico pulmonar, urinario y hepático, balsámico, expectorante, estimulante circulatorio y del cortex e insecticida, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante (salvo a elevadas concentraciones). Posible sensibilizante.
- Usos: Masaje, baño, inhalación y vaporización.

**POMELO (*Citrus paradisi*)****Grapefruit**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene por presión en frío de la piel fresca.
- Características: Líquido móvil de color amarillo o verdoso.
- Composición: Limoneno (90%), cadineno, paradisiol, neral, geraniol, cintronelal, ésteres, cumarinas y furocumarinas, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor fresco, dulcemente cítrico.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de limón, palmarosa, bergamota, azahar, romero, ciprés, lavanda, geranio, cardamomo y otros especiados.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiséptico, astringente, bactericida, diurético, depurativo, estimulante linfático, digestivo y tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante. Puede ser fotosensible, por lo que se evitará administrarlo de dos a tres horas antes de realizar una exposición solar. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño e inhalación.

## **ROMERO (*Rosmarinum officinalis*)**

### **Rosemary**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de los brotes florales frescos o de toda la planta (en este último caso la calidad es inferior).
- Características: Líquido incoloro o de color amarillo pálido.
- Composición: Básicamente pineno, canfeno, limoneno, cineol, linalol, terpineol, octanona y bornil acetato, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Fuerte olor fresco, mentolado herbáceo y con una nota baja a madera balsámica.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de lavanda, citronela, tomillo, pino, albahaca, menta piperita, cedro, canela y otros aceites especiales.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Analgésico, antimicrobiano, antiséptico, bactericida, antioxidante, antiespasmódico, tónico nervioso, parasiticida, reconstituyente, estomacal, estimulante circulatorio y hepatobiliar, y digestivo, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni produce sensibilización. Evitar en caso de epilepsia, hipertensión y embarazo.
- Usos: Masaje, baño, acondicionador de cabello y cuero cabelludo, inhalación y vaporización.

## **ROSA DE ALEJANDRÍA (*Rosa damascena*)**

### **Rose**

- Descripción: También denominada rosa de Damasco. El aceite absoluto se obtiene mediante extracción con solventes de los pétalos frescos.
- Características: Líquido viscoso de color naranja rojizo o aceituna.
- Composición: Básicamente citronelol (34-55%), geraniol y nerol (30-40%), estearopteno (16-22%), fenil etanol y farnesol, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor rico dulce, especiado floral y tenaz.
- Combinaciones: Combina bien con el aceite de bergamota, manzanilla, geranio y la mayoría de aceites.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antidepresivo, bactericida, antiséptico, antivírico, antiespasmódico, depurativo, laxante, regulador del apetito, sedante nervioso, estomacal y tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño e inhalación.

**SALVIA (*Salvia officinalis*)****Sage**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de las hojas secas.
- Características: Líquido móvil de color amarillo pálido.
- Composición: Principalmente tuyona (42%), cineol, borneol y cariofileno, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Fresco, cálido, especiado y herbáceo, algo alcanforado.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de bergamota, romero, palo de rosa, lavanda, hisopo, limón y otros aceites cítricos.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antimicrobiano, antiséptico, antiinflamatorio, digestivo, antiespasmódico, laxante, estomacal y tónico, entre otros.
- Precauciones: Tóxico oral debido a que contiene tuyona. Evitar en caso de epilepsia, hipertensión y embarazo.
- Usos: Masaje, baño, acondicionador del cabello y cuero cabelludo, compresas y vaporización.

**SALVIA ROMANA (*Salvia sclarea*)****Clary sage**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de los brotes florales y de las hojas.
- Características: Líquido incoloro o de color verde amarillento.
- Composición: Básicamente acetato de linalilo (hasta un 75%), linalol, pineno, mirceno, y fenandreno, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor dulce y mentolado herbáceo.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de enebro, lavanda, cilantro, cardamomo, geranio, sándalo, cedro, pino, jazmín, incienso, bergamota y otros aceites cítricos.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiflogístico, antiséptico, antiespasmódico, digestivo, tónico nervioso, sedante, estomacal y tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante. Evitar durante el embarazo. No utilice el aceite si bebe alcohol porque puede provocar un efecto narcótico y acrecentar la embriaguez.
- Usos: Masaje, baño, acondicionador del cabello y cuero cabelludo, e inhalación.

## **SÁNDALO (*Santalum album*)**

### **Sandalwood**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación acuosa o al vapor de las raíces y el duramen de la madera, pulverizados y secos.
- Características: Líquido viscoso de color amarillo pálido, verdoso o parduzco.
- Composición: Casi el 90% son santaloles, el 6% son hidrocarburos sesquiterpénicos entre los que destacan el santeno, teresantol, borneol, santalona, y tricicloekasantalal, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Intenso olor ligero, dulce, amaderado y balsámico de gran tenacidad.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de rosa, violeta, clavo, bergamota, pimienta negra, lavanda, palo de rosa, geranio, benjuí, vetiver, pachulí, mirra y jazmín.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiflogístico, antiséptico urinario y pulmonar, antiespasmódico, bactericida, carminativo, diurético, expectorante, sedante y tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante. Evitar utilizarlo en caso de depresión y durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño, acondicionador del cabello y cuero cabelludo, inhalación y vaporización.

## **TOMILLO (*Thymus vulgaris*)**

### **Thyme**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación acuosa o al vapor de sus hojas y brotes florales frescos o parcialmente desecados.
- Características: Tomillo rojo: Líquido rojo, marrón o naranja. Tomillo blanco: Líquido claro amarillo pálido.
- Composición: Principalmente timol y carvacrol (hasta un 60%), cimeno, terpineno, canfeno, borneol, linalol, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Tomillo rojo: Fuerte olor cálido y especiado herbáceo. Tomillo blanco: Olor más suave, dulce y verde fresco.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de bergamota, limón, romero, melisa, lavanda, pino, manzanilla, palmarosa y mejorana.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antishelmíntico, antimicrobiano, antioxidante, antiséptico intestinal, pulmonar y genitourinario, antiespasmódico, tónico aperitivo, diurético, bactericida, balsámico, estimulante inmune y circulatorio, y sudorífico, entre otros.
- Precauciones: Puede ser tóxico e irritante si su uso es prolongado. Evitar en caso de hipertensión y durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño, compresas, inhalación y vaporización.

**VETIVER (*Vetiveria zizanoides*)****Vetivert**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor a partir de las raíces y raicillas, limpias, trituradas, secas y remojadas.
- Características: Líquido viscoso de color marrón oscuro, aceituna o ámbar.
- Composición: Principalmente vetiverol, vitivona y terpenos, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Fuerte olor ahumado, terreo amaderado, y una nota baja dulce y persistente.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de sándalo, rosa, violeta, jazmín, pachulí, geranio, lavanda, salvia romana y ylang-ylang.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiséptico, antiespasmódico, depurativo, sedante del sistema nervioso, estimulante circulatorio y tónico, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante.
- Usos: Masaje y baño.

**VIOLETA (*Viola odorata*)****Violet**

- Descripción: El aceite absoluto se obtiene de las flores.
- Características: Líquido viscoso de color verde amarillento.
- Composición: Principalmente nonadienal, parmone, hexilalcohol, bencilalcohol, ionone y viola quercitin, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Fragancia floral dulce.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de salvia romana y albahaca.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Analgésico, antiséptico, antiinflamatorio, descongestivo del hígado, diurético, expectorante, laxante y estimulante circulatorio, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante. Posible sensibilización.
- Usos: Masaje, baño, compresas, inhalación y vaporización.

**ZANAHORIA (*Daucus carota*)****Carrot**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de los frutos (semillas) secos.
- Características: Líquido de color amarillo o ámbar.
- Composición: Básicamente pineno, carotol, limoneno, bisaboleno, geraniol, acetato de geraniol y cariofileno, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Olor cálido y seco, a madera y tierra.

- Combinaciones: Combina bien con los aceites de cedro y geranio, los cítricos y especiados.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiséptico, carminativo, depurativo, diurético, hepático, estimulante tónico y relajante muscular, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante, ni sensibilizante. Evitar durante el embarazo.
- Usos: Masaje, baño, compresas, inhalación y vaporización.

### **YLANG YLANG (*Cananga odorata*)**

#### **Ylang Ylang**

- Descripción: El aceite esencial se obtiene por destilación acuosa o al vapor de las flores frescas. El primer destilado (40%) es el ylang-ylang extra, que es de mejor calidad.
- Características: Líquido aceitoso amarillo pálido.
- Composición: metil benzoato, metil salicilato, metil paracretol, eugenol, geraniol, linalol y terpenos, entre sus principales principios activos.
- Aroma: Muy dulce, suave, floral balsámico y algo especiado, con una nota ricamente cremosa.
- Combinaciones: Combina bien con los aceites de salvia, geranio, palo de rosa, jazmín, rosa, vetiver y bergamota.
- Efectos tradicionalmente atribuidos: Antiséptico, euforizante, antidepresivo, afrodisiaco, tónico nervioso, sedante, estimulante circulatorio, entre otros.
- Precauciones: No es tóxico, ni irritante. Se han descrito algunos casos de sensibilización. No se recomienda su empleo en caso de padecer dermatitis o procesos inflamatorios en la piel. Su fuerte olor puede producir dolores de cabeza.
- Usos: Masaje, baño, acondicionador del cabello y cuero cabelludo, inhalación y vaporización.



