

Material Imprimible

Curso Aromaterapia

Módulo Aceites esenciales, usos y características I

Contenidos:

- Aromas y su relación con los sentimientos y las emociones
- Notas aromáticas
- Clasificación de los aceites esenciales
- Familia de los aceites esenciales de los cítricos: características y usos
- Familia de los aceites esenciales florales: características y usos

Aromas y su relación con los sentimientos y las emociones

En la aromaterapia podemos distinguir la importancia de los aromas en relación a los sentimientos y emociones; de allí la técnica de la psicoaromaterapia, que consiste en la relación directa entre la aromaterapia y las emociones, la amígdala y los sentimientos.

Hoy en día se estudia mucho la relación directa entre los aromas y nuestro cerebro, la memoria y las percepciones.

Como aprendimos anteriormente, los receptores olfatorios de la nariz generan estímulos que van a desencadenar sustancias químicas en los neurotransmisores que actúan en el sistema límbico, es decir, en el sistema de nuestras emociones, como así también en la región de la amígdala en el cerebro.

Dicha región tiene un rol muy importante para la memoria de los traumas, ya que contiene muchos neurotransmisores que van a actuar como señales eléctricas.

Es así como la amígdala es la que recibe a los olores activando al sistema nervioso en recordar o asociar los olores a personas, lugares o también en función a si nos parecen agradables o desagradables antes de que la misma llegue a la corteza cerebral.

En este caso, la aromaterapia se usa mucho para trabajar sobre las emociones que guarda ese sistema límbico, los recuerdos de ciertas personas, lugares, situaciones, ya que mediante los aromas podemos hacerlos presentes. De allí que la psicoaromaterapia estudia el comportamiento de los aromas en función a las emociones, ya sean positivas o negativas.

Esto nos lleva a plantearnos desde otro lugar, es decir, no solo desde el campo físico o psíquico, sino desde el alma, desde el campo de las terapias holísticas, con la finalidad de sanar. Y muchas veces, la única manera de poder sanar es mirando los grises que pueden generar y ayudar a esta sanación.

Ahora bien. ¿Qué característica tienen los aceites esenciales para la psicoaromaterapia? Principalmente, tienen características fisicoquímicas, ya que son normalmente sustancias volátiles, líquidas a temperatura ambiente, lo que los diferencia de los llamados aceites fijos. Además tienen algo de color y, por lo general, su densidad es menor que la del agua.

Notas aromáticas

A la hora de elaborar una mezcla, será de suma importancia tener en cuenta la “nota aromática” de cada uno de los aceites que componen la misma. Por eso, primeramente diremos que cada aceite esencial posee un olor o nota diferente en cada una de las etapas de su evaporación.

Las notas olfativas son las distintas fragancias que aparecen y componen un perfume que, al final, son una mezcla armónica de olores e ingredientes que configuran unos perfumes únicos, llenos de personalidad.

Llamamos notas de cabeza a los aromas que desprende la fragancia durante los primeros 15 minutos al esparcirla sobre la piel, por lo que se puede decir que son los olores de presentación del perfume, que suelen ser ligeros y volátiles, ya que apenas duran unos minutos.

Al mezclar los aceites, obtendremos fragancias naturales para crear nuestros propios perfumes, aromatizar jabones y cosméticos, hacer ambientadores para el hogar, entre otros. No obstante, si bien la clave está en mezclar los aceites para conseguir aromas agradables y equilibrados, debemos tener en cuenta que no todos los aceites esenciales combinan bien entre sí.

Siguiendo con el concepto de nota, para su uso en perfumería, los aceites esenciales se clasifican en tres categorías, en función de su volatilidad, es decir, en función de la rapidez con la que se evaporan. Estas categorías son conocidas como “notas”.

Los aceites de nota alta corresponden a la nota de salida, ya que suministran el impacto inicial, pero duran poco tiempo porque se evapora rápidamente, dejando un fresco aroma. Estos son olores fuertes, muy penetrantes, estimulantes y refrescantes.

Los principales ejemplos son los olores cítricos, flores blancas y algunas hierbas y árboles aromáticos.

Por su lado, los aceites de nota media son el corazón de la fragancia, y pueden llegar a ser hasta el 50% de la mezcla. Estos tienen los ingredientes principales de la fragancia, son los que definen el aroma y aportan el carácter y la armonía a la mezcla, sumado a que

desaparecen más lentamente. Como ejemplo podemos citar los olores florales, frutos y especias.

Por último encontramos los aceites de nota baja, también llamados “los de la nota de fondo”, debido a que su aroma persiste cuando la nota de salida alta y media ya han desaparecido. Los mismos actúan como fijadores de los componentes de las notas anteriores y hacen que el olor perdure durante horas e incluso días. Además proporciona estabilidad y solidez a la mezcla.

Los principales ejemplos son los olores balsámicos y amaderados, procedentes de maderas y resinas.

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.

Existen muchas formas de clasificar a los aceites esenciales. Se los puede clasificar: según su consistencia, según su origen, según su punto de vista químico, y según su familia.

Según su consistencia pueden ser fluidas, bálsamos u oleaginosas.

Las fluidas son líquidos volátiles a temperatura ambiente; los bálsamos son de consistencia más espesa y poco volátiles, y las oleaginosas tienen la característica de tener un aroma muy concentrado y son líquidos muy viscosos.

Según su origen pueden ser naturales, artificiales o sintéticos.

Los naturales son los que podemos obtener directamente de la planta mediante el proceso de destilación pero que luego no sufren ningún tipo de modificación. Además, como aprendimos, se obtiene muy poca cantidad de este aceite esencial en mucho volumen de planta, por lo que son muy costosos.

Por su lado, los aceites artificiales corresponden a aquellos que tienen una fórmula obtenida en un laboratorio o de manera casera pero consiste en la mezcla de los aceites con otras sustancias para aumentar su aroma.

Por último, los aceites sintéticos son aquellos que se elaboran mediante distintos componentes químicos, es decir, a través de procesos de síntesis química. Estos son los más económicos de todos y de allí su gran uso en spray, jabones, velas y aromatizantes de ambientes y perfumes, pero son también más volátiles, por lo que su aroma no persiste por mucho tiempo en el ambiente o en el cuerpo.

Si bien podemos saber que la composición de los aceites esenciales suele ser muy compleja, existe una manera de poder clasificarlos según su composición química, que tiene que ver directamente con aquella sustancia que está en mayor concentración en dicho aceite.

Los aceites esenciales son componentes complejos de sustancias volátiles derivados del metabolismo de las plantas. En este caso, son los que se extraen químicamente por destilación con vapor, o por expresión y compresión en caso de la corteza de los cítricos. Por ejemplo, los aceites esenciales ricos en monoterpenos se los llama monoterpenoides, y son los de salvia, albahaca, hierbabuena. Los que contienen sesquiterpenos, llamados sarsiquenoides son, por ejemplo, el pino; y los que contienen fenilpropanos, que tienen de allí su nombre de fenilpropanoides, son el clavo de olor, la canela y el anís.

Según su familia, pueden ser cítricos, florales, hierbas, maderas, raíces y resinas, y semillas.

Los cítricos son muy indicados para aromatizar ambientes, ya que dan mucha alegría, energía, volatilidad y purificación. Además se pueden usar de manera tópica y se pueden ingerir.

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.

Algunos de los aceites esenciales cítricos son toronja, mandarina, naranja, limón, bergamota, lima, y mandarina verde. Hablemos de cada uno de ellos.

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.

Además, permite mejorar la relación con nuestro propio cuerpo, por eso es que se lo asocia con la reducción de la ansiedad al comer, asociada al amor, la tolerancia y la aceptación.

De igual manera, es un aceite maravilloso para las mujeres en lactancia, ya que indica la bajada de la leche. No obstante, dado que eleva mucho la energía y es muy vital y energizante, quizá no estaría muy recomendado usarlo por la noche, ya que podría generar insomnio.

Por su lado, la mandarina es una fruta de un árbol que tiene flores blancas o de azahar; además es muy dulce y cítrico, por lo que es ideal para difusores.

Químicamente es alto en limoneno, que como dijimos anteriormente, eleva el estado de ánimo, sumado a que contribuye al sistema de defensa, específicamente a la región de la faringe, laringe, y para la expectoración. Por dicho motivo, puede ser de uso interno para los malestares de la garganta.

A su vez, además de usar este aceite esencial como aromatizador, se lo puede utilizar para endulzar postres o bebidas.

Finalmente diremos que este tipo de aceite combina muy bien con la canela y el clavo de olor o con hierbabuena.

La naranja se usa en muchos métodos culinarios, esencias, y aromas frescos. Esta 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.

Al igual que en la mandarina, se puede agregar una gota de aceite al vaso de agua y lo recomendado es tomarlo por las mañanas para obtener energía revitalizada.

También 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.

Una de las preguntas que a veces nos hacemos es si son aptos para el uso en las personas diabéticas. La respuesta es sí, ya que si bien los aceites esenciales de cítricos pueden ser muy dulces, no contienen glucosa. Igualmente, ante cualquier duda, siempre es adecuado consultar al médico.

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.

Además es un aceite muy versátil de usar, e interviene en los procesos del sistema inmunológico y respiratorio, contribuye a una buena digestión y tiene función antioxidante.

Asimismo, evita las distracciones y la desconexión, mejora la concentración, la capacidad de memoria, la flexibilidad mental y aumenta las ganas de generar y terminar un proyecto, por lo que es ideal para los estudiantes.

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.

Otro de los aceites de la familia de los cítricos es el aceite esencial de bergamota, también llamado “gotitas de felicidad”. Este se diferencia de los demás cítricos de esta familia ya que la fruta no es dulce, sino amarga, y su cultivo es muy delicado debido a que necesita un suelo y un clima muy especial para poder crecer.

Para los que no la conocen, la bergamota tiene una cáscara dura verde, y es un cítrico híbrido, ya que es una mezcla entre la naranja y el limón, dado que posee un sabor ácido y amargo que crece en el sur de Italia, en la región de Calabria.

Su olor es refrescante y cítrico, y contiene importantes beneficios para la salud como vitamina C, A, calcio, hierro y fósforo, propiedades que se utilizan para combatir distintos problemas.

Asimismo, es un aroma muy utilizado en momentos de tristeza y desgano, sumado a que equilibra los cambios de humor, aumenta la sensación de plenitud y felicidad, levanta el ánimo, y ayuda a calmar el miedo, la ansiedad y el temor. Además estimula a la serotonina y dopamina para sentirnos mejor y vitales.

El aceite de bergamota es uno de los más utilizados en la perfumería, ya que posee un aroma frutal, y al igual que los demás cítricos posee limoneno, pero también linalool, que disminuye el estrés y el nerviosismo, característica típica de la lavanda, por lo que se puede decir que la combinación de ambos componentes es ideal.

También se ha comprobado científicamente que el aceite de bergamota es de gran ventaja para el crecimiento y cuidado de la barba, ya que permite que la misma tenga un aspecto frondoso o abundante y que tenga agentes externos como bacterias.

¿Cómo se aplica este aceite? Lo ideal es colocar una gota en la palma de la mano o en un pañuelo e inhalar, para que el calor del cuerpo genere las moléculas volátiles.

No obstante, no se recomienda colocarlos directamente en la piel ni en la ropa, ya que podría llegar a manchar.

Por su lado, la lima como fruta tiene un aroma y sabor muy distintivo y de aplicación clave para las comidas y postres dulces. Esta fruta se popularizó en Asia y luego en la región de Florida, donde es muy común la torta de lima.

Asimismo podemos decir que tiene efectos sobre el estado del ánimo, ya que posee beta pineno, que afecta al sistema nervioso y al cerebro, manejando los sentimientos de tristeza. Además tiene propiedades limpiadoras y purificantes, que es lo que la hace muy estimulante.

También se la utiliza para mejorar la concentración y el rendimiento en el estudio; fortalece a las personas cuando están desalentadas, tristes o sienten que no avanzan en su vida; además purifica el corazón cuando la persona ha pasado por situaciones de mucho dolor y tristeza, y es el aceite por excelencia que mantiene un equilibrio entre la razón y el corazón, ya que promueve sentimientos de valentía, compromiso, y agradecimiento.

Dentro de los beneficios físicos encontramos que ayuda a mejorar el aspecto de la piel, a aclarar la misma, a tonificar el cuerpo, y también mejora el sistema circulatorio y digestivo en la sensación de náuseas y vómitos.

La lima es un aroma predominante, por lo que una sola gota es suficiente para que el aroma sea potente y aromatice todo un ambiente.

De igual manera, se la puede ingerir, por lo que podemos aplicar dos gotas en un vaso de agua y tomarlo preferentemente por la mañana como los demás aceites cítricos.

Finalmente vamos a hablar de la mandarina verde, que si bien no es tan conocida y muchas veces es muy difícil de conseguir, le brinda beneficios a la piel, el cabello, y es similar a un aceite de árbol de té.

Además, el aceite esencial de mandarina verde crea un ambiente de energía agradable en el espacio, ayuda a reducir los sentimientos de ansiedad, y tiene propiedades calmantes y refrescantes.

En sí una flor es una parte de la planta fanerógama donde se encuentran los órganos reproductores, ubicados en el gineceo, androceo, cáliz y corola. Esta puede ser de diferentes formas y colores, unisexuadas o hermafroditas, solitarias o agrupadas. Es decir, que la flor es la parte de la planta que tiene los órganos reproductores para que la misma vuelva a generar su ciclo de vida.

Estos seres vivos tienen gran importancia en los aromas, ya que en la forma están los pétalos y la polinización, fundamental para el ciclo de vida de las abejas y la proliferación. Además podemos decir que las flores nos traen muchos recuerdos, dado que nos suelen recordar a personas, lugares, o sentimientos.

Ahora bien. En rasgos generales, los aceites esenciales florales 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.

Algunos de los aceites esenciales florales son lavanda, ylang ylang, geranio, manzanilla, rosa, salvia esclarea, rosa mosqueta, jazmín. Hablemos de cada uno de ellos.

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 es un arbusto corto nativo del mediterráneo que crece aproximadamente entre 65 y 70 centímetros, y muchas veces esta planta se la suele confundir con la de romero.

Dicho aceite tiene un aroma muy fresco de las flores de la planta y se obtiene por destilación por arrastre de vapor. Además tiene componentes químicos como el acetato de linalilo, que es conocido como un calmante y desestresante, ya que disminuye los sentimientos de tensión y el insomnio. Por dicho motivo, la lavanda es ideal para el tratamiento del estrés, la ansiedad y los problemas de sueño.

Los principales sistemas del cuerpo que se benefician con este aceite son el sistema nervioso, específicamente la región del sistema límbico, asociado a las emociones; también el sistema cardiovascular, y la piel.

Un dato curioso es que se necesitan aproximadamente 16 kilos de flores de lavanda para producir una botellita de 15 mililitros de aceite esencial de esta flor. Increíble, ¿no?

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.

La próxima flor que estudiaremos es la ylag ylang, que es una flor muy delicada de color amarilla que se la ha utilizado durante varios siglos en la aromaterapia para el desarrollo de perfumes y a la flor en si como adornos para los eventos.

Su aceite esencial es muy versátil, pero dentro de los principales usos y beneficios encontramos el promover un cabello y piel radiante, y cuando se lo usa internamente brinda bienestar.

Asimismo, este aceite tiene dos componentes químicos principales: el germacreno y el cariofileno, que brindan sensación de calma, ya que son de la familia de los sesquiterpenos. Por dicho motivo es que son beneficiosos para el sistema nervioso, cardiovascular, y para mantener estable el equilibrio emocional.

De igual manera, es un calmante que ayuda a contrarrestar sentimientos de miedo, de llanto, de tristeza, actúa como relajante y sedante, y funciona perfectamente para aromatizar los ambientes y como componente de elementos de perfumería.

El 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.

Asimismo, el aceite de geranio es antidepresivo, antibacteriano, anticonvulsivo, antiséptico, astringente, sedativo, tonificante y repele los insectos.

Un dato para tener en cuenta es que las hojas del geranio son comestibles y se las suele utilizar mucho en tortas, jaleas y geles, y también en tés. Por ejemplo, en la era Victoriana se usaban estas hojas como decoración en las mesas de té.

Por su lado, a la flor de manzanilla, también llamada manzanilla romana, se la conoció hace muchísimos años en la región de la Antigua Roma donde se la utilizaba principalmente para que los guerreros tomen valor a la hora de enfrentarse a una guerra, y desde allí que se volvió popular por su naturaleza dulce y calmante.

El color de la flor es blanca, pero sus hojas suelen tener un tinte grisáceo, parecido a las margaritas, y un aroma parecido a la manzana.

Asimismo, el aceite esencial se obtiene de la flor de la manzanilla y el extracto para hacer té de manzanilla se obtienen de las cabezas de las mismas resecaadas.

Los componentes de este aceite son el angelato de isobutilo y el de isoamilo, que son componentes de la familia de los ésteres, que tiene propiedades calmantes, por lo que se recomienda su uso para relajarse. No obstante, también es frecuente que se la utilice en casos de picaduras de abejas, calambres, dolores digestivos y malestares gástricos, cólicos, erupciones cutáneas, insomnio, espasmos musculares, piel seca, entre otros.

Bien. Hemos llegado a la reina de los aceites esenciales: el aceite de rosa. La rosa damascena, o también conocida como la Rosa de Damasco es un arbusto muy pequeño con tallos que contienen espinas. Es originaria de Siria y contiene muchas propiedades terapéuticas.

Es una flor muy delicada y se estima que se requieren aproximadamente 10.000 flores de rosa recién cortadas para obtener 5 mililitros de aceite esencial, y debido a que es una flor tan delicada, sobre todo los pétalos, se la necesita procesar el mismo día en el que se la ha cosechado.

Cuando su aroma se difunde, eleva el espíritu, y es común que se la utilice en rutinas diarias de la piel para equilibrar los niveles de humedad y promover una elasticidad en la misma, reduciendo sus imperfecciones.

También podemos decir que es el más maravilloso y supremo de todos los aceites y el más femenino, ya que posee propiedades similares a las hormonas femeninas.

Además, se obtiene por destilación por arrastre de vapor, siguiendo la técnica tradicional, por lo que no se usan solventes químicos.

El agua de rosas, un producto muy nombrado en la actualidad, es un ingrediente natural con numerosas propiedades para la piel del rostro. Se obtiene a partir de la destilación de pétalos de la rosa con vapor de agua purificada y su aroma es tan rico que se incluye en las fragancias como sustituto a otros olores creados con compuestos químicos.

Este es regenerador para pieles cansadas, secas, envejecidas y también es utilizado como hidratante, pero no se lo puede usar para el acné.

Asimismo, el aceite de rosas es cardiotónico, es decir, que mejora la circulación, los dolores de cabeza, las migrañas, sumado a que también es antibactericida, previene las náuseas, las úlceras y los malestares gástricos.

Psicológicamente actúa en el sistema nervioso para mantener las secciones estables, da vitalidad sexual, mejora el ánimo, la motivación, ayuda a ver el lado positivo de las cosas, genera vitalidad y estimula la sabiduría interior, aporta calma, y mejora los estados emocionales negativos.

Entre sus propiedades sexuales estimula el sistema reproductor femenino equilibrando las hormonas, aumentando la feminidad y es afrodisíaco, mejorando la respuesta sexual. Además, dado que incrementa las hormonas femeninas, es ideal para la amenorrea y utilizarlo en los días menstruales.

Si se lo usa para el insomnio, se pueden aplicar 6 gotas en un difusor para una habitación. En caso de usarlo en el baño, se deben colocar 8 gotas en la bañera para mejorar la relajación.

Para la hidratación se debe poner una gota de aceite esencial de rosa en la crema diaria, y para mascarillas hidratantes se le deben agregar de una a dos gotas a la mascarilla una vez a la semana.

Para los casos de úlceras estomacales o malestares, debemos mezclar en una cuchara aceite esencial de almendras con 2 gotas de aceite esencial de rosa, y se puede usar para masajear la zona, realizándose dos veces al día con la finalidad de aumentar la irrigación sanguínea en esa zona.

Para dolores de cabeza debemos aplicar una gota de aceite esencial de rosa en la zona de la frente e iniciar los masajes. Por su lado, si tienen náuseas pueden colocar de una a dos gotas de este aceite floral en un pañuelo para inhalar.

Cuando queremos trabajar sobre nuestros sentimientos, como por ejemplo el amor, ya sea porque estamos felices o porque estamos atravesando situaciones amorosas difíciles, se recomienda colocar una gota de aceite esencial de rosa en cada una de nuestras manos y acercarlas a la región del cuarto chakra, que es la región del corazón. Allí se pueden realizar masajes o solo apoyar las manos.

No obstante, es importante tener en cuenta que su uso no debe ser superior a dos meses de uso continuado. Pasado este tiempo, se recomienda descansar.

La salvia esclarea es uno de los relajantes más importantes y equilibrantes. En la Edad Media fue de mucha utilidad en patologías de la piel, y en la actualidad su uso tópico es muy frecuente.

El aceite esencial de salvia es una hierba perenne que crece muy rápidamente y que durante el primer año de crecimiento la base de esta planta genera hojas de color verde, y en el segundo año de creciendo es donde se producen las flores de los tallos formadas por espigas en forma vertical. Dichas flores son de color violeta y blanco, y de ahí se extrae el aceite.

Entre sus componentes químicos se encuentran el linalool y el acetato de linalilo, que poseen un importante poder de relajación y reducción del estrés, mejoran el sueño y brindan un sueño reparador, reduciendo la ansiedad. Por dicho motivo, los sistemas en los que actúa la salvia son el sistema nervioso, el sistema cardiovascular, el equilibrio emocional y también el hormonal.

Asimismo, tiene la función de ser anticonvulsivo, antifúngico, antiséptico, antiespasmódico, calmante tonificante, regulador sedante, también mejora la belleza del cabello y la piel, los síntomas de la menopausia y previene la fatiga muscular.

Hablemos ahora del aroma de la rosa de mosqueta. Este es un arbusto silvestre de la familia de las rosáceas que es nativa de Europa, y se cultiva principalmente en el Reino Unido.

El aceite de rosa mosqueta es rico en ácidos grasos esenciales, que son componentes importantes de todas las membranas celulares, a las que dotan de permeabilidad y de elasticidad. Estos ácidos grasos esenciales son el omega 3, omega 6, y el ácido linoleico; además posee vitaminas como la A, C, E y antioxidantes naturales como el retinol. De allí su importante uso en la dermatocosmiatría, dado que tiene propiedades antiage, reparadoras, antiinflamatorias, hidratantes, y reafirmantes.

Este aceite se puede usar en todo el cuerpo para masajes hasta que se absorba por completo, y se recomienda usarlo todos los días, preferentemente por la noche, ya que tienen bajas propiedades fotosintéticas.

De igual manera, es importante aclarar que su aroma no es para nada similar al de la rosa tradicional, ya que en este caso, el aroma es la fruta de la rosa de mosqueta. Si sienten que tiene un aroma dulce es por el gran agregado de aromatizante y otras fragancias.

Además, su color es anaranjado, similar al ámbar, por eso es importante verificar si el aceite es 100% natural por su aroma y por su color, y que el mismo no haya sido modificado para poder optimizar al máximo sus propiedades.

Por último conozcamos al aceite esencial de jazmín, que es la reina de las flores y tiene una gran fragancia que se puede agregar al aceite de coco para elevar el estado de ánimo, promoviendo la actitud positiva.

Este aceite es muy estimado debido a su aroma, y uno de los más difíciles de extraer.

Además, su proceso de obtención siempre se realiza al amanecer, ya que en ese momento del día es cuando presenta la mayor cantidad de sus propiedades.

La flor del jazmín deriva del género *Jasminum*, que tiene alrededor de 200 especies, pero reciben el nombre común de jazmín. Son oriundas de las regiones tropicales y subtropicales del Viejo Mundo, ampliamente cultivadas, y crecen como arbustos y otras como trepadoras sobre otras plantas o guiadas sobre estructuras.

El jazmín blanco común es nativo del sur de Asia, es una trepadora alta, con hojas pinnadas y flores blancas fragantes. Por su lado, el jazmín español o real es un arbusto matoso nativo de Indonesia, con flores olorosas blancas orladas de flecos rosas; y el jazmín árabe es una trepadora nativa de la India con flores blancas.

Sus componentes químicos son el acetato de bencilo y el benzoato de bencilo, y entre sus propiedades se destacan que es antidepresivo, antiespasmódico, afrodisíaco, antiage y antiarrugas, por lo que podemos decir que mejora las características y la elasticidad de la piel. Además, mejora las emociones y las estabiliza.

Su aroma genera calma, tranquilidad y serenidad en el hogar y el trabajo, y es por ello que se lo usa mucho en spray y en los aromatizantes de ambientes.