

Material Imprimible

Curso Elaboración de velas, jabones y difusores aromáticos

Módulo Aromaterapia y aceites esenciales

Contenidos:

- Aromaterapia
- Diferencia entre aceite esencial y esencia aromática
- Maneras de vehiculizar los aromas
- Clasificación de los aceites esenciales

Aromaterapia

Para comenzar vamos a hacerles una pregunta... ¿creen que es lo mismo un aceite esencial que una esencia aromática? La realidad es que son conceptos muy diferentes, pero en algo se asemejan.

Al aceite esencial siempre se lo coloca en un frasco oscuro, ya que no debe estar en contacto con la luz; en cambio, una esencia aromática puede ir en cualquier tipo de frasco.

El aceite esencial es un compuesto de origen vegetal que se obtiene de la destilación de arrastre de vapor de componentes vegetales que pueden ser las flores, las hojas, las raíces o los tallos de la plantas, o por estrujamiento de la cáscara de naranja o limón. Veamos juntos un ejemplo.

Podemos tener un aceite esencial y una esencia aromática de lavanda. En el primer caso, conserva todas sus propiedades, y es exclusivamente de origen natural, mientras que en el segundo caso, si bien las esencias aromáticas también son de origen natural, pueden contener otras sustancias artificiales que hacen que huelan como la lavanda pero que carece de sus propiedades.

Si quisiéramos hacer un jabón con aroma a lavanda, podríamos usar ambos, pero si queremos mantener las propiedades de la misma, usaremos el aceite esencial.

De allí es que vamos a encontrar muchísimas esencias aromáticas de todos los olores que puedan imaginarse, mientras que los aceites esenciales solo serán unos pocos.

Ahora bien. Podemos relacionar a las velas, jabones, difusores aromáticos, entre otros, a la técnica de aromaterapia, que permite la relajación, prevención y sanación que se utiliza desde tiempos ancestrales por varias culturas.

La misma data en Egipto hacia el año 2300 antes de Cristo, donde los aceites esenciales eran usados por los sacerdotes para diferentes usos, como también en tratamientos de salud y muchas veces en ceremonias de embalsamamiento.

Ellos usaban los llamados "óleos aromáticos", y lo obtenían de dos maneras: una mediante la compresión de las plantas, llamado enfleurage, y también mediante la maceración, que consiste en calentar las plantas en aceite y de allí obtener el aceite con aroma.

Así fue que cuando abrieron la tumba de Tutankamon encontraron tarros con ungüentos de plantas aromáticas que aún mantenían sus aromas y que habían permanecido allí aproximadamente por 3000 años.

En la región de Grecia, hacia el año 3500 antes de Cristo, Hipócrates, conocido también como el padre de la medicina, ya reconocía las propiedades de las plantas, pues se decía que estas permitían no solo curar, sino prevenir enfermedades y plagas.

Por su lado, Roma usaba las esencias aromáticas en baños, y también en festividades y funerales en perfumes, polvos y aceites.

Para los hebreos y el Cristianismo, los aromas se utilizaron mucho en la religión y en forma de medicina. Las mujeres usaban unas bolsitas de lino donde guardaban mirra y otros aceites aromáticos para usar como desodorante y perfumes.

De igual manera, en el Cristianismo se reconoce en la historia cuando los tres Reyes Magos le llevan a Jesús, el recién nacido, perfumes e inciensos, oro y mirra. El oro para el Rey, el incienso para el Dios y la mirra para que el cuerpo prevalezca luego de su muerte.

La aromaterapia se fue haciendo popular a lo largo de la historia y creció rápidamente la demanda, por lo que se puede decir que dicha terapia de aromas no es algo nuevo ni innovador, sino que data de miles y millones de años de práctica y de transición e investigación de generación en generación.

El perfumista francés René Maurice Gattefossé es considerado el fundador de la aromaterapia, ya que en el año 1928, fue quien usó por primera vez el nombre de aromaterapia. Él, estudiando y realizando aplicaciones en su laboratorio se quemó la mano, y ante el dolor y la desesperación, colocó esa mano en un líquido que tenía cerca, y el dolor no solamente cesó, sino que jamás se ampolló. Ese líquido era aceite con esencia de lavanda, y de allí empezó a realizar más investigaciones sobre las esencias y sus usos.

Al día de hoy, el aceite de lavanda es uno de los más utilizados por su acción en la piel y por su facilitador de relajación.

Diferencia entre aceite esencial y esencia aromática

¿Cómo se usan los aceites esenciales? La más común es la inhalación, y para ello se debe mezclar un aceite colocando unas gotas en un bol con agua tibia.

También se puede usar en un baño de inmersión, por lo que en este caso debemos colocar unas 10 gotas en la bañera.

O mismo se puede usar para realizar masajes corporales. En este caso, se utilizan entre 4 a 6 gotas.

Ahora bien. De lo estudiado hasta ahora, ¿es lo mismo un aceite esencial que una esencia? La respuesta es no. El aceite esencial sería solo una pequeña cantidad de aceite que podemos encontrar en la esencia, una película muy fina. Además, el aceite esencial es muy difícil conseguirlo.

Lo favorable que tiene la esencia es que ya cuenta con el aceite diluido en la proporción justa como para que no sea perjudicial, por lo que puede utilizarse pura.

Los aceites se pueden clasificar en varios grupos, según sean florales, maderas, raíces y resinas, cítricos, hierbas y semillas.

Entre los cítricos encontramos la naranja, la mandarina, el limón, la bergamota, la mandarina verde, la toronja, la lima, entre otros.

Estos son aceites que se obtienen por medio de una presión mecánica en la cáscara del fruto, pero generalmente no interviene el calor.

Los mismos son aceites de la vitalidad, energéticos, y son fotosensibles, por lo que hay que diluirlos y colocarlos en zonas de la piel que no vamos a exponer al sol.

Por ejemplo, la bergamota es muy fitotóxico, y es por eso que hay que tener mucho cuidado con este aceite en particular, ya que si no puede generar una quemadura fuerte en la piel.

Dentro del grupo de las flores encontramos geranio, helicriso, jazmín, lavanda, manzanilla romana, rosa, ylang ylang, salvia, etc.

La mayoría de las flores se obtienen por destilación por arrastre de vapor, y la principal diferencia entre los aceites esenciales de flores y la esencia floral es la concentración de los químicos de las flores y sus propiedades.

Estas flores también tienen propiedades de relajación, de energía, y ayudan a facilitar la realización de masajes.

Por su lado, las hierbas más conocidas que podemos mencionar son la albahaca, el tomillo, el romero, el cilantro, la hierbabuena, el limoncillo y la mejorana.

Al igual que las flores, a las hierbas las obtenemos por la destilación por vapor de agua, y se consiguen de la parte más verde de las hierbas, generalmente de las hojas o el tallo.

Del grupo de las maderas, resinas y raíces forman parte el arborvitae, el cedro, el sándalo, la canela, la cassia, el abeto, el ciprés, el eucalipto, la gaulteria, la melaleuca, el jengibre, la mirra, el nardo, entre muchos otros.

Todos estos aceites son ideales como tratamiento purificante de los ambientes, ya que generan buena energía y relajación. Además ayudan a mejorar la tensión y reducir el estrés y tienen propiedades purificantes de la alegría.

Por último vamos a referirnos a las semillas, y vamos a encontrar las siguientes: baya de enebro, semillas de cilantro, pimienta negra, hinojo, clavo de olor y cardamomo.

Muchos son usados en la cocina, son muy estimulantes, mejoran la circulación y previenen la formación de edemas.

Ahora bien. Existen tres formas de uso de los aceites esenciales: aromático, tópico e interno.

La forma de uso que nos interesa en este curso es el aromático, por lo que vamos a decir que el cerebro recibe las sensaciones, lo que hace que estimule el centro olfatorio y así este aroma desencadena un mecanismo de procesos bioquímicos en nuestro cuerpo.

De allí permite que se controle la presión arterial, la memoria, el mejor manejo de nuestras emociones, las decisiones y la relajación.

Todas estas flores, hierbas, semillas, cítricos, raíces y hojas de las plantas que se usan en la aromaterapia tendrán diferentes formas en su utilización y además se pueden mezclar. Es decir que si no contamos alguna de ella podemos reemplazarla con otra a fin de poder aumentar la fuerza y la función que queremos lograr.

No hace falta que solo usemos aceites compuestos por un solo elemento, ya que todos se pueden combinar, siempre teniendo en cuenta un criterio lógico según las funciones de cada uno de ellos.

Por dicho motivo, los invitamos a que al momento en el que elaboren sus velas, jabones, difusores o cualquier otro elemento aromático, se animen a mezclar aceites y a probar sus diversos aromas y funciones.

La aromaterapia es una terapia natural, por lo que vamos a usar aceites esenciales y no esencias aromáticas. Además es una terapia de tipo vibracional, ya que actúa en nuestra energía, por eso es importante no solo las cualidades de la planta, sino también su energía.

Existen múltiples formas de poder incorporar la aromaterapia como cuidados diarios que nos permiten hacer un cambio de vida. Muchas veces nos pasa que nos quedamos solo con la idea del hornito y su esencia, pero también podemos pensar en otros vehículos, como por ejemplo cremas, sales o aceites para un baño, aceites para masajes, aromas para los ambientes de nuestra casa o habitación, muñecos aromáticos, *body splash*, entre otros.

Muchos de ellos pueden emplearse directo a la piel, pero lo recomendado siempre es que sean vehiculares, es decir, que el aceite se mezcle con una crema o aceite neutro, también llamado portador, ya que pueden generar alteraciones, lastimaduras y hasta quemaduras en la piel, y más aún en la de los niños que son más sensibles.

Pero volvamos un poco a este concepto... ¿Qué es un aceite portador? Los aceites esenciales se diluyen en aceites portadores para que sean más seguros para la utilización, ya que, en su estado puro, son extremadamente concentrados para la aplicación cutánea. Estos “portadores” pueden ser desde aceites vegetales, cremas y ungüentos, hasta arcillas y geles. Los más conocidos son aceite de jojoba, aceite de hueso de albaricoque, aceite de pepita de uva, aceite de aguacate, aceite de almendras dulces, aceite de coco, aceite de argán y aceite de borraja.

Maneras de vehicular los aromas

Primeramente nombraremos al spray áurico, que es un aroma elaborado a partir de aceites esenciales que tiene el objetivo mejorar y equilibrar la energía, y armonizar el campo áurico.

En general, actúa sobre los espacios áuricos de las personas y los ambientes desequilibrados y eliminan los campos negativos. Además ayudan a eliminar el estrés, la ansiedad y demás emociones negativas.

Muchas veces se recomienda llevar un spray áurico encima para proteger nuestra energía. Por ejemplo, cuando vamos al trabajo o a espacios con energías pesadas, como hospitales, funerarias o cementerios, o simplemente en ambientes que nos generen un espacio de bajo confort o que son incómodos.

¿Cómo usamos el spray áurico? lo podemos aplicar sobre cada uno de nosotros, por encima de la cabeza girando en contra de las agujas del reloj o directamente en los ambientes.

Para elevar el campo áurico generalmente se usan los aceites de bergamota, mirra y limoncillo, y se pueden mezclar.

Para prepararlo necesitamos un frasco oscuro de 50 mililitros, preferentemente de vidrio, el aceite a usar, agua destilada, y bicarbonato de sodio o sal para la solución final

Lo primero que debemos hacer es mezclar los aceites esenciales y colocar 10 gotas en el frasco. Luego se rellena con agua destilada y después se le agrega una pizca de bicarbonato de sodio o sal para que se mezcle bien el aceite esencial con el agua destilada. Finalmente, debemos dejarla en reposo durante 24 horas aproximadamente para que se termine de mezclar.

Las sales de baño también son utilizadas para vehiculizar los aromas. Para ello necesitamos los aceites, como por ejemplo de lavanda, mandarina o naranja, que suelen ser los más relajantes, y además debemos contar con sal gruesa.

Más adelante aprenderemos a realizar sales de baño, pero por lo pronto sepan que las esencias no se diluyen bien en el agua, pero en este caso, dado que tenemos la sal, no habría problema de usarlas, ya que la posible presencia de agua es captada por el sodio de las sales, lo que permite que los aceites puedan unirse a la misma para generar su función.