## *Pautas básicas para combinar los aceites esenciales*

Los aceites esenciales suelen reforzar su acción al combinarlos adecuadamente y, a continuación, diluirlos con los aceites base o portadores. Hay que obtener combinaciones efectivas a la vez que agradables al olfato. Para llegar a producir combinaciones propias hace falta un poco de experiencia.

Para combinar aceites debemos tener en cuenta que el efecto del conjunto debe ser superior a la suma de las partes (por ejemplo, la acción antiinflamatoria del aceite esencial de manzanilla se potencia al mezclarlo con aceite de lavanda). Cuando una mezcla de aceites esenciales es armoniosa y se potencian sus efectos, al resultado se le denomina sinergia.

Cada aceite esencial combina bien con los miembros de su propia familia o grupo, también con los de un grupo cercano.

- Grupo A – Amaderados (Cedro, pino...)
- Grupo B – Herbáceos (Mejorana, salvia...)
- Grupo C – Cítricos (Limón, pomelo...)
- Grupo D – Florales (Geranio, jazmín...)
- Grupo E – Resinas (Incienso...)
- Grupo F – Especies (Jengibre, pimienta negra...)

El Grupo cercano del Grupo F es el A, cerrando de esta manera el círculo.

Para lograr una buena sinergia hay que tener en cuenta:

- Que, generalmente, los aceites esenciales de la misma familia botánica combinan bien.
- Que posean constituyentes comunes (por ejemplo: eucalipto, árbol del té, cajeput).
- La finalidad terapéutica.
- La respuesta emocional a una fragancia.
- Que la fragancia sea placentera para la persona a la que se aplica.

La mezcla de diferentes aceites esenciales se denomina “Mezcla Básica” de aceites esenciales. Lo ideal es conservar esta mezcla básica en botellitas de color ámbar de 5 ml, con cuentagotas, resguardadas de la luz y del calor. Posteriormente, estas mezclas básicas las diluiremos en el aceite portador.

## Aplicaciones potenciales de la aromaterapia

### SISTEMA CIRCULATORIO

<b>Varices</b>	<i>Ciprés, menta, limón, geranio, hinojo</i>
<b>Estimulantes circulación</b>	<i>Lavanda, romero, hinojo, limón, naranja, clementina, tomillo, vetiver, violeta, ylang ylang, pino, palmarosa, pomelo, mandarina</i>
<b>Hemorroides</b>	<i>Enebro, ciprés, menta, limón</i>
<b>Tensión arterial alta</b>	<i>Melisa, mejorana, aquilea, ylang ylang</i>
<b>Tensión arterial baja</b>	<i>Romero, salvia, pimienta negra, nuez moscada, alcanfor</i>
<b>Palpitaciones</b>	<i>Ylang ylang, melisa, lavanda, naranja, rosa de Alejandría</i>
<b>Vasoconstrictor</b>	<i>Ciprés</i>

### SISTEMA OSTEO-MUSCULAR

<b>Reumatismo</b>	<i>Manzanilla, alcanfor, eucalipto, romero, lavanda, pino, pimienta negra, incienso, nuez de cola, lima</i>
<b>Artrosis</b>	<i>Jengibre, pino silvestre, canela, pimienta negra, romero, alcanfor, incienso</i>
<b>Dolores musculares</b>	<i>Alcanfor, manzanilla, eucalipto, pino, romero, clavo, cilandro</i>
<b>Calentadores</b>	<i>Jengibre, pino, pimienta negra, cilantro, canela, nuez moscada, alcanfor</i>
<b>Esguinces</b>	<i>Alcanfor, romero, eucalipto, espliego</i>
<b>Edema</b>	<i>Enebro, apio, ciprés, benjui</i>

### SISTEMA RENAL

<b>Diurético</b>	<i>Enebro, geranio, perejil, hinojo, bergamota, pomelo</i>
<b>Acido Úrico</b>	<i>Enebro, hinojo, albahaca, clavo</i>
<b>Depurativo</b>	<i>Enebro, bergamota, sándalo</i>
<b>Antiséptico urinario</b>	<i>Sándalo, tomillo, bergamota, limón, hinojo, cedro, apio, damiana</i>
<b>Cistitis</b>	<i>Bergamota, cajeput, enebro, limón,</i>
<b>Litiasis renal</b>	<i>Lemongras, geranio, nuez moscada, manzanilla</i> - Ver aceites esenciales para el ácido úrico

**SISTEMA GENITAL**

<b>Amenorrea</b>	<i>Mejorana, mirra, salvia, rosa de Alejandría, hinojo, caléndula</i>
<b>Dismenorrea</b>	<i>Manzanilla, mejorana, rosa de Alejandría, salvia, aquilea, espliego</i>
<b>Menorragias</b>	<i>Ciprés, rosa de Alejandría, manzanilla</i>
<b>Leucorreas*</b>	<i>Bergamota, árbol del té, canela, mirra, sándalo</i>
<b>Menopausia</b>	<i>Ciprés, mejorana, melisa, rosa de Alejandría, jazmín, hinojo</i>
<b>Síndrome premenstrual</b>	<i>Zanahoria, manzanilla, espliego, mejorana, melisa, azahar</i>
<b>Frigidez</b>	<i>Canela, jazmín, nuez moscada, pimienta negra, damiana, pachulí, salvia, ylang ylang</i>
<b>Impotencia</b>	<i>Jazmín, damiana, rosa de Alejandría, ylang ylang,</i>
<b>Afrodisiaco</b>	<i>Canela, ylang ylang, sándalo, pachulí, jazmín, cardamomo, damiana, rosa de Alejandría</i>
<b>Prostatitis</b>	<i>Pino, enebro, romero, manzanilla</i>
<b>Candidiasis*</b>	<i>Árbol del té, bergamota, pomelo</i>
<b>Tónico útero</b>	<i>Jazmín, melisa</i>

\* En irrigaciones

**SISTEMA NERVIOSO**

<b>Ansiedad</b>	<i>Melisa, incienso, jazmín, bergamota, lavanda, ylang ylang, petitgrain, rosa de Alejandría</i>
<b>Depresión</b>	<i>Damiana, espliego, rosa de Alejandría, ylang ylang</i>
<b>Insomnio</b>	<i>Melisa, manzanilla, mejorana, petitgrain, vetiver, violeta, aquilea, ylang ylang</i>
<b>Estrés</b>	<i>Vetiver, enebro, naranja, palo de rosa, lavanda, mejorana, ylang ylang</i>
<b>Agotamiento</b>	<i>Albahaca, menta piperita, pomelo, ylang ylang, romero, canela, vetiver</i>
<b>Dolor cabeza</b>	<i>Manzanilla, espliego, lemongras, menta (piperita y de caballo) rosa de Alejandría</i>
<b>Memoria</b>	<i>Cilantro, tomillo, damiana</i>
<b>Irritabilidad</b>	<i>Lavanda, manzanilla, mejorana, naranja, azahar, geranio, menta, zanahoria</i>

## SISTEMA RESPIRATORIO

<b>Resfriados</b>	<i>Benjuí, canela, jengibre, pomelo, naranja, pimienta negra</i>
<b>Tos</b>	<i>Tomillo, benjuí, mirra, hisopo, pino</i>
<b>Bronquitis</b>	<i>Anís estrellado, benjuí, alcanfor, eucalipto, incienso, mejorana, mirra, menta, pino, violeta</i>
<b>Sinusitis</b>	<i>Eucalipto, menta, pino, árbol del té</i>
<b>Inflamación garganta</b>	<i>Hisopo, salvia, árbol del té, tomillo, violeta</i>
<b>Ronquera</b>	<i>Benjuí, eucalipto, limón, incienso, espliego, sándalo, tomillo</i>
<b>Amigdalitis</b>	<i>Laurel, bergamota, tomillo, clavo</i>
<b>Asma</b>	<b>Mucha precaución con los aceites esenciales</b>
<b>Expectorantes</b>	<i>Ambar, anís, benjuí, alcanfor, hisopo, mirra, menta, sándalo, clavo, incienso, albahaca, cajeput, enebro, mejorana, damiana, hinojo, jengibre, jazmín, árbol del té, violeta, aquilea</i>
<b>Balsámicos</b>	<i>Eucalipto, mirra, pino, sándalo, menta, tomillo, árbol del té</i>

## SISTEMA DIGESTIVO\*

<b>Flatulencias</b>	<i>Anís estrellado, hinojo, melisa, cardamomo, manzanilla, mejorana, menta, naranja</i>
<b>Carminativos</b>	<i>Benjuí, cardamomo, albahaca, comino, bergamota, mejorana, menta, romero, cajeput, canela, enebro, limón, lemongras, pachulí, chinchilla</i>
<b>Antiespasmódicos</b>	<i>Mejorana, ciprés, manzanilla, cilantro</i>
<b>Estreñimiento</b>	<i>Mejorana, pimienta negra, hinojo, pino, violeta</i>
<b>Cólico</b>	<i>Anís estrellado, zanahoria, manzanilla, mejorana, menta, jengibre, salvia romana</i>
<b>Colon irritable</b>	<i>Menta, clavo – Por vía oral (siempre bajo supervisión profesional)</i>
<b>Gastritis</b>	<i>Manzanilla, cardamomo</i>
<b>Estimulante apetito</b>	<i>Azahar, bergamota, pimienta negra, cardamomo</i>
<b>Nauseas</b>	<i>Jengibre, manzanilla, cardamomo, sándalo, rosa de Alejandría</i>
<b>Regulación hígado</b>	<i>Zanahoria, romero, menta piperita, boldo, violeta</i>

