

Material Imprimible

Curso Aromaterapia

## Módulo Aceites esenciales, usos y características II

### **Contenidos:**

- Familia de los aceites esenciales de las flores: características y usos
- Familia de los aceites esenciales de las hierbas: características y usos
- Familia de los aceites esenciales de las maderas: características y usos
- Familia de los aceites esenciales de las raíces y resinas: características y usos
- Familia de los aceites esenciales de las semillas: características y usos
- Mejores mezclas y combinaciones de los aceites

## **Familia floral**

Los invitamos a seguir aprendiendo sobre las características y uso de las siguientes flores: Helicriso, tanaceto azul, magnolia y neroli.

El helicriso, también llamada la flor eterna o inmortal, posee ese nombre debido a una planta griega llamada Helios, que significa sol, y Crysos, que significa oro. De allí su bella apariencia por el color amarillento de sus pétalos.

Dado que sus tres componentes principales son el acetato de nerilo, el alfa pineno, y el curcumeno, la planta tiene muchos benéficos para la piel, como por ejemplo, es rejuvenecedora y restauradora, por lo que evita la formación de arrugas e imperfecciones, generando sensación calmante para la piel. No obstante, en esta función restauradora no solo cumple su principal rol antiedad, sino también en caso de lastimaduras, quemaduras y cicatrices.

Dicho aceite esencial se usó mucho en la antigüedad para beneficiar la piel, pero también se utilizó para el sistema cardiovascular, los huesos, músculos y articulaciones.

Otras funciones asociadas a su uso son en situaciones tales como abscesos dentales, tratamientos capilares drenaje linfático óptimo, infección bacteriana, protección solar, reparación de tejidos, varices, y también en situaciones de vértigo.

Por su lado, la flor llamada tanaceto azul procede del norte de Marruecos, y su función está asociada a los químicos sabineno y camazuleno; este último es quien le otorga el color índigo.

Además, dicho aceite se asocia a las sensaciones de relajamiento y antiestrés, aunque también se sabe que el sabineno ayudará a eliminar las posibles manchas en la piel.

Es importante aclarar que el color índigo característico de este aceite esencial puede llegar a manchar ropa, piel y superficies, por lo que se recomienda que se lo manipule con mucho cuidado y, como todos los aceites, mantenerlo alejado de los niños.

Entre sus principales propiedades se encuentra la de ser analgésico, antibacteriano, antifúngico, antimicrobiano, antihistamínico, antidepresivo, de control hormonal, útil para la cicatrización de heridas y para los sentimientos de ansiedad, generando una sensación de fresco.

Por otra parte podemos encontrar el aceite esencial de magnolia, que tiene componentes químicos muy parecidos al ylang ylang, lavanda y bergamota, por lo que presentan al linalol como alcohol. Debido a sus altas concentraciones de este alcohol, este

aceite esencial es utilizado como relajante físico y armonizador de los ambientes relacionados directamente con las emociones.

Realizar la extracción de aceite de magnolia es muy delicado, ya que dicha flor debe extraerse en horas muy tempranas de la mañana o a la tarde noche para mantener sus concentraciones de aceite esencial. De allí que este tipo de aceite es muy costoso ypreciado.

La magnolia es una flor tradicional de las regiones de China y Tailandia, donde se la utiliza para mantener un equilibrio entre el físico y la mente. Además se utiliza para calmar las sensaciones de ansiedad, beneficiando al sistema nervioso, cardiovascular, hormonal y en la piel por su acción suavizante.

También es analgésico, ansiolítico, antibacteriano, antimicrobiano, y sedante, y actúa principalmente en el sistema digestivo y respiratorio.

Por último, y dentro del grupo de la familia de los aceites esenciales de las flores, veremos los usos del neroli, un aceite extraído del árbol del naranjo amargo, que tiene tres aceites esenciales: las de la flor de neroli, que es la que estudiaremos aquí; las de las hojas del naranjo, y las de la cáscara de la naranja amarga.

Los tres principales componentes que posee son linalol, acetato de linalilo, y limoneno, lo que genera que su principal función sea levantar el estado de ánimo, disminuir los estados de depresión y tristeza, y promover el bienestar general.

Además actúa como control de la ansiedad, equilibrio emocional, es relajante, favorece la sensibilidad de la piel, es antibacteriana antiinfecciosa, antiséptica, antidepresiva, antiviral, anti espasmódico, y también ayuda a eliminar los malos olores del ambiente al ser desodorante, sedante y afrodisiaco.

Una característica muy importante del aceite esencial de neroli es que no es fotosensible, razón por la que puede utilizarse mientras estamos al aire libre con exposición solar.

### **Familia herbácea**

La hierba se puede definir como la parte frondosa de la planta que es de color verde. Una planta de baja talla con hojas, tallo y raíz se utiliza mucho en la gastronomía para dar sabor y decorar los platos, y los aceites esenciales son los que le darán su característica a la comida.

Dichos aceites se pueden extraer 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, para el medio interno y para aromatizar, y además mejora las funciones de la boca.

Todas pueden usarse bajo la vía tópica, interna o aromática, pero a la mayoría se los usa como especias en la cocina.

Algunos de los aceites esenciales herbáceos son albahaca, romero, orégano, tomillo, cilantro, mejorana, melisa, menta y pachuli.

La albahaca es muy usada en las comidas, es muy duradera y sus hojas son frescas. Además su aroma es relajante y mejora los dolores de oído, ya que se puede aplicar directamente en el mismo con un algodón.

El romero, por su parte, es un aliado cuando hay situaciones de estreñimiento, sobre todo para los bebés; se lo puede combinar con el aceite de mandarina para potenciar su acción y además es un gran repelente de insectos.

Sobre el orégano podemos decir que ayuda a calmar la sensación de dolor a lo largo del tracto intestinal. No obstante, no está aconsejado su uso en los difusores, ya que su aroma es muy fuerte y podría irritar las vías aéreas.

También podemos mencionar al aceite de tomillo, que se coloca caliente y bien diluido en el pecho en casos de tos.

El cilantro colabora en situaciones de tensión, mejora las funciones respiratorias, y colabora en el tratamiento de infecciones.

La mejorana se encarga de colaborar en la mejora de los espasmos digestivos, también mejora las funciones respiratorias como el cilantro, y se indica en situaciones de tos en combinación con el incienso para calmar los espasmos de la tos.

Por su lado, la melisa es muy relajante y colabora desde lo emocional, ya que ayuda a estar tranquilos. Asimismo, colabora en situaciones de gastritis por bacteria y favorece la digestión de algunos alimentos como la leche y las harinas.

La menta es una hierba muy fresca y, al igual que el tomillo, se utiliza en casos de tos. No obstante, hay que tener cuidado que no sea molesto al usarlo, por lo que se la debe diluir bien.

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

### **Familia de las maderas**

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.

Algunos de los aceites esenciales amaderados son cedro, canela, casia, abeto, ciprés y eucalipto.

El cedro 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. Asimismo, da soporte en lo que se refiere al equilibrio emocional y nos mantiene activos y con vitalidad.

La canela, por su lado, puede utilizarse por vía tópica, interna y aromatizante, y se encarga de actuar en el quinto chakra; es por eso que tiene relación con la fertilidad, los comienzos, la sexualidad, la creación y la fecundación.

Además, dado que es un aceite que se usa caliente es muy útil para los masajes, y cumple un rol muy importante en el aire de nuestro sistema de defensas, previniendo infecciones y combatiendo virus, bacterias y hongos.

A la casia se la considera “el aceite esencial de los tímidos”, y ayuda a que podamos tener confianza en nosotros mismos, a enfrentarnos a situaciones, y a llevar a cabo acciones que tenemos guardadas y que por diferentes motivos no nos animamos.

El abeto, por su parte, es una especie muy frecuente en las cordilleras del centro y sur de Europa que posee propiedades expectorantes, balsámicas, y se utiliza como antiséptico de las vías respiratorias, como diurético, contra la inflamación de la vejiga, reumatismo, afecciones cutáneas, la gota y la cistitis.

También podemos mencionar el ciprés, que facilita las acciones del sistema respiratorio, sobre todo en presencia de tos. Además, al igual que el abeto, mejora la expectoración, y también es usado para hacer masajes en la región del pecho.

Sobre el eucalipto podemos decir que se asocia directamente con el sistema respiratorio e inmunológico, y es útil para la regulación de la congestión y la tos.

Asimismo, dicho aceite, que posee un aroma fresco y alcanforado, 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.

### **Familia de raíces y resinas**

Bien. Sobre los aceites que derivan de las raíces y resinas podemos decir que todos pueden usarse bajo la vía tópica, en el ambiente y a través de la vía interna, a excepción del nardo.

Dentro de este grupo podemos encontrar copaiba, incienso, jengibre, mirra, nardo, vetiver, y bayas de enebro.

La copaiba es un árbol que alcanza los 20 metros de altura con tronco de 50 cm de diámetro y poco ramificado que tiene hojas de color verde. Su aceite tiene cannabinoides y ayuda al sistema de defensas y al sistema nervioso, favoreciendo una mejor comunicación celular.

Por su lado, el incienso 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.

Respecto al jengibre podemos decir que es muy aromático y si bien puede usarse en difusores, se recomienda que se coloquen pocas gotas, y deberá realizarse una mayor dilución que los anteriores aceites.

Este ayuda a que encontremos una armonía emocional, a sentir que estamos conectados con nosotros mismos y con los otros y a tener tranquilidad. Además ayuda a calmar el sistema nervioso central y traspasa la barrera hematoencefálica, por lo que es recibido por el cerebro.

También podemos encontrar la mirra, que es utilizada en los procesos de dolor, molestias a nivel de la boca y los dientes, sumado a que también revitaliza la piel y colabora con el mejoramiento de las manchas de la piel que pueden aparecer durante el embarazo.

A lo largo de la historia, el nardo se ha utilizado comúnmente para controlar y mejorar el estado de ánimo, o para ayudar a promover la relajación. Hoy en día, dicho aceite de puede ser útil para promover sentimientos de calma, relajación o elevación cuando se usa de forma tópica.

Además colabora en la piel para calmar irritaciones y molestias en caso de picadura de insectos o raspaduras, así como también en los procesos digestivos, mejorando la digestión y los espasmos gástricos o intestinales.

El aceite de vetiver 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.

Finalmente hablaremos sobre el enebro, que es una planta nativa de Europa, América del Norte y partes de Asia que ha sido asociada históricamente con las limpiezas rituales y se acostumbraba a quemar en los templos.

Las bayas de enebro son sus frutas, y sirven para mejorar problemas del tracto urinario, también la cistitis, o para estimular la digestión y disolver las flatulencias.

## **Familia de las semillas**

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, y en muchos casos son consideradas condimentos. Además, interviene en el sistema digestivo, ya que son buenas para mejorar el tránsito intestinal, previniendo el estreñimiento, sumado a que ayudan en la apariencia de la piel. De igual manera podemos decir que son muy agradables si se las usa por vía tópica, salvo la pimienta negra y el clavo de olor, que van a necesitar una mayor dilución en comparación al resto de semillas que integran al grupo.

Algunas de las semillas que podemos mencionar son clavo de olor, hinojo, pimienta negra, y semillas de cilantro.

El clavo de olor, si bien no es una semilla directamente, se considera una parte de las flores que se ha resecado y por allí se destila el aceite.

Este aumenta la secreción de enzimas gastrointestinales, mejora la digestión y alivia problemas de indigestión, constipación de vientre, náuseas y malestar estomacal. Además, acelera el metabolismo, lo que auxilia en la quema rápida de grasa, por lo que podemos decir que es un adelgazador natural.

Además es un aceite esencial que se usa mucho en personas que toman anticoagulantes o que no quieren que se les hagan coágulos. No obstante, si la persona ya está tomando un medicamento anticoagulante, hay que tener cuidado, porque con el clavo de olor podemos aumentar el efecto.

El hinojo, por su lado, fortalece los huesos y se relaciona con el calcio, dado que es un mineral que lo contiene en grandes dosis. Además, si lo tomamos con agua, mejora las funciones del tubo digestivo.

La pimienta negra es un aceite esencial que tiene gran cantidad de cannabinoides, un 30% aproximadamente, y ayuda en los procesos de digestión, ayuda a perder peso, mantiene la piel en buenas condiciones, es antibacteriana y promueve la salud arterial.

Por último, sobre las semillas de cilantro podemos decir que son ampliamente utilizadas en la cocina tradicional por su poder conservante, por su sabor dulce y ligero, y por su aroma cítrico.

Asimismo, tiene propiedades antifúngicas y antisépticas, estimula la producción de leche materna, es un buen expectorante, y disminuye la absorción del colesterol “malo” y los triglicéridos.

### **Funciones puntuales y generales de cada uno de los aceites esenciales**

Para aliviar el estrés y relajar tenemos que usar el aceite de lavanda pero también hay que tener en cuenta la melisa. Otra opción, que no es tan conocida, pero que puede ser considerado como el mejor sedante natural en aromaterapia, es el vetiver. No obstante, si su aroma no les agrada demasiado, pueden combinarlo con aceite esencial de lavanda y lograr un mix más placentero.

Para combatir los dolores de cabeza, lo ideal es usar el aceite de menta. Se puede preparar un gel o colocarle al aceite de almendras unas gotas de aceite esencial de menta y aplicarlo en la cabeza o en las regiones donde esté el dolor con suave masaje, respirando su aroma profundamente.

Para facilitar la concentración en el trabajo, en el estudio o simplemente para agilizar nuestra memoria, se recomiendan los aceites esenciales herbáceos combinados con un cítrico, ya que renuevan nuestra mente y nuestras energías, evitan la saturación mental y nos ayudan a organizarnos mejor. Por ejemplo, tomillo, romero, menta y hierbabuena, combinados con limón, bergamota o naranja.

En cambio, si estamos atravesando momentos de angustia, tristeza y soledad, se puede optar por dos aceites esenciales en particular: el de azahar, que calma los miedos, los nervios, la ansiedad y que es considerado “el remedio de rescate” en aromaterapia, junto con el aceite esencial de rosa, que sana las heridas emocionales, nos acompaña cuando atravesamos momentos difíciles, y es ideal si nos lastimaron, o pasamos por una situación dolorosa intensa que nos angustia tan profundamente, que quizás no podamos si quiera ponerla en palabras.

Para una función energizante, tal como estudiamos, todos los cítricos elevan nuestra energía, atraen luz y alegría a nuestras vidas, transforman pensamientos negativos en positivos y nos ayudan a estar más contentas y con ganas de hacer cosas durante todo el día. Algunas recomendaciones son naranja, limón, mandarina y bergamota.

Si lo que queremos es una función más afrodisíaca y despertar la libido, la combinación ideal es jazmín y rosa. El jazmín despierta la pasión y el fuego, y la rosa aumenta el romanticismo y la suavidad. Juntos generan el equilibrio deseado.

Si lo que buscamos es dormir mejor debemos impregnar una gasa con 3 gotas de aceite esencial de naranja y 3 gotas de aceite esencial de lavanda. Lo ideal sería poner dicha gasa o pañuelo cerca de la cama para inhalar su aroma mientras se descansa.

También para descansar toda la noche, especialmente cuando hay problemas respiratorios, como resfríos, se puede embeber un pañuelo con 3 gotas de aceite esencial de naranja y 3 gotas de aceite esencial de eucalipto.

Cuando queremos mantenernos despiertos y alertas se recomienda impregnar una gasa con 3 gotas de aceite esencial de menta y 3 de aceite esencial de romero.

Para los pies cansados se puede realizar un baño de pies añadiéndole al agua tibia 6 gotas de aceite esencial de ciprés, y debemos mantener los pies en agua durante 10 o 15 minutos.

Para las picaduras de insectos se debe impregnar un algodón con una gota de aceite esencial de árbol del té y aplicarlo directamente en la zona. Recuerden que el aceite esencial de árbol del té es de los pocos que puede aplicarse directamente sobre la piel.

Otra forma de vehiculizar los aceites esenciales es aromatizando un buen baño. Si queremos tomar un baño relajante, añadiremos a la bañera aceites esenciales de lavanda, naranja y/o sándalo. Si, por el contrario, queremos un baño tonificante, emplearemos aceites esenciales de romero, menta y/o salvia.

Para enriquecer nuestro baño con aceites esenciales hay que diluir entre 8 y 10 gotas del aceite esencial, o mezcla de ellos, en 5 mililitros de aceite de almendra, y esta mezcla se puede agregar al agua de baño bien caliente.

Luego de un día de sol podemos añadir 40 gotas de aceite esencial de lavanda al aceite o crema para después de la ducha y aplicar esta mezcla sobre la piel mojada y secar

suavemente con una toalla. El aceite esencial de lavanda ayudará a calmar la piel irritada por el sol.

Para un granito inoportuno, una técnica muy usada en la piel de los adolescentes es añadir una gotita de aceite esencial de árbol de té sobre el granito antes de acostarse y seguramente por la mañana siguiente la inflamación habrá bajado.

De igual manera, los aceites esenciales pueden utilizarse antes o después de practicar un deporte. Aplicarlo antes facilita el calentamiento, y aplicarlo después es beneficioso para relajar y tonificar. Lo ideal es añadir aceites esenciales de romero, menta y/o eucalipto a nuestro aceite de almendras y aplicar en las diversas zonas del cuerpo.

Para refrescar los músculos tras el deporte, se puede aplicar aceite de almendras con unas gotas de aceite esencial de lavanda.

Por su lado, el aceite esencial de árbol del té es ideal para prevenir los contagios por hongos en gimnasios, piscinas y duchas. Para ello, debemos mezclar 10 mililitros de aceite de almendras con 10 gotas de aceite esencial de árbol del té y colocarlo en los pies masajeando bien e insistiendo entre los dedos.

Para las ampollas puede aplicarse una gota de aceite esencial de árbol del té directamente sobre la lesión.

Y para tonificar y reafirmar la musculatura debemos aplicar una mezcla de 100 mililitros de aceite de almendras con 30 gotas de aceite esencial de romero.

Cuando estamos entusiasmados por nuevos proyectos o si tenemos en mente la realización de algo específico que nos gusta pero tenemos cierto temor, lo ideal es combinar aceite esencial de bergamota, que nos brinda pensamiento positivo, alivia nuestros miedos y nos da confianza en nuestras capacidades, junto con jazmín, que eleva nuestra autoestima y nos llena de energía. Además, este último aceite nos da un empujoncito en momentos más difíciles para no bajar los brazos y seguir adelante.

Por su lado, el de anís es considerado el aceite esencial que atrae abundancia en todos los niveles, no sólo en el monetario, y conectarse con la abundancia es muy importante en cualquier proyecto.

Ahora bien. Muchas veces queremos librarnos de malas energías o realizar una limpieza energética en nuestro hogar, más aún si es un ambiente en el que hubo peleas, discusiones, estuvieron personas muy angustiadas o enojadas.

Existen lugares “luminosos”, donde uno disfruta, y otros que, a pesar de la luz, se sienten “oscuros”, generando incomodidad, malestar, mal humor y ganas de irte lo más pronto posible. Entonces, para depurar los ambientes de energías negativas, lo que se recomienda es usar aceites esenciales de alcanfor, sándalo o salvia, que también son muy buenos para momentos de relajación, meditación o prácticas de yoga.

Los aceites esenciales también tienen otras funciones que hemos nombrado a lo largo del curso. Una de ellas es el poder antiséptico ante un gran número de bacterias patógenas y hongos inferiores responsables de micosis e incluso frente a levaduras. Compuestos como el citral, geraniol, linalol o timol muestran un poder antiséptico muy grande.

Algunos aceites, al ser utilizados por vía externa, es decir, de manera aromática, provocan un aumento de la microcirculación, rubefacción, sensación de calor y, en ciertos casos, ligera acción anestésica local.

Por su lado, por vía interna producen irritación a distintos niveles: los aceites esenciales de eucalipto y pino, por ejemplo, estimulan las células de mucus y aumentan los movimientos de los cilios del árbol bronquial.

Asimismo, algunos aceites esenciales pueden, a nivel renal, producir vasodilatación y causar un efecto diurético, y con acción espasmolítica y sedante, los aceites esenciales con anetol son eficaces en disminuir o suprimir los espasmos gastrointestinales. Dado que frecuentemente intensifican la secreción gástrica, se los han calificado de digestivos y estomacales. Además, algunos aceites esenciales ejercen una acción neurosedante.

Siguiendo con algunas funciones digestivas, sabemos que existen ciertos aceites esenciales presentan un efecto colagogo y colerético, lo que significa que facilitan la expulsión de la bilis retenida en la vesícula biliar; otros manifiestan una acción anti-reumática, antiinflamatoria y antiflogística, y algunos un efecto cicatrizante.

Cuando hablamos de vía oral nos referimos a los aceites que usamos pero que quedan en la boca, es decir, que no continúan por el tracto digestivo, untándolo en el paladar o las encías. También cuando hacemos buches o gárgaras es considerado vía oral.

¿Cómo pueden empezar el día? con una gota de aceite de limón o cualquier cítrico en un vaso de agua.

Si pensamos en los aceites florales, podríamos preparar cápsulas vegetales con una gota de lavanda y una gota de manzanilla romana.

Respecto a las hierbas por vía oral, en 250 mililitros agua de filtro se puede agregar una gota de hierbabuena y una gota de pachuli. A esta mezcla muchas veces se la utiliza como lenguaje bucal, ya que da frescura y revitaliza.

Si se utilizan los aceites vía sublingual, son de preferencia las maderas con una gota de incienso o una gota de copaiba, pero siempre deben verificar en la etiqueta que el aceite pueda ser utilizado.

Usar los aceites esenciales de tópica significa que vamos a colocarlos a nivel de la piel. Recuerden que la piel es el órgano más importante de nuestro cuerpo, el que más está expuesto al medio externo, y el encargado de equilibrar la temperatura mediante el sudor, por lo que debemos cuidarla.

Los aceites esenciales son, en su totalidad, liposolubles, es decir, que se mezcla con grasas. Por dicho motivo, debemos usar un aceite conductor o vehicular para ayudar a mejorar la absorción por medio de la piel.

Primero tenemos que colocar el aceite vehicular y luego untarlo con el aceite esencial, que va a hacer que esté más tiempo en la piel y que se pueda absorber, extendiendo la acción en la piel y logrando que no vaya tan rápido al tejido sanguíneo.

Recuerden que muchos de los aceites no puede usarse por vía tópica, como los cítricos, y que también muchos de otros aceites hay que diluirlos en mayor concentración, es decir, no en la misma cantidad como la gran mayoría de los aceites.

Por ejemplo, si estamos trabajando con niños, siempre es mejor que el aceite se diluya en mayor cantidad de aceite transportador. Esto es, una gota de aceite esencial por dos gotas de aceite conductor.

Y también nunca se olviden que los aceites calientes, como canela, clavo de olor, casia, orégano y tomillo, se utilizan de la siguiente manera: una gota de aceite esencial por tres

gotas de aceite vehicular, y nunca se lo debe colocar en partes del cuerpo sensibles o en pieles muy finas, como por ejemplo, en el párpado de la cara.

Si vamos a utilizar cítricos colocamos cada 200 gramos de crema 15 gotas de aceite de toronja o mandarina verde. En cambio, si pensamos en cremas con aromas florales podemos indicar 20 gotas de aceite esencial de lavanda, 20 gotas de helicriso y 10 gotas de geranio en un frasco de 115 mililitros de aceite vehicular.

Si prefieren la utilización de aceites esenciales de maderas, una buena receta es colocar en un frasco de 50 mililitros de agua de hamamelis 15 gotas de cedro.

Si pensamos en tópicos a base de aceites esenciales de semillas podríamos preparar en un frasco de 10 mililitros con 10 gotas de cardamomo, 10 gotas de pimienta negra y 10 gotas de hinojo.

Desde el punto de vista farmacológico, las propiedades de los aceites esenciales son muy variables debido a la heterogeneidad de sus componentes.

Algunas de las moléculas presentes en los aceites esenciales de ciertas plantas poseen gran interés terapéutico, lo que ha dado origen a la aromaterapia.

Además, algunas de estas acciones, por sus efectos sobre la piel, han encontrado también su aplicación en cosmética.

No obstante, desde el punto de vista toxicológico, los aceites esenciales son potencialmente tóxicos, ya que fácilmente puede darse una sobredosificación, incluso con aceites esenciales de plantas que en sí mismas son muy poco tóxicas. De allí la importancia de poder usarlos pero siempre en bajas cantidades y dosis para evitar complicaciones físicas.

Como aprendimos anteriormente, los aceites esenciales se pueden obtener por distintos métodos. El más frecuente es la destilación de arrastre por vapor, pero también podemos encontrar el prensado en frío, mayormente utilizado en los cítricos; el enflorado con grasas a temperatura ambiente para extraer algunos aromas florales delicados; y la extracción con disolventes orgánicos a temperatura ambiente.

Por otra parte, el método de análisis más fiable y completo para los aceites esenciales es la cromatografía de gases. Este método analítico es el que mejor se adapta a las

sustancias volátiles como las moléculas aromáticas, permite identificar y controlar todas las moléculas aromáticas y, de este modo, determinar el quimiotipo del aceite esencial. Este análisis proporciona un auténtico documento de identidad del aceite esencial y, por lo tanto, permite descubrir cualquier fraude o poner en evidencia cualquier problema de calidad debido a una mala fabricación o un almacenamiento incorrecto.

De igual manera, posibilita la determinación de algunos parámetros físico-químicos, como el índice de peróxido, el índice de ácido, la polaridad, entre otros.

Pero... ¿Por qué será tan importante el uso seguro? Es importante el uso seguro de los aceites esenciales porque se emplean en diversos casos, como el cuidado terapéutico, el masaje terapéutico, el cuidado dermocosmético y capilar, la balneoterapia, la perfumería y la gastronomía, por lo que es fundamental que la materia prima y el método de extracción empleado para obtener el aceite esencial neto sean de calidad.

A su vez, los aceites esenciales deben tener identificadas sus características físicas y químicas y almacenarse en contenedores herméticos y protegidos de la luz.

Las características físicas, organolépticas, químicas y cromatográficas de los aceites esenciales están definidas en varias normas ISO, y también hay normas ISO relacionadas con la nomenclatura y normas generales de envasado, acondicionamiento y almacenaje de los aceites esenciales.

### **Mejores combinaciones de aceites**

Existen muchos tipos de combinaciones de aceites esenciales según sus características, ya sea por su aroma o sus funciones. Por eso, los invitamos a descubrir las más conocidas y utilizadas.

- La naranja combina con cedro, geranio, jengibre, limón, lima, petitgrain, incienso, lavanda y mirra.
- El petitgrain con manzanilla, geranio, lavanda, limón, bergamota, clavo, jazmín, musgo, azahar y romero
- El pino combina con bergamota, cedro, eucalipto, lavanda, limón y romero.
- El pomelo combina con cedro, ciprés, lavanda, limón y naranja
- El romero con albahaca, bergamota, cedro, canela, cilantro, incienso, lavanda, menta, petitgrain y pino.
- La salvia con lemongrass, sándalo, bergamota, hinojo, lavanda, limón y romero.
- El cedro combina con bergamota, ciprés, jazmín, romero, clavel, incienso, rosa, vetiver e ylang-ylang.

- El ciprés con manzanilla, lavanda, pino, sándalo y bergamota.
- El clavo de olor con salvia, menta, tomillo, lavanda, ylang-ylang y rosa.
- El eucalipto con benjuí, lavanda, menta, petitgrain, cedro, ciprés, limón, pino y romero.
- El geranio combina con incienso, lavanda, romero, bergamota, pachulí, sándalo y salvia.
- El hinojo con albahaca, canela, lavanda, rosa, sándalo y geranio.
- El árbol de té combina con manzanilla, ciprés, mirra, limón, naranja, pino, romero y citronela
- el benjuí con madera de cedro, petitgrain, rosa y sándalo.
- La bergamota con lavanda, geranio, jazmín, ciprés, incienso y jengibre
- La manzanilla con lavanda, palmarosa, pachuli, bergamota, rosa, jazmín, limón, e ylang-ylang.
- La canela con manzanilla, clavo de olor, incienso y geranio
- El incienso combina con albahaca, alcanfor, geranio, lavanda, naranja, cedro, sándalo, vetiver y pino.
- La lavanda con manzanilla, salvia, pachulí, pino, romero y con la mayoría de los aceites esenciales cítricos y florales.
- La lima combina con bergamota, jazmín, mandarina y naranja.
- El limón con lavanda, ylang-ylang, rosa, sándalo, incienso, manzanilla, benjuí, hinojo, geranio y eucalipto.
- La mandarina combina con aceites cítricos, y con especias como canela, clavo de olor y nuez moscada.
- La melisa con geranio, lavanda y ylang-ylang.
- La menta piperina con limón, mirra, benjuí, madera de cedro y romero.
- La mirra con albahaca, alcanfor, ciprés, eucalipto, incienso, lavanda, pachulí, pino, sándalo y tomillo.
- El sándalo con bergamota, clavo de olor, hinojo, jazmín, lavanda, musgo, pachulí, rosa y vetiver.
- Ylang-ylang combina con bergamota, salvia, incienso, jazmín, lavanda, limón, naranja y sándalo.