A través de los jabones también podemos vehiculizar aromas, y estos, en particular, no solo van a contener el aroma, sino las propiedades de las plantas.

Recordemos que no es lo mismo el aceite esencial que la fragancia. Una fragancia es sintética y solo podrá brindar el aroma, mientras que el aceite esencial, además del aroma, nos otorgará las funciones de la planta.

Es decir, que si solo buscamos un aroma, podemos usar una fragancia; de lo contrario, podríamos obtener todos los beneficios de los aceites. Eso será elección de cada uno al elaborarlo y utilizarlo.

La cantidad de aceites esenciales que se recomienda para la elaboración de jabones es entre el 4% y el 5% del total de la fórmula. Por ejemplo, si vamos a hacer un jabón de 500 gramos, el 5% estará formado por los aceites, es decir, 25 gramos.

Hay múltiples fragancias que podemos utilizar para la elaboración de los jabones, pero es importante tener en cuenta que muchas de las fragancias o aceites pueden generar alegría o dermatitis en algunas personas, por lo que es fundamental tener cuidado a la hora de utilizarlos.

De igual manera, a los jabones se les puede agregar sustancias para favorecer la mezcla y fijar los aromas, como por ejemplo, tintura de Benjuí.

Los principales ingredientes de los aromatizadores de ambientes son alcohol, agua, aceite esencial del que más nos guste, un recipiente para guardarlo, y las varillas o palitos. Estos últimos deben ser colocados en la boca del frasco para que, a partir de ellos, se pueda eliminar el olor de los aceites, y pueden ser reutilizados siempre y cuando se usen con la misma fragancia original del envase, aunque no es lo recomendable.

En caso de cambiar la fragancia, se deben utilizar varillas nuevas, ya que, de lo contrario, las mismas no obtendrán un olor puro de la nueva fragancia.

De igual manera, por el material de las mismas, la capilaridad va disminuyendo y, en consecuencia, la intensidad del olor. Por dicho motivo, la primera vez que se colocan es aconsejable rotarlas en las primeras 48 horas, y luego podrán realizarlo una vez por semana.

Además, antes de rellenar el difusor que sea recargable, el frasco se debe lavar adecuadamente con abundante agua y jabón líquido neutro y posteriormente se debe realizar un enjuague con abundante agua caliente para permitir la evaporación completa del agua residual dentro del recipiente.

De igual manera, es importante tener en cuenta que el difusor necesita estar expuesto a una pequeña corriente de aire para poder difundir su aroma, por lo que es aconsejable que sea colocado cerca de alguna fuente de ventilación natural o artificial, pero no de forma directa, para evitar una evaporación violenta.

No obstante, las varillas pueden acumular polvo del ambiente y este trasladarse a la fragancia, reduciendo de esta forma la performance. Por lo tanto, si el difusor es colocado cerca de una ventana, hay que tener la precaución de que la corriente de aire no sea muy intensa, ya que la desventaja es que esto también reducirá la vida útil del difusor.

Generalmente las varillas son de rattán, una fibra vegetal silvestre que contiene pequeños canales que ayudan a que el aceite suba por la varilla para perfumar el ambiente.

A diferencia de las velas, los difusores de ambiente no tienen llama y no requieren calor, sumado a que dispersan el aroma en el aire de forma natural.

Como dijimos, los difusores de palitos pueden ser muy efectivos para perfumar el hogar o los diferentes ambientes. Sin embargo, es probable que a veces sean menos poderosos que otros métodos.

Para aquellas personas con sensibilidad a los olores fuertes, un difusor de varillas puede proporcionar una opción más suave. No obstante, deben tener en consideración que los difusores requieren un poco de mantenimiento.

Ahora nos preguntamos... ¿Cuántas varillas difusoras debemos utilizar? La recomendación es colocar tantos palitos difusores en un frasco de aceite difusor como quieran o según el aroma que quieran darle al espacio. Recomendamos comenzar con 6-8 varillas, pero pueden optar por agregar más.

¡Pero ojo! Tengan en cuenta que cuantos más palitos se usen, más fragancia se liberará y más rápido se gastará el líquido.

Una varilla durará aproximadamente cuatro a cinco meses. Si la fragancia ya no es tan fuerte como antes, se deben voltear los palitos, y como dijimos, si los mismos se saturan o se llenan de polvo, deben ser reemplazados.

Finalmente diremos que para aprovechar al máximo la fragancia del difusor de palitos, les recomendamos que lo coloquen en un pasillo o en la entrada de una habitación, ya que la circulación de aire creada por el tráfico diario ayudará a dispersar el aroma, por lo que captará el olor cada vez que ingresen y salgan de la habitación o caminen por el pasillo.

Bien. Otra forma de aromatizar nuestro hogar es por medio de las velas. A diferencia de todo lo que vimos hasta ahora, en este caso ya estamos trabajando directamente con una acción de calor sobre la vela para que la misma pueda eliminar su aroma.

En su elaboración se usan los aceites de fragancias o aceites esenciales, aunque, los aceites esenciales son costosos, por lo que generalmente las velas se realizan con fragancias. No obstante, recuerden que al usar las fragancias no estamos obteniendo los beneficios de los aceites y sus funciones, sino que solo nos estamos limitando a tener al perfume que emana.

Asimismo, es importante saber que para cada cera se deberá usar un porcentaje diferente de aceite esencial. Por ejemplo, en la cera de soja se usa entre 6 y 10% de aceites, y en la cera de parafina hasta el 12%.

Normalmente cuando se compra la cera, el vendedor le explica a la persona el punto de la cera, el porcentaje de esencia que se le debe colocar y el tipo.

Además podemos decir que la vela puede hacerse con diversos tipos de cera, como cera de soja, de palma, de coco, y también con parafina, pero ya nos referiremos a esta cuestión más adelante.

Clasificación de los aceites esenciales

A los aceites los podemos clasificar en varios grupos, pero... ¿por qué es importante clasificarlos? porque muchos de ellos son familias o tienen quizá las mismas propiedades, y eso nos va a servir para reemplazarlos si tenemos alguno en falta. Además es importante para mantener un orden dentro de nuestro kit de aceites esenciales.

Las clasificaciones son varias, pero nosotros nos vamos a quedar con la clasificación según su familia, que como dijimos anteriormente, se dividen en cítricos, florales, hierbas, maderas, raíces y resinas, y semillas. Describamos en detalle cada uno de ellos.

Los cítricos son muy indicados para aromatizar ambientes, ya que dan mucha alegría, energía, volatilidad y purificación.

Estos derivan de dos continentes: Europa y América, y para su obtención se usa la cáscara de los cítricos pero teniendo mucho cuidado, ya que si se los expone a un calor extremo, se puede perder el aroma. Por dicho motivo, para elaborar este tipo de aceite se utiliza el método de prensado en frío.

Todos los cítricos nacen de plantas con flores pequeñas en los meses de invierno y primavera, y son un conjunto de frutas que tienen un sabor ácido o dulce, pero siempre son muy jugosos.

Asimismo, estos tienen furanocumarinas, que son los componentes químicos que le brindan la fotosensibilidad a los aceites esenciales cítricos.

En consecuencia, cuando las furanocumarinas están presentes, aumenta la fotosensibilidad a la luz solar, por eso es importante no aplicar en la piel y luego exponerse al sol; y en caso de hacerlo, se deberán esperar al menos 12 horas.

Por ejemplo, el aceite de toronja se extrae de la planta *Citrus paradisi*, que es un árbol que puede crecer hasta 9 metros de alto, posee un color verde vivo en las hojas, flores de color blanco y como fruta la toronja, que tiene un sabor agridulce.

Esta fruta es vitalizante, su aroma es dulce e intenso y químicamente tiene limoneno, que ayuda a elevar el estado de ánimo, a desintoxicar el cuerpo, y también contribuye a nuestro sistema de defensa.

Este tipo de aceite puede combinarse con muchos otros aceites, pero una perfectamente con el geranio, la lavanda, el romero, la menta, y la bergamota.

Generalmente se lo usa para las arrugas y la sequedad de la piel, por lo que es frecuente encontrarlo en aceites y cremas humectantes, así como también en geles exfoliantes y sales de baño.

También podemos nombrar a la naranja, que es una fruta es originaria del sudeste de Asia, y para muchas culturas es símbolo de amor, de matrimonio y de alta abundancia. Su principal componente es el monoterpeno, conocido por sus propiedades de limpieza y efecto estimulante del ánimo, y además tiene sustancias antioxidantes para la protección contra los tóxicos y radicales libres, ya que mejora el sistema de defensas. De igual manera, promueve la creatividad, ayuda a la flexibilidad y la adicción al trabajo, mejora el sentido del humor, la generosidad, la alegría y las sensaciones ambientales. Esta es muy utilizada en los lugares que eliminan olores desagradables, como en el baño, por lo que se colocan unas gotas en el lavamanos o en superficies hasta que la misma se evapora y emana un cálido olor a naranja. Asimismo, a esta esencia se la puede combinar con los aceites esenciales de limón, jengibre, lavanda, mirra y menta.

Por su lado, el limón tiene como nombre científico "citrus clima", y es uno de los más solicitados.

El limón está muy presente en muchos de los elementos que usamos, como jabones, spray, y aromatizantes, y dado que contiene al limoneno, como los demás cítricos, genera estimulación y energía, y ayuda a elevar el estado de ánimo.

Un dato muy curioso es que en un año un solo árbol de limón tiene la capacidad de generar entre 226 y 276 kilos de limones, y se estima que se necesitan aproximadamente 75 limones para fabricar aceite esencial en una botellita de 15 mililitros.

Bien. Dado que ya conocimos la familia de los cítricos, ahora nos toca aprender sobre los aceites florales, que son combinaciones de aromas muy sutiles, dulces y crean sensación de alergia.

La mayoría de estos aceites se obtiene de toda la flor, en algunos casos solo de los pétalos, y en muy pocos casos solo de las hojas de los tallos.

Estos derivan de cuatro continentes: África, América, Asia y Europa. El proceso de cosecha es muy cuidadoso y la mayoría se extrae por arrastre de vapor, aunque hay aromas que se extraen por solventes o por destilación por fracciones cada 24 horas, que es un proceso muy delicado y requiere mucho tiempo.

Para extraer estos aceites de manera natural y evitar que se contamine en el proceso se debe colocar la materia vegetal por encima del agua hirviendo, permitiendo que el vapor, en su paso, haga la ruptura de las membranas que contiene el aceite vegetal. Una vez liberado se transporta por un tubo conocido como refrigerante, y en este se realiza el proceso de enfriamiento. Luego se obtiene un líquido y posteriormente se separa el agua que ha quedado de los aceites esenciales.

De igual manera, podemos decir que estos aceites son los más usados la perfumería, ya que son un gran apoyo para la belleza de la piel y el bienestar emocional.

Por ejemplo, la lavanda es, actualmente, el aceite que más se comercializa y el que tiene más usos en la actualidad, por lo que se la denomina la reina de la aromaterapia. No obstante, también se ha utilizado hace siglos, dado que los romanos y los egipcios usaban la lavanda como perfume para la higiene, también para la piel, para la cicatrización, y para obtener un sueño reparador.

La lavanda funciona muy bien con la menta y se las puede colocar en difusores y para poder tener un sueño reparador, ya que la lavanda cumple la función de relajación para conciliar el sueño y la menta actúa en caso de tener las vías respiratorias obstruidas por congestión y resfrío. De esta forma, logramos un mejor descanso.

Además se la utiliza en casos de golpes, raspaduras, lastimaduras y quemaduras, dado que nos puede ayudar a cicatrizar la zona de la piel y reducir la inflamación.

Una cuestión importante a tener en cuenta es que es el único aceite esencial que es multipropósito y que se puede colocar directamente en la piel.

Por su parte, el aceite de geranio se ha utilizado mucho en la región del antiguo Egipto para elaborar perfumes y cosméticos.

La inhalación de esta flor genera un aroma muy potente y posee propiedades estabilizadoras que ayudan a combatir el estrés y la ansiedad. Además, se la puede usar de manera tópica para darle brillo a la piel y al cabello ya que contiene geraniol, un componente que también está en el aceite esencial de rosa y que tiene la capacidad de generar una adecuada salud en la piel.

¿Qué les parece si ahora conocemos a la familia herbácea? La hierba se puede definir como la parte frondosa de la planta que es de color verde.

Su aceite puede extraerse mediante dos métodos: por destilación, que es un método muy delicado en el que se debe alcanzar el punto de ebullición para la extracción del aceite; y

el método de prensado en frío, aunque generalmente se lo usa más para los aceites esenciales cítricos.

A pesar de no ser tan comunes, los aceites herbáceos son muy beneficios para el estado emocional y para aromatizar.

Por ejemplo, el aceite de tomillo se coloca caliente y bien diluido en el pecho en casos de tos.

Por su lado, la melisa es muy relajante y colabora desde lo emocional, ya que ayuda a estar tranquilos.

El pachuli, en cambio, colabora en el tema de la piel para los eccemas y la cicatrización, así como también para bajar la temperatura.

Sobre la familia de las maderas podemos decir que se obtienen de las ramas de los árboles o de la corteza de los mismos y muchos de ellos no son aptos para ingerir.

Todos estos aceites esenciales que provienen de las cortezas, troncos o maderas de los árboles son ideales para fines emocionales, ya que brindan calma y protegen. Además posee propiedades revitalizantes que disminuyen la sensación de estrés y tensión.

El cedro, por ejemplo, solo se puede usar de manera aromatizante y tópica, pero no se sugiere ingerir. Además actúa a nivel de la piel generando múltiples beneficios, ya que es un gran cicatrizante y actúa en casos de lastimaduras y regeneración de la piel.

También podemos mencionar el eucalipto, que posee un aroma fresco y alcanforado y despeja, limpia y nos permite una mejor respiración, ayuda a la preparación de cambios climáticos, permite respirar libremente y estimula la mente.

Además permite realizar una purificación de los ambientes cuando vamos a empezar a trabajar, a estudiar, a leer un libro y cuando manejamos, ya que nos estimula y nos mantiene despiertos y activos.

Si ya estamos congestionados podemos colocar un bol con agua y unas gotas de este aceite, cerramos los ojos e inhalamos este vapor y esta esencia.

¿Y qué ocurre con los aceites que derivan de raíces y resinas? Cuando algunas plantas, concretamente los árboles, se lesionan, producen una sustancia espesa, a veces sólida y pegajosa, llamada resina.

Podemos nombrar al incienso, que es una preparación de resinas aromáticas vegetales que estimula a las células para se preparen mejor y que el cuerpo mejore las conexiones entre las neuronas y el proceso de sinapsis.

También al jengibre, que es muy aromático y si bien puede usarse en difusores, se recomienda que se coloquen pocas gotas.

El aceite de vetiver, por su parte, se extrae de la raíz de una hierba perenne que se cultiva principalmente en Haití, India y Filipinas. Tiene un aroma terroso dulce, pero ahumado, con un trasfondo amaderado y almizclado, y se utiliza principalmente para el cuidado de la piel debido a sus propiedades radiantes que desafían la edad.

De igual manera podemos nombrar a la mirra, que es ideal utilizarla en difusores cuando sientan que ustedes o su entorno se ponen tensos. Esto ayudará a promover el equilibrio emocional y el bienestar.

Avanzando con el próximo grupo nos encontramos con las semillas, que en general, forman parte del fruto que da origen a una nueva planta; se obtienen por el método de arrastre de vapor y se pueden ingerir. Su aroma es muy fuerte y agradable, en muchos casos son consideradas condimentos, y ayudan en la apariencia de la piel.

Podemos nombrar como ejemplo a las semillas de cilantro, que son ampliamente utilizadas en la cocina tradicional por su poder conservante, por su sabor dulce y ligero, y por su aroma cítrico.

Bien. Dado que ya describimos cada uno de los grupos de familias de los aceites esenciales que pueden usarse para aromatizar en cualquiera de sus formas, nos queda aprender a realizar velas, jabones, difusores, sales de baños, sahumeros, entre otros, para usarlos como decorativos, para aromatizar los ambientes, o para mejorar nuestra piel.