\*Aplicar los aceites esenciales masajeando sobre el abdomen en el sentido de las agujas del reloj

## PIEL

<b>Seca desnutrida</b>	<i>Manzanilla, zanahoria, palo de rosa</i>
<b>Deshidratada</b>	<i>Mandarina, ylang ylang, palo de rosa</i>
<b>Grasa</b>	<i>Ciprés, limón, lavanda, ylang ylang</i>
<b>Sensible</b>	<i>Lavanda, geranio, palo de rosa, petitgrain, caléndula, azahar, jazmin</i>
<b>Cupreosis</b>	<i>Ciprés, geranio, lavanda, naranja</i>
<b>Flácida</b>	<i>Pomelo, mejorana, limón, ciprés, palo de rosa, incienso, romero, sándalo</i>
<b>Inflamada</b>	<i>Manzanilla, mirra, menta, rosa de Alejandría, caléndula, benjuí</i>
<b>Envejecida</b>	<i>Sándalo, incienso, mirra, benjuí, limón, palo de rosa, albahaca</i>
<b>Estrías</b>	<i>Palo de rosa, sándalo, bergamota, incienso, mirra, benjuí</i>
<b>Micosis</b>	<i>Pomelo, árbol del té, canela</i>
<b>Grietas</b>	<i>Caléndula, limón, benjuí</i>
<b>Arrugas</b>	<i>Sándalo, incienso, limón, romero, zanahoria, palo de rosa</i>
<b>Cicatriz</b>	<i>Caléndula, zanahoria, benjuí, limón, hisopo, mirra</i>
<b>Granos</b>	<i>Limón, clavo, romero, mandarina, árbol del té</i>
<b>Psoriasis</b>	<i>Árbol del té, bergamota, caléndula, espliego,</i>
<b>Acné vulgar</b>	<i>Bergamota, limón, tomillo, cajeput, mirra, palo de rosa, romero</i>
<b>Acné pustuloso</b>	<i>Limón, árbol del té, manzanilla, azahar, enebro</i>
<b>Acné enquistado</b>	<i>Sándalo, cedro, geranio, cajeput, mejorana, azahar, ylang ylang</i>
<b>Eczema</b>	<i>Bergamota, manzanilla, espliego, rosa de Alejandría</i>
<b>Transpiración</b>	<i>Caña de limón, ciprés</i>
<b>Refrescante</b>	<i>Limón, menta, petitgrain</i>
<b>Picaduras</b>	<i>Caña de limón, clavo, limón, melisa, árbol del té</i>
<b>Forúnculos</b>	<i>Emplastro de arcilla con hidrolato de enebro y esencia de: tomillo, bergamota, limón, clavo</i>
<b>Celulitis blanda</b>	<i>Pimienta negra, geranio, hinojo, cajeput, enebro, espliego, romero, limón, salvia</i>
<b>Celulitis dura</b>	<i>Jengibre, enebro, mejorana, limón, menta, hinojo, geranio</i>
<b>Linfático</b>	<i>Pimienta negra, enebro, pomelo, mandarina, naranja</i>

**ANTIESPASMÓDICOS**

<b>Antiespasmódicos</b>	<i>Ambar, albahaca, bergamota, pimienta negra, cardamomo, enebro, apio, manzanilla, canela, caña de limón, salvia romana, clavo, cilantro, ciprés, eucalipto, hinojo, jengibre, hisopo, jazmín, enebro, limón, caléndula, mejorana, melisa, nuez moscada, menta, petitgrain, rosa de Alejandría, romero, salvia, menta de caballo, chinchilla, tomillo, vetiver, aquilea</i>
-------------------------	--

**CABELLOS Y UÑAS**

<b>Cabellos grasos</b>	<i>Bergamota, alcanfor, zanahoria, ciprés, árbol del té, mandarina, limón</i>
<b>Caspa</b>	<i>Cedro, ylang ylang, cajeput, pachulí, pomelo</i>
<b>Cuidados cabello</b>	<i>Manzanilla, romero, aquilea, bergamota, espliego, mandarina, árbol del té</i>
<b>Alopecia</b>	<i>Lavanda, romero, tomillo, cedro, ylang ylang, sándalo, cajeput</i>

## *Ayurveda y aromaterapia*

El ayurveda es la medicina tradicional de la India. De más de 5.000 años de antigüedad, el ayurveda tiene muy presente los aceites esenciales en muchas de sus terapias y preparados. Esta medicina tiene como fundamento que el cuerpo y la mente humana están influidos por cinco sentidos básicos: aire, fuego, agua, tierra y éter o "espacio". Cuando se combinan dos de estos elementos se forman los llamados "*doshas*" o principios operativos superiores. Los tres **doshas** reciben los nombres siguientes:

- VATA (éter y aire): Controla el movimiento, la respiración, la circulación de la sangre, la digestión y el sistema nervioso central.
- PITTA (fuego y agua): Controla el metabolismo, la asimilación de los alimentos y del agua.
- KAPHA (tierra y agua): Controla la estructura y formación de los músculos, la grasa, los huesos y las articulaciones.

Estos tres doshas están relacionados entre sí, de tal manera que cuando uno de los doshas se desequilibra con los otros dos ocurre lo mismo según la constitución de cada uno de ellos. De esta manera, observando los síntomas y el estado mental, se puede identificar qué dosha está desequilibrado y buscar la combinación adecuada de aceites esenciales para restablecer el equilibrio. Por ejemplo, las personas con mucho VATA se mueven deprisa, piensan con rapidez y son de temperamento nervioso; las personas del tipo PITTA son mudables como el viento; y las del tipo KAPHA suelen ser de temperamento tranquilo y realista. Sin embargo, una persona con los tres doshas predominantes puede inclinarse hacia cualquiera de los doshas.

### **Estados positivos y negativos del cuerpo y la mente asociados a cada dosha**

- *Estado VATA equilibrado*: Imaginativo, sensitivo, espontáneo, alegre y adaptable.
- *Estado VATA desequilibrado*: Tensión nerviosa, cambios de humor, pensamientos dispersos, insomnio, trastornos del sueño, ansiedad, depresión, síndrome premenstrual, falta de atención, pérdida de concentración, dolor muscular, hipersensibilidad al ruido, estreñimiento, impaciencia, poca resistencia, hipertensión, intolerancia al tiempo frío y ventoso.

- *Estado PITTA equilibrado*: Intelectual, seguro de sí mismo, emprendedor y alegre.
- *Estado PITTA desequilibrado*: Enfado, hostilidad, arranques violentos, celos, autocrítica, resentimiento, polémica, conducta tiránica, intolerancia con los retrasos, hambre o sed excesivos, sofocos (durante la menopausia), fuerte dolor menstrual, acidez de estómago, olores corporales desagradables, intolerancia al tiempo húmedo en verano o a la atmósfera cargada de electricidad antes de la tormenta.
- *Estado KAPHA equilibrado*: Calmado, indolente, valeroso, clemente y afectuoso.
- *Estado KAPHA desequilibrado*: Lentitud mental, letargia, carácter posesivo, aturdimiento, depresión, dilaciones, incapacidad para aceptar los cambios, trastornos emocionales estacionales (depresión invernal), lasitud premenstrual, fatiga menstrual, exceso de sueño, movimientos lentos, catarros, retención de líquidos, dolor de las articulaciones, pesadez de los miembros, escalofríos frecuentes, intolerancia al frío y a la humedad.

### Los aromas en la ayurveda

Aromas VATA: Para equilibrar el VATA es conveniente usar aromas cálidos, dulces y ácidos.

- Cálidos: Albahaca, bergamota, cardamomo, cedro, canela, clavo, hinojo, incienso, jengibre, mejorana, pachulí, vetiver.
- Dulces: Manzanilla, pomelo, mandarina, jazmín, lavanda, naranja, palmarosa, rosa, sándalo, ylang ylang.
- Ácidos: Limón, lima.

Aromas PITTA: En este caso es conveniente utilizar aromas dulces y frescos. Algunos de los aromas dulces también pueden ser cálidos como, por ejemplo, la canela y el hinojo.

- Dulces: Bergamota, manzanilla, canela, cilantro, hinojo, geranio, jazmín, cardamomo, sándalo, ylang ylang.
- Fríos: Ciprés, lavanda, menta, petitgrain, pino.



**Aromas KAPHA:** Para equilibrar el KAPHA es conveniente utilizar una mezcla de aromas cálidos y picantes. Sin embargo, muchos de estos aceites se clasifican también como dulces y un exceso de aroma dulce incrementa el KAPHA. Por lo tanto, se debe mantener una posición subordinada; por ejemplo, los aromas más dulces de bergamota, geranio y cilantro, y además resaltar fragancias acres como las de jengibre, pimienta negra, romero y enebro.

- Cálidos: Albahaca, bergamota, cedro, cilantro, incienso, geranio, mejorana, mirra, romero.
- Picantes: Pimienta negra, cardamomo, canela, clavo, jengibre, enebro.

### **Puntos Marma ayurvédicos**

Son sitios específicos del organismo que equilibran los doshas y sus situaciones de salud relacionadas cuando los aceites se aplican sobre ellos. En la siguiente tabla se resumen los principales puntos marma para cada dosha.

DOSHA	MARMA PRINCIPAL
Vata	Tercer ojo (entre las cejas)
Pitta	Chakra corazón (centro del pecho)
Kapha	Entre el ombligo y el hueso púbico

## *Aromaterapia y chakras*

Resulta atractiva la idea de hacer algunos comentarios acerca de las relaciones que hay entre los aceites esenciales y los centros energéticos. Obviaremos la descripción profunda de la teoría chakraica pues requeriría escribir un libro entero dedicado al tema.

A lo largo de Sushumna (cuerda energética dorsal) hay siete centros energéticos o chakras que están relacionados con las distintas glándulas y áreas del cuerpo.

Según la teoría chakraica, las patologías se manifiestan en el cuerpo energético debido al bloqueo de estos centros. La ausencia de fluidez en el sistema energético desemboca indefectiblemente en la enfermedad. Un aspecto interesante es que el enfoque energético chakraico permite no sólo curar la causa de la enfermedad, sino que además realiza una labor preventiva. Cuanto más libre fluya la energía, más equilibrados y sanos estaremos.

**Muladhara (basal):** base del coxis.

- Glándulas endocrinas: Corticoadrenales.
- Área corporal: Espina dorsal, músculos y grasa.
- Aceite esencial: Jengibre y vetiver.

**Swadisthana (sexual):** base de unión de los huesos de las caderas.

- Glándulas endocrinas: Gónadas.
- Área corporal: Sistema reproductor, riñones y ganglios linfáticos.
- Aceite esencial: Cedro, salvia, ylang ylang y pachulí.

**Manipura (plexo solar):** punto equidistante a la altura de las últimas costillas.

- Glándulas endocrinas: Páncreas.
- Área corporal: Estómago, hígado, vesícula biliar y sistema nervioso.
- Aceite esencial: Sándalo, lavanda e hinojo.

**Anahata (cardíaco):** punto base común de los omóplatos.

- Glándulas endocrinas: Timo.
- Área corporal: Corazón, sangre, sistema circulatorio y pulmones.
- Aceite esencial: Rosa, lavanda y sándalo.

**Vishuddhi (laríngeo):** punto base común a nivel de las clavículas.

- Glándulas endocrinas: Tiroides.
- Área corporal: Aparato bronquial y vocal, amígdalas y glándulas salivales.
- Aceite esencial: Sándalo y árbol del té.

**Ajna (frontal):** punto del entrecejo.

- Glándulas endocrinas: Pituitaria.
- Área corporal: Sistema nervioso, orejas, nariz, cerebro inferior.
- Aceite esencial: Sándalo, albahaca, lavanda, jazmín y eucalipto.

**Sahasrara (coronario):** a siete dedos de distancia de Ajna.

- Glándulas endocrinas: Pineal.
- Área corporal: Cerebro superior
- Aceite esencial: Sándalo, incienso y mirra.

El masaje sobre los chakras aplicado con aceites esenciales actúa en los constituyentes físicos del cuerpo y promueve la asimilación de estas sustancias a través de los vórtices energéticos de acceso. También impulsa su trayecto a lo largo de los nadis o canales energéticos que desembocan en los distintos órganos correspondientes. A lo anterior se añade un efecto dinamizador de las energías sutiles.

Una de las maneras más efectivas de aplicación consiste en masajear suavemente las zonas con el dedo pulgar derecho, en el sentido de las agujas del reloj, haciendo un número de giros en ciclos de siete o múltiplos de siete.

## *Precauciones y conservación*

En general, los aceites esenciales son inocuos para el uso en aromaterapia y en el hogar. Dicho esto, debido a su elevada concentración y potencia, es recomendable tomar las siguientes precauciones:

Los aceites esenciales son altamente concentrados e inflamables. Evite el contacto con los ojos y las membranas mucosas. En concordancia con las Normas de Seguridad de la Federación Internacional de Aromaterapia, se recomienda que no se ingieran los aceites esenciales. Éstos no se diluyen en agua y en su forma pura (no diluída) pueden dañar la mucosa del tracto digestivo. Asimismo, hay determinados aceites esenciales que son tóxicos si se ingieren.

### **Aplicación de los aceites puros**

---

En general, los aceites esenciales no deben aplicarse tal cual, sino diluídos siempre en un aceite base o en una crema. Hay excepciones (por ejemplo, el aceite de lavanda y el ylang ylang) pero, en cualquier caso, hay que comprobar que no son aceites irritantes. Siempre recomienda probarlos en una porción de la piel y lejos de los ojos.

Cuando vaya a utilizar un aceite en casa por primera vez, tanto si es un aceite esencial o un aceite de soporte, haga siempre una prueba de tolerancia en la piel. La prueba será mucho más importante si, además, tiene la piel sensible, sufre alguna alergia cutánea o desea aplicar el aceite en un niño (en este último caso siempre bajo supervisión de un profesional).

Vierta una gota del aceite en un algodón y aplíquelo sobre la piel fina del interior del brazo, del pliegue del codo o en la axila. Para evitar que se moje, cubra la zona con una tirita y déjesela puesta durante 24 horas. Si se produce cualquier tipo de reacción negativa (enrojecimiento de la piel o escozor) no utilice el aceite.

### **Fotosensibilidad**

---

Algunos aceites tienen efectos fotosensibles, es decir, producen manchas en la piel si se exponen a la luz directa del sol. Se recomienda no administrarlos entre dos a tres horas antes de que la persona se exponga directamente a la luz solar. No utilice los siguientes aceites (ni puros, ni diluidos) si después se va a exponer la zona de aplicación al sol: Bergamota, jengibre, lima, limón, mandarina y naranja.

## **Embarazo y lactancia**

---

Durante el embarazo utilice los aceites a la mitad de las dosis recomendadas (sólo mediante un vaporizador) y no los aplique sobre la piel a menos que los utilice por indicación expresa de un terapeuta cualificado. Los aceites potencialmente tóxicos y los que tienen propiedades emenagogas, es decir, que estimulan el flujo y la actividad menstrual, están contraindicados. Por este motivo, no deben utilizarse durante el embarazo los siguientes aceites: Albahaca, alcanfor, anís estrellado, apio, aquilea, bergamota, canela, caña de limón (citronela), cedro rojo, ciprés, enebro, geranio, hinojo, hisopo, jasmín, laurel, manzanilla, mejorana, melisa, mirra, naranja, petitgrain, pomelo, pimienta negra, romero, salvia, salvia romana, sándalo, tomillo, zanahoria. En general, se extremarán las precauciones durante el embarazo y la lactancia, o bien se renunciará a su empleo.

## **Hipertensión**

---

Hay que evitar los siguientes aceites esenciales en caso de padecer hipertensión: Hisopo, romero, salvia, tomillo y eucalipto.

## **Epilepsia**

---

Se evitarán los siguientes aceites esenciales en caso de sufrir crisis epilépticas: Hinojo, hisopo, romero, salvia (de todos los tipos) y eucalipto.

## **Homeopatía**

---

En caso de estar recibiendo un tratamiento homeopático, evitará los siguientes aceites esenciales porque no son compatibles con dicho tratamiento: Alcanfor, eucalipto, menta pipérta y pimienta negra.

## **Almacenamiento y conservación de los aceites**

---

Los aceites esenciales se degradan con el tiempo y sus constituyentes se oxidan y se hacen inestables. La vida media de los aceites esenciales se calcula desde el primer día que se abre el recipiente que los contiene. Hay que tener presente que los aceites esenciales son volátiles por naturaleza; es decir, no sólo se evaporan sino que las partículas más ligeras desaparecen rápidamente alterando la composición molecular del aceite. Para impedir que ésto ocurra, asegúrese de que los frascos de aceite poseen una

tapa de rosca que cierre herméticamente. Si los guarda en el frigorífico y están perfectamente cerrados, pueden prolongar notablemente su vida y sus cualidades.

Si los aceites esenciales se conservan en frigorífico, se recomienda guardarlos en una caja hermética para evitar que la fragancia se extienda a otros productos almacenados. Dentro de un frigorífico, la mayoría de los aceites esenciales se conservan más de dos años, mientras que a temperatura ambiente se conservan, en general, sólo un año. Las excepciones a esta generalidad la tienen el aceite de bergamota y el aceite de naranja obtenido por presión fría, cuya vida media es la mitad del resto de aceites.

Conserve sus aceites esenciales en un frasco preferiblemente de cristal (porque el polietileno tiende a absorber los aceites esenciales), que esté bien cerrado, sea de color marrón o ámbar, colóquelo en un lugar seco, lejos de la luz y el calor, y fuera de la vista y el alcance de los niños.

Para conseguir los mejores resultados no se debe guardarlos mezclados con el aceite portador durante mucho tiempo. Los aceites esenciales naturales tienen una vida mucho más larga (hasta 18 o 24 meses) si se almacenan en estado puro.



## *Guía de Aromaterapia.*

### *La salud a través de los aceites esenciales*

La palabra “aromaterapia” significa terapia a través de los aromas. La forma más habitual de trabajar con los aromas es mediante el empleo de aceites esenciales. Estos se extraen de las flores, de las hojas, de las semillas, de las raíces, de los frutos, de las cortezas o de la madera.

Contrariamente a lo que se piensa, la aromaterapia no es sólo una terapia basada en olores, puesto que hay numerosas maneras de aplicar estos aceites; es decir, no curan únicamente los olores, sino también la carga energética y la gran cantidad de componentes químicos que forman la estructura molecular de los aceites. Diluidos, estos aceites pueden aplicarse en forma de cremas, lociones, linimentos, emulsiones, cataplasmas, ungüentos, etc.

Los aceites esenciales han sido utilizados desde tiempos ancestrales para beneficiarse de sus propiedades terapéuticas para el cuerpo y la mente. Cada aceite esencial posee propiedades particulares y la aromaterapia enseña el modo como cada una de estas propiedades particulares debe utilizarse para incrementar nuestro bienestar.