

MÉTODOS DE OBTENCIÓN DE ACEITES ESENCIALES

1- Extrusión mecánica y/o prensado:

La presión en frío es el método utilizado para la obtención de aceites de frutos y semillas, para lo cual se utilizan máquinas de raspado y prensado pesadas. Por ejemplo para la obtención de aceite de oliva, coco, aguacate, borraja, semillas de uva, girasol, ricino, almendras, germen de trigo, linaza, aceite de palma.....

Todos estos aceites se utilizan para el uso de aceites esenciales de las formas más diversas, digamos que serían el vehículo que facilita la incorporación del aceite esencial sobre el cuerpo y cada uno de ellos tiene unas propiedades particulares sobre la piel. Algunos son ricos en vitaminas, como el germen de trigo y el de almendras, otros se utilizan en la fabricación de jabones sin colorear como el ricino, uso alimentario, etc..

También es el método utilizado para obtención de aceite esencial en los cítricos: limón, naranja, pomelo, mandarinas y bergamota.

El aceite esencial en estas plantas se encuentra en la corteza, por lo que esta se raspa y se separa de la pulpa y del flavelo o capa blanca que acompaña a la corteza y después se prensa. Con filtros se separa el flavelo del agua y del aceite esencial y se decanta para separar el aceite esencial del agua. El aceite esencial es coloreado.

2- Hidrodestilación:

Consiste en la separación de dos sustancias con distintas temperaturas de ebullición mediante el uso de calor o foco caliente. Para destilar se suele utilizar agua y en concreto vapor de agua. Al pasar por el condensador los vapores de agua y de la esencia volatilizada se enfrían pasando a fase líquida.

Ambos líquidos son inmiscibles (no se mezclan y se pueden separar después por decantación ya que tienen diferentes densidades (el agua y el aceite). El agua del destilado obtenido adquirirá un débil olor al aceite esencial y es lo que se vende en el mercado como Agua de rosa, Agua de azahar....

Siempre se trabaja a la presión atmosférica del agua que no sobrepasará los cien grados.

Las pérdidas de rendimiento en la obtención de un aceite esencial se pueden deber a múltiples factores, refrigeración deficiente, evaporación incompleta del aceite por la temperatura de trabajo, parte retenida en el agua caliente de la caldera para obtener vapor (no es lo mismo destilar la planta directamente en agua que calentar el agua primero y hacer pasar el vapor de agua por la planta), evaporación completa por la temperatura de trabajo.

En este último caso se puede destilar a presión reducida, bajando la presión de trabajo del destilar poniendo una bomba de vacío a la salida del condensador, lo que hará que baje la temperatura de ebullición de trabajo, a temperaturas inferiores a 70 ° C. De esta forma se pueden extraer aceites esenciales mas volátiles o para limpiar o purificar aceites esenciales.

En los destiladores de cobre puede formarse carbonato de cobre que es de color azul y es tóxico en las calderas. Para evitar la formación de este es recomendable la separación espacial en el destilador de la caldera de agua y la columna con la planta.

Algunos componentes de las plantas pueden formar complejos órgano metálicos con las partes que entran en contacto con el cobre. Por lo que estos aceites no se recomiendan para uso interno si no se purifican.

SOBRE LA RECOLECCIÓN DE PLANTAS MEDICINALES Y AROMÁTICAS PARA LA OBTENCIÓN DE ACEITES ESENCIALES

Cuando en una planta nos interesa obtener su aroma o su aceite esencial, tendremos que tener en cuenta que la proporción de los mismos varia en función del estado vegetativo de la planta, de la variedad o el ecotipo, del tipo de suelo en donde crecen o se cultivan, de las condiciones climáticas e hídricas del emplazamiento, de la fertilidad del suelo, etc....

Habrà plantas con aceites esenciales muy volátiles y habrá otras con aceites esenciales menos volátiles. Esto nos condicionará la metodología de trabajo que utilicemos para la obtención de los mismos.

De las plantas que se obtiene su aceite esencial por el método de destilación, normalmente se cosechan o se recolectan cuando están en plena floración, normalmente se destilan una vez cosechadas. Claro que algunas veces, con determinadas plantas, conviene secarlas durante varios días antes de ser destiladas ya que la proporción de aceite esencial aumenta si el contenido de agua en la misma se reduce.

Desde que se recolecta el material vegetal hasta que se destila, un periodo de secado corto permite aumentar el rendimiento en aceite esencial y es recomendado para la mayoría de los casos. De uno a tres días de secado pueden ser suficientes. Por ejemplo, en la Verbena después de 3 o 5 días de su recolección, se puede obtener hasta un 70% más de aceite esencial.

Cuando se destilan maderas o raíces gruesas de árboles, conviene trocear la madera lo máximo que se pueda. Conforme más seca están las maderas o las raíces mas difícil nos resultara obtener la esencia o la resina.

En general las plantas recién cortadas necesitan de destilaciones más prolongadas que las que están secas.

Las flores y las plantas con aceites esenciales muy volátiles se suelen destilar sin secar.

SOBRE EL ALMACENAJE

El almacenaje de los aceites esenciales debe hacerse en botes de cristal oscuros preferentemente, al resguardo de la luz artificial o solar. En cajas de cartón o madera.

El lugar de almacenaje debe ser un sitio fresco, seco, ventilado y con poca luz para conservar las plantas y los aceites durante más tiempo.

En general el periodo de conservación varia de 1 a 3 años, en función de su exposición al sol.

Los productos de la pirolisis, los que se queman durante la destilación, también contaminan el aceite esencial, también es recomendable en estos casos someter al aceite esencial obtenido a una rectificación al vacío, que también mejorará el color de la esencia y eliminará los olores desagradables que le acompañan.

Cuando el punto de ebullición de las sustancias causantes del mal olor es menor que el del aceite esencial en la destilación se desechan las primeras proporciones de destilado hasta que el olor es aceptable. Si el punto de ebullición es mayor hay que recurrir a una destilación fraccionada.

Para evitar que los aceites esenciales se oxiden con rapidez y se enrancien con facilidad se desterpenizan con una destilación a presión reducida o bien disolviendo el aceite esencial en alcohol etílico a la proporción de 1 parte esencia/ 8 partes de alcohol.

Tº ebullición	terpenos 150-180°C
	Sesquiterpenos 240-280 °C
	Parafinas 180-240 °C

3- Enfleurage:

Se utiliza para flores cuyo contenido en aceite esencial es tan bajo que se queda en el agua de destilación, o bien porque el aceite esencial es sensible al calor y también para plantas como el narciso o el jazmín que siguen produciendo aceite esencial después de su recolección. Ej. Mimosa, gardenia, violeta, jazmín....

Se efectúa sobre placas de vidrio que se van montando en un marco de 5 cm de altura. La grasa para la extracción es una mezcla de sebo purificado y 2 partes de manteca de cerdo más un 0.6% de benjuí como estabilizante y 0.15- 0.30 % de alumbre para impedir el enraizamiento y ayudar a coagular las impurezas. En un sótano, a las 24 o 48 horas cuando las flores empiezan a marchitarse, se retiran y se cargan de nuevo los bastidores de cristal. Por cada kilo de grasa se ponen tres kilos de flores.

Retiradas las flores de la grasa se extrae el aceite esencial de la grasa utilizando alcohol, dejando el alcohol actuando durante varios días y removiendo enérgicamente. Esto se realiza tres veces, es decir retiramos el alcohol de la grasa y le añadimos más alcohol a la grasa para arrastrar más aceite esencial.

Si este alcohol se destila al vacío para concentrarlo, eliminando el alcohol, se obtiene lo que se llama el **Absoluto**.

Método poco utilizado por los costes de mano de obra.

4- Grasa en caliente:

Se utiliza la misma grasa que para el enfleurage, pero en este caso se usan 20 kilos de flores por cada 80 kg de grasa, se mantiene la mezcla a 80 °C durante 2 horas. Pasado este tiempo se restituye la carga de flores. Una vez frío se extraen las flores y se escurren, la grasa saturada en aceite esencial se trata posteriormente como el método del enfleurage.

Este método se utiliza para aceites esenciales poco volátiles.

5-Extracción sólido- líquido con grasas:

Los aceites vegetales y las mantecas vegetales y animales absorben selectivamente los aceites esenciales, frente a los pigmentos, azúcares, sales minerales.... que tienen las plantas. Aprovechando esta característica de las grasas, se utilizan para macerar en ellas las plantas medicinales para la obtención de su aceite esencial.

Mientras que el alcohol y el hexano arrastran también los pigmentos, las ceras, los aceites y las resinas. El alcohol al ser polar se utiliza para arrastrar sustancias polares.

Y las sustancias que son hidrófobas (no se mezclan con agua) se emplean para arrastrar lípidos y disolventes inmiscibles con agua.

Lo afín disuelve a lo afín proporciona una guía útil que de forma general puede servir a la hora de hacer una 1ª selección.

Antiguamente se utilizaban las mantecas de cerdo y el sebo de cordero para arrastrar los aceites esenciales. Estos tipos de grasas tienen el inconveniente de que se oxidan muy rápidamente, tienen olores muy fuertes y necesitan por tanto mayor cantidad de planta para arrastrar la esencia y tal y como son explotados estos animales hoy en día en granjas intensivas el nivel de toxinas contenidas en ellas es muy alto.

Dentro de las mantecas y resinas vegetales que existen en el mercado encontramos para arrastrar aceites esenciales:

La manteca de cacao, la manteca de karité o la resina de jojoba, todas ellas con propiedades hidratantes importantes y que se oxidan muy lentamente en un plazo de dos o más años.

Dentro de los mejores aceites vegetales que se utilizan más habitualmente están:

Aceite oliva virgen de primera presión en frío, ligeramente soluble en alcohol.

Aceite de pepita de uva

Aceite de almendras dulces, se oxida antes que el de oliva.

Aceite de germen de trigo

Aceite de aguacate

Aceite de albaricoque

Características que tiene que tener un aceite vegetal:

- Su capacidad para extraer solamente la sustancia que queremos recuperar.
- Baja viscosidad que aumenta la velocidad de extracción y por tanto el tiempo de permanencia.
- Estable a la temperatura en las condiciones de la operación

El tiempo de permanencia de la planta en el aceite o manteca depende del tipo de planta y su forma (flores, hojas, raíces...);

- Para las plantas con flores cálidas (por ejemplo: caléndula, manzanilla, milenrama) la maceración en la grasa se realiza al sol y al sereno durante una semana como máximo para evitar la oxidación del aceite vegetal. Únicamente existe una excepción que es el caso del hipérico que se macera al sol durante 40 días.

- En el caso de macerar plantas con flores oscuras (por ejemplo: lavanda, romero), y cuando maceramos raíces y hojas es mejor hacerlo en condiciones de oscuridad, a una temperatura no superior a 25 ° c y al menos durante cuarenta días.

5- Disolventes derivados del petróleo:

Disolventes que son tóxicos y en donde está regulada la dosis que puede contener un aceite esencial como traza para su uso.

Como ventaja que los aceites esenciales extraídos es que representan mejor el olor de las flores.

Como inconveniente los extractos son más oscuros ya que se arrastran también los pigmentos y son menos solubles en alcohol etílico por su polaridad. Además de tóxicos al inhalarlos o al contacto con la piel.

Se utilizan de 4 a 5 kilos de disolvente por cada kilo de flores.

Se realizan tres extracciones mezclándolas con el material vegetal y después se destila a presión reducida.

Una vez evaporado el disolvente queda una masa que contiene el aceite esencial mas ceras, resinas y pigmentos que es el **Concreto**. El concreto es extraído tres veces con alcohol y se enfría a - 13°C (eliminar las ceras insolubles) y se evapora el alcohol destilando a presión reducida para obtener el **absoluto**.

Contenidos máximos autorizados en alimentos (mg/kg)

Éter dietílico 2

Hexano 1 más utilizado

Ciclohexano 1

Acetato de metilo 1

1-butanol y 2 butanol 1

Metil etil cetona 1

Diclorometano 0,02

Metil 1 propanol 1

Propanol 1

6- Con fluidos en condiciones supercríticas:

Es como una extracción con disolventes, pero el que se utiliza es CO₂ para sumergir el material vegetal.

El gas se evapora luego y ya está.

Alto coste de equipos.

PRECAUCIONES EN LA UTILIZACIÓN DE ACEITES ESENCIALES

Toda sustancia natural o artificial puede ser tóxica dependiendo de sus características químicas y la dosis con la que se trata:

Así tenemos las sustancias de **tipo 1** que por sus características químicas suelen ser inocuas para el organismo y su toxicidad solo se debe a la dosis con la que se trata.

Las sustancias de **tipo 2** que por su naturaleza química podrían dar lugar a reacciones nocivas o podrían considerarse tóxicas a priori, pero en realidad no lo son porque el organismo utiliza recursos para transformarlas en sustancias inocuas o asimilables y su toxicidad estará condicionada por la dosis con la que se trata.

Ej: albahaca, alcanfor, hisopo....

Las sustancias de **tipo 3** que por su naturaleza química son tóxicas a priori y el organismo no puede transformarlas por ninguna vía metabólica a otros de carácter inocuo, sino eliminarlos del organismo a través del sistema excretor pero sin efectuar sobre ellos ninguna transformación previa, o en caso de hacerlo los productos transformados son tóxicos y producen perjuicios de distinto grado.

Ej: Cálamo aromático, árnica, almendra amarga (cianuro), tuya (tratamiento del cáncer), artemisa (insecticida), Ruda (Abortivo y repelente), ajedrea (condimento de carnes y conservante alimentario), alcanfor, ajeno(insecticida), estragón, narciso, tanaceto (insecticida), sabina, santolina, cicuta (parálisis y muerte), beleño (dolor de muelas), belladona (afecciones de garganta, oftalmología), tejo (tratamiento del cáncer), celedonia (tratamiento de verrugas), laurel cerezo, adelfa, adormidera, digital, cólchico, hortensias, retama de olor , bálsamo del Perú, cassia (insecticida).

Además de esto, influyen muchos otros factores como el peso del individuo, edad, características propias, estado de salud, tipo de contacto con la sustancia o ingestión, la concentración de la misma.

CONCENTRACIONES TÍPICAS DE ACEITES ESENCIALES

Uso externo

El aceite esencial puro es mejor no aplicarlo directamente sobre la piel o directamente sobre las mucosas, hay que diluirlos para evitar irritaciones en la piel.

Es mejor no utilizarlos si seguidamente vamos a estar expuestos al sol porque algunos de ellos son fototóxicos o provocan foto sensibilización como la bergamota.

Colonias y perfumes	3- 10 % de aceite esencial
Jabones	0.6 – 1.2 %
Velas perfumadas	1.5 %
Aceite para masajes	2.5 – 3 %
Ungüentos	5- 6 %
Sales	1 %

Formas de aplicación:

Aceite aromático para masajes de 3 a 5 gotas de esencia sobre aceites vegetales vehiculares.

El masaje con aceites estimula la circulación sanguínea y linfática, eliminan las toxinas y disminuyen las dolencias en órganos externos e internos.

Aceites vehiculares para:

-Pielles secas: Germen de trigo, aceite almendras, aceite aguacate, manteca cacao, aceite soja, aceite de ricino.

-Pielles grasas: aceite soja, aceite de coco, manteca de cacao.

Aceite aromático de baño 3 a 5 gotas de esencia.

Los baños calientes no están indicados para embarazadas o para las personas con varices o cardiopatías, pero son relajantes y estimulan las extremidades.

Compresas frías o calientes 2 gotas de esencia por cada medio litro de agua.

Las compresas están indicadas cuando las afecciones que no deben ser masajeadas como dolores musculares, lumbagos, hernia de disco, dolor menstrual, roturas, etc...

Las compresas frías serán mejores para los hematomas, en las articulaciones y para quemaduras.

Inhalaciones: 8- 12 gotas de esencia por cuenco de agua caliente que se ponga.

4 -6 gotas por baño de vapor en la cabeza.

La inhalación de las esencias es más recomendada para enfermedades relacionadas con las vías respiratorias, aliviar náuseas o cefaleas y para relajarse.

La Vaporización de la esencia es más recomendada para enfermedades relacionadas con el sistema nervioso, depresiones, agotamientos, ansiedades y dolencias respiratorias.

Uso interno

La cantidad de esencia debe ser prescrita por un médico o tras un gran exhaustivo estudio de dicho remedio, en cualquier caso:

Hay que mezclar el aceite esencial con agua y miel, siempre se utiliza diluido. Una cuchara de miel por cada 30 ml de agua y la esencia, se toma siempre detrás de las comidas.

En la mayoría de los casos bastará con una semana de tratamiento y suelen ser suficientes unos pocos días para el tratamiento de casos agudos. Dosis extremadamente altas (10 - 20 ml) de algunos aceites pueden producir una intoxicación.

En los casos crónicos se deben dejar dos semanas de descanso entre tanda y tanda de tratamiento. El empleo prolongado de algunas esencias en dosis a normalmente altas pueden traducirse en una intoxicación aguda, pudiendo causar degeneración en los tejidos.

Los niños reaccionan muy bien a los tratamientos de aromaterapia por lo que su ingestión por vía interna debe ser recomendada por un especialista.

DOSIFICACIÓN ORIENTADA SEGÚN LA EDAD

Entre 12 y 15 meses: 1/6 de la dosis de adulto
Alrededor de los 6 años: 1/3 de la dosis de adulto
Alrededor de los 10 años: 1/2 de la dosis de adulto
Entre 12 y 15 años: 3/4 de la dosis de adulto

Más de 15 años: 3 gotas si se usa el aceite solo, mientras que si se utiliza una mezcla de aceites se usan 2 gotas. Se reparte en tres tomas diarias después de las comidas y el periodo máximo de tratamiento es de 3 semanas.

En la mayoría de los casos una o dos esencias son suficientes y tres como máximo.

Algunas clasificaciones para elegir los aceites esenciales más indicados según el tipo de afección. Mezclas de aceites esenciales y sinergias.

Las enfermedades causadas por el frío en el organismo deben ser sanadas con medicinas calientes; las medicinas frías deben administrarse en las enfermedades causadas por el calor.

Las medicinas dedicadas a enfermedades situadas por encima del tórax deben ser tomadas después de las comidas.

Las destinadas a enfermedades situadas debajo del corazón y el estómago deben ser tomadas antes de las comidas.

Las medicinas destinadas a afecciones de las cuatro extremidades deben tomarse por la mañana temprano con el estómago vacío, las destinadas a padecimientos de huesos y la médula, avanzada la tarde, después de una comida.

El jazmín, la rosa absoluto y el benjuí están contraindicadas para tratamientos internos.

Clasificación de aceites esenciales en función de si son fríos o calientes:

Frío o Ying	Calientes o Yang	
Manzanilla	Albahaca	Amaro
Ciprés	Azahar	Benjuí
Geranio	Bergamota	Cardamomo
Alcanfor	Cedro	Enebro
Eucalipto	Espliego	Hinojo
Rosa	Hisopo	Incienso
Ylang- Ylang	Jazmín	Mejorana
	Melisa	Mentha
	Mirra	Pachuli
	Pimienta negra	Romero
	Sándalo	

Hierbas que son **calientes** (Aire: caliente, húmedo, carácter sanguíneo; Fuego: caliente y seco, carácter colérico)

-1º grado: aumentan el calor que se produce en la digestión y en otros procesos de funcionamiento.

-2º grado: participan de un calor fiero y no hacen efectos sutiles o finos para abrir la obstrucción a los poros y los conductos.

-3º grado: cortados, extraen, calienta muchísimo y ponen a un hombre sediento.

-4º grado: levantan ampollas, queman, arrancan la piel y roen por dentro. Ej mostaza

Hierbas que son **frías** (Agua: fría, húmeda, carácter flemático; tierra: seca, fría, carácter melancólico)

-1º grado: enfrían el calor natural y de alguna manera dificultan la digestión.

-2º grado: espesan o densifican y evidentemente entorpecen o disminuyen el calor natural.

-3º grado: tapan y cierran los conductos interiores y los tubos de los poros, entorpecen el ingenio y los sentidos.

-4º grado: lo enfrían todo, lo coagulan, quitan o pagan el calor natural y matan al hombre si se toman en cualquier cantidad grande.

Los aceites **esenciales florales** combaten el estrés, son regeneradoras celulares de quemaduras y heridas, sirven para la fatiga mental y emocional, ayudan a la aparición del ciclo menstrual y se usan en problemas del aparato reproductor.

Los aceites esenciales **de cítricos** se utilizan como antisépticos y para tratar las infecciones de cualquier tipo, son desintoxicantes, limpian y regulan el apetito, colaboran con la pérdida de peso, la celulitis, eccemas, acné y psoriasis.

Los aceites derivados de **resinas** son rejuvenecedores de la piel y las estrías y pieles envejecidas, limpiadores de ambientes y mezclados con las cítricas sirven para las inflamaciones de la piel.

Los aceites esenciales obtenidos de **tallos**, suavizan y tonifican la piel, repelen los insectos, y contribuyen a la relajación, ej: cedro, clavo, tomillo.

Los aceites esenciales de **hojas** levantan el ánimo y hacen balancear las emociones de experiencias traumáticas y conflictos, problemas mentales.

Los aceites esenciales ricos en alcoholes suelen tener propiedades antisépticas, antivíricas y combaten los estados de decaimiento.

Ej: mentol: mentha ; geraniol: geranio, melisa, citronela, rosa

Borneol: romero, espliego, valeriana; timol: tomillo

Linalol: espliego, mejorana, bergamota; terpineol: hinojo, trementina

Citroneol: citronela.

Los aceites esenciales ricos en aldehídos tienen propiedades sedantes y combaten estados de decaimiento.

Ej: anisaldehído: anís; Citral: citronela, limón, naranja, melisa

Citroneral: naranja, melisa.

Los aceites esenciales ricos en cetonas, suelen ser neurotóxicos, cicatrizantes, mucolíticos del tracto respiratorio y lipolíticos.

Ej: carvona: alcaravea, eneldo, mentha ; alcanfor: alcanfor, albahaca, enebro.

Los aceites esenciales ricos en fenoles y ésteres fenólicos son bactericidas, estimulantes del sistema nervioso central, provocan irritaciones cutáneas y es peligroso su uso interno.

Ej anetol: hinojo, anís; carvacol: lúpulo, tomillo, serpol, ajedrea, orégano

Eugenol: clavo y canela.

Prescripción de aceites esenciales según la afección de estado de ánimo:

Ansiedad o tensión nerviosa	Benjuí, bergamota, manzanilla, alcanfor, ciprés, geranio, jazmín, espliego, mejorana, melisa, azahar, rosa, sándalo, ylang ylang.
Depresión, melancolía	Albahaca, bergamota, manzanilla, incienso, geranio, espliego, jazmín, azahar, pachuli, mentha, rosa, sándalo, ylang-ylang
Ira	Manzanilla, rosa, ylang- ylang, melisa
Apatía	Jazmín, pachuli, enebro, romero
Apego a hechos desagradables	Incienso, benjuí
Temor, paranoia	Jazmín, albahaca, amaro, enebro
Confusión, indecisión	Albahaca, incienso, mentha, pachuli, ciprés
Aflicción	Rosa, Hisopo, Mejorana
Hipersensibilidad	Manzanilla, jazmín, melisa
Hipocondría	Jazmín, melisa
Impaciencia, irritabilidad	Manzanilla, incienso, espliego, ciprés, mejorana
Celos, envidia	Rosa
Pánico, histeria	Manzanilla, jazmín, espliego, ylang- ylang, amaro, mejorana, melisa, azahar
Shock	Azahar, alcanfor, melisa
Susplicacia	Espliego

AROMATERAPIA

- **ABURRIMIENTO:** Aceite esencial de cedro, manzanilla romana, ciprés, incienso, enebro, Lavanda , romero, sándalo, tomillo, ylang ylang y pimienta negra.

- **ACCIDENTE CEREBROVASCULAR:**

TROMBOSIS CEREBRAL: Según ensayos médicos los aceites de canela y de clavo tienen propiedades anticoagulantes y pueden emplearse como medida preventiva para reducir el riesgo de trombosis cerebral. Además son también eficaces los aceites esenciales de helicrisum, ciprés, geranio, enebro, menta, limón, naranja, cistus, eucalipto, romero, albahaca, bergamota, manzanilla romana, lavanda, cedro, tomillo, hisopo, ajedrea, orégano, ylang ylang, cardamomo, sándalo, incienso y loto.

ICTUS HEMORRÁGICO: Aceite esencial de ciprés, helicrisum, sándalo y loto.

- **ADICCIONES:** Aceite esencial de hisopo, lavanda, incienso, mirra, rosa, limón, naranja, geranio, bergamota, patchouli, loto, helicriso, hinojo, romero y manzanilla romana.

- **AFECCIONES MENSURUALES:**

ENDOMETRIOSIS: Aceite esencial de hinojo, salvia sclarea, romero, melaleuca alternifolia y quinquenervia y clavo. Es muy efectivo el uso de una compresa caliente a la que se añaden los aceites esenciales colocada sobre el abdomen.

METRORRAGIA: Aceite esencial de geranio, helicrisum y jara. Aplicar los aceites disueltos en un aceite portador en la coronilla, frente, planta de los pies, abdomen y zona lumbar. También el uso de una compresa caliente con los aceites ayuda a regular el sangrado.

DESEQUILIBRIO HORMONAL: Aceite esencial de geranio, salvia sclarea, salvia española, hinojo, lavanda, milenrama, menta, mejorana, palisandro, vetiver, naranja, limón, romero, cardamomo, ylang ylang, loto, sándalo y jazmín.

HISTERECTOMÍA: Aceite esencial de salvia sclarea, hinojo, lavanda, milenrama, mejorana, palisandro, vetiver, geranio, naranja, ylang ylang, loto sándalo, jazmín y musk,

DISMENORREA: Aceite esencial de menta, hierba del gato, salvia sclarea, salvia española, manzanilla, hinojo, jazmín y musk .

CALAMBRES MENSURUALES: Aceite esencial de salvia sclarea, romero, lúpulo, salvia española, lavanda, manzanilla romana, ciprés, estragón, vetiver, valeriana, mejorana, milenrama, menta, geranio, arrayán, nuez moscada, jazmín y musk .

SÍNDROME PREMENSURUAL: lúpulo, salvia sclarea, semillas de anís, hinojo, albahaca, hisopo, nardo, mejorana, lavanda, menta, ciprés, nuez moscada, manzanilla alemana, casia, cálamo, canela, ylang ylang, bergamota, nerolí, palisandro, loto, incienso, mirra, jazmín, rosa y musk.

- **AFTAS BUCALES:** Aceite esencial de melisa, clavo, lavanda, limón, canela, romero, ciprés, ylang ylang, cedro, loto y sándalo.

- **AGITACIÓN:** aceite esencial de lavanda, manzanilla alemana y romana, naranja, bergamota, melisa, nerolí, jazmín, ylang ylang, rosa, palmarosa, nardo, sándalo, incienso, mejorana y salvia.

- **ALCALOSIS:** Aceite esencial de jengibre, estragón, enebro, hinojo, anís y patchouli.

- **ALERGIAS (ALIMENTARIAS Y FIEBRE DEL HENO):** Aceite esencial de lavanda, manzanilla alemana, manzanilla romana, hisopo, geranio, ylang ylang, naranja, angélica, salvia española, palisandro, limón, palmarosa, bergamota, helicrisum, semilla de apio, loto, sándalo, incienso, rosa, jazmín.

- **ALOPECIA :** Aceite esencial de menta, gaulteria, clavo, lavanda, helicrisum, clavo, romero, canela y loto .

- **ANTISÉPTICO:** Aceite esencial de tomillo, clavo, romero, árbol del té, ajedrea, eucalipto, casia, ravensara, gaulteria, citronela, naranja, limón, comino, hisopo, ajedrea, lavandín y loto .

-**ANSIEDAD:** aceite esencial de enebro, cedro, ciprés, geranio, vetiver, rosa, palmarosa, melisa, jazmín, ylang ylang, lavanda, nerolí y nardo.

- **ANOREXIA:** aceite esencial de estragón, mandarina, naranja, limón, bergamota, jengibre, canela, píce, palisandro, menta, manzanilla, ylang ylang, melisa, cedro, helicrisum, lavanda, sándalo, loto e incienso.

- **APATÍA:** Aceite esencial de incienso, geranio, mejorana, jazmín, naranja, menta, palisandro, rosa, sándalo, tomillo e ylang ylang.

- **ARTRITIS:**

ARTERIOESCLEROSIS: Aceite esencial de helicrisum, clavo, nuez moscada, ciprés, naranja, tomillo, mejorana, ylang ylang e incienso.

OSTEOARTRITIS: Aceite esencial de nuez moscada, clavo, manzanilla alemana, helicrisum, pino, ciprés, menta, píce, vetiver, mejorana, romero, eucalipto, pimienta negra, lavanda, sándalo .

ARTRITIS REUMATOIDEA: Aceite esencial de menta, gaulteria, orégano, helicrisum, nuez moscada, clavo, vetiver, mejorana, ciprés, ajedrea, valeriana, sándalo y loto.

- **ASMA:** (NOTA: Los aceites esenciales no deben ser inhalados para problemas de asma, sino que deben ser ingeridos o aplicados en las plantas de los pies o masaje). Aceite esencial de manzanilla romana, eucalipto, abeto balsámico, pino, menta, tomillo, neroli, limón, lavanda, enebro, mejorana, ajedrea, clavo, árbol del té, jengibre, hinojo, anís, estragón, citronela, lavandín, artemisa, cedro, píce, palisandro, ylang ylang, sándalo, rosa e incienso.

-AUTISMO: Aceite esencial de vetiver, mirra, sándalo, incienso, melisa, cedro y eucalipto.

- AUTOESTIMA, BAJA: Aceite esencial de romero, laurel, jazmín, rosa, pino, hinojo, jengibre, tomillo, enebro, hisopo, milenrama, árbol del té, cedro, alcaravea y almizcle o musk.

-BUCALES, PROBLEMAS:

GINGIVITIS Y PERIODONTITIS: Aceite esencial de ajedrea, clavo, árbol del té, menta, gaulteria, tomillo, orégano, canela, casia, cálamo, hisopo, nardo, gálbano, limón, romero, eucalipto, mirra e incienso .

DOLOR E INFECCIÓN DENTAL: Aceite esencial de gaulteria, helicrisum, árbol del té, clavo, tomillo, orégano, menta, limón, eucalipto, mejorana, pino, lavanda y píceas.

DOLOR DE DIENTES DURANTE LA DENTICIÓN: Aceite esencial de clavo, gaulteria, manzanilla alemana, árbol del té, limón, canela, gálbano, nardo, mirra e incienso . Aplicar en inhalación o de forma tópica sobre las sienes y cuello. NOTA: Aplicar los aceites esenciales en una dilución con aceite portador comestible en las encías.

ENCIAS SANGRANTES: Aceite esencial de canela, menta, ajedrea, gaulteria, tomillo, clavo, limón, canela, eucalipto, romero, helicrisum y mirra.

HALITOSIS: Aceite esencial de nuez moscada, menta, limón, mandarina, canela, estragón, árbol del té, jazmín y ámbar cachemir. Aplicar sobre sienes, cuello y nuca y/o inhalar. NOTA: Hacer gargarismos con una mezcla de dos, tres o cuatro de los aceites esenciales recomendados de dos a cuatro veces por día.

RECHINAMIENTO DE DIENTES (BRUXISMO): Aceite esencial de lavanda, valeriana, azahar, naranja, ylang ylang, patchouli, loto, jazmín y ámbar cachemir. Aplicar en inhalación o tópicamente. NOTA: Aplicar los aceites esenciales inhalados o de forma tópica en masaje en las plantas de los pies antes de dormir.

PIORREA: Aceite esencial de clavo y tomillo.

ÚLCERAS BUCALES: Aceite esencial de orégano, árbol del té, tomillo, mirra, y ámbar cachemir .Aplicar en sobre las sienes y cuello y/o inhalados. NOTA: Aplicar los aceites en gargarismos y/o de forma tópica sobre las encías 1 o 2 veces al día.

-BURSITIS: Aceite esencial de abeto balsámico, mejorana, albahaca, lavanda, pimienta negra, menta, orégano, píceas, hisopo, menta, ylang ylang, cedro, helicrisu, clavo y sándalo .

- CALCULOS BILIARES: Aceite esencial de limón, naranja, mandarina, nerolí, enebro, nuez moscada, romero, manzanilla romana, lavanda, helicrisum. Es muy eficaz combinar 1 o 2 gotas de tres o cuatro de los aceites anteriores con un aceite portador y masajear sobre la vesícula 2 a 3 veces al día.

- CÁNCER: Nota: el uso de aceites esenciales puede utilizarse para completar la efectividad de los tratamientos terapéuticos convencionales para dicha enfermedad. En investigaciones se ha demostrado que el aceite de sándalo tiene un gran poder anticancerígeno, así también como el de

geranio, tomillo, tuya, limón, naranja y abeto balsámico. Otros aceites que tienen demostradas propiedades anticancerígenas son el aceite esencial de helicrisum, lavanda y clavo.

- CARDIOVASCULARES, TRASTORNOS

ANGINA: Aceite esencial de jengibre, vara de San José, naranja, melisa, ciprés, helicrisum, mejorana, ylang ylang, patchouli, loto y rosa

ATAQUE CARDIACO (INFARTO DE MIOCARDIO): Aceite esencial de Vara de San José, tomillo, lavanda, manzanilla romana, helicrisum, clavo, nuez moscada, naranja, ciprés, mejorana, ylang ylang, patchouli, loto, gaulteria, hisopo, menta, pimienta negra, lavanda, geranio, limón, palisandro, palmarrosa, salvia española, bergamota, sándalo, incienso y rosa.

Esta es una enfermedad aguda producida por el bloqueo de la circulación que provoca una interrupción de la irrigación de sangre de un área o del corazón. Mientras se recurren a los servicios médicos de urgencia, se pueden aplicar 1 a 2 gotas de dos, tres o cuatro de los aceites esenciales recomendados en los puntos de acupuntura del pie o de la mano y brazo izquierdo relacionados con el corazón.

ENDURECIMIENTO DE LAS ARTERIAS: Aceite esencial de helicrisum, lavanda, mejorana, clavo, tomillo, ciprés e incienso .

TAQUICARDIA: Aceite esencial de mejorana, ylang ylang, lavanda, vara de San José, ciprés, helicrisum, naranja, patchouli, rosa y loto.

PRESIÓN ARTERIAL ALTA: Aceite esencial de lavanda, mejorana, albahaca, naranja, patchouli, ylang ylang, ciprés y loto jazmín .

PRESIÓN ARTERIAL BAJA: Aceite esencial de romero, salvia, menta, geranio, pino, nuez moscada, manzanilla alemana, limón, bergamota, ylang ylang, palisandro, jazmín y rosa

COLESTEROL ALTO: Aceite esencial de helicrisum, romero, clavo, manzanilla alemana, manzanilla romana, ciprés, mejorana, ylang ylang, clavo, naranja, tomillo, nardo, hinojo, jengibre, estragón, anís, hinojo, patchouli, salvia geranio, loto e incienso

- **CEFALEAS:** Aceite esencial de menta, abeto balsámico, manzanilla romana, manzanilla alemana, lavanda, albahaca, valeriana, clavo, canela, romero, eucalipto, mejorana, helicrisum, melisa, cardamomo, palisandro, palmarrosa, ylang ylang, bergamota, hisopo, pimienta negra, jazmín, sándalo, incienso y loto .

Es muy eficaz la aplicación sobre la nuca, frente, sienes y debajo de la nariz la aplicación 2 o 3 gotas con un aceite portador. También la ingestión por vía oral de 1 o 2 gotas de aceites esenciales.

- **CELULITIS:** Aceite esencial de ciprés, menta, romero, hinojo, limón, lavanda, patchouli, enebro.

- **CELOS:** Aceite esencial de bergamota, eucalipto, incienso, limón, mejorana, naranja, rosa, romero y tomillo.

- **CONFUSIÓN:** Aceite esencial de cedro, ciprés, menta, incienso, geranio, jengibre, enebro, mejorana, jazmín, rosa, palisandro, romero, albahaca, sándalo, cardamomo y limón.

- **COLITIS ULCEROSA:** Aceite esencial de menta, eucalipto, estragón, anís, hinojo, limón, canela, clavo, estragón y jengibre.

- **CULPA:** Aceite esencial de manzanilla romana, ciprés, enebro, limón, mejorana, geranio, incienso, sándalo, rosa y tomillo.

- **DÉFICIT AUDITIVO:** Aceite esencial de helicrisum, enebro, geranio, menta, lavanda, albahaca, árbol del té, romero, clavo, cistus, hisopo, ajedrea, orégano, comino, citronela, lavandín, arrayán, sándalo y ámbar cachemir.

- **TINNITUS:** Aceite esencial de helicrisum, geranio, enebro, menta, lavanda, albahaca y ámbar cachemir. Aplicar una o dos gotas de los aceites puros en las sienes, frente y nuca; aplicar también una gota de cada aceite en las puntas de los dedos de los pies y de las manos.

- **DESEQUILIBRIO HORMONAL MASCULINO:** Aceite esencial de romero, salvia sclarea, hinojo, ylang ylang, geranio, milenrama, salvia española, hinojo, lavanda, arrayán, menta y musk .

- **DIABETES:** Aceite esencial de cilantro, canela, hinojo, eneldo, ciprés, limón, nuez moscada, menta, salvia española, geranio, arrayán, manzanilla romana, romero, helicrisum, clavo de olor, estragón, jengibre y loto.

- **DIGESTIÓN, PROBLEMAS:**

CALAMBRES: Aceite esencial de romero, jengibre, albahaca y menta y jazmín.

DIARREA: Aceite esencial de menta, nuez moscada, jengibre, orégano, ajedrea, clavo, limón, estragón, enebro, anís, hinojo, patchouli, romero y jazmín.

FLATULENCIA: Aceite esencial de menta, estragón, nuez moscada, anís, hinojo, ledum, semillas de zanahoria, patchouli, y jazmín.

INDIGESTIÓN: Aceite esencial de menta, nuez moscada, hinojo, jengibre, comino, naranja, estragón, anís, enebro, patchouli, y jazmín .

HIPO: Aceite esencial de ciprés, estragón, menta y jazmín.

GASTRITIS: Aceite esencial de estragón, menta, hinojo, jengibre, enebro, anís, patchouli, clavo, limón, canela, eucalipto y jazmín .

NAUSEAS: Aceite esencial de menta, jengibre, patchouli, nuez moscada, estragón, enebro, anís, hinojo y jazmín.

ÚLCERA DE ESTÓMAGO: Aceite esencial de clavo, canela, árbol de té, orégano, tomillo, limón, eucalipto, romero, mejorana, pino, ciprés, lavanda, pícea, casia, cálamo, hisopo, nardo, gálbano, incienso, mirra y jazmín .

ACIDEZ GÁSTRICA: Aceite esencial de menta, jengibre, limón, estragón, enebro, anís, hinojo, patchouli, salvia, geranio, arrayán, nuez moscada, manzanilla alemana, helicrisum, loto y jazmín .

- **DISTROFIA MUSCULAR:** Aceite esencial de pino, lavanda, mejorana, vetiver, abeto balsámico, albahaca, mejorana, menta, ciprés, píceo, pimienta negra, hisopo, ámbar rojo y sándalo

DIVERTICULITIS/ DIVERTICULOSIS: Aceite esencial de patchouli, anís, estragón, romero, hinojo, menta, ajedrea, orégano, tomillo, nuez moscada, árbol del té, clavo, jazmín e incienso

- **DEPRESIÓN:** Aceite esencial de incienso, limón, jazmín, menta, sándalo, geranio, lavanda, bergamota, angélica, naranja, ylang ylang y musk o almizcle.

-DISFUNCIÓN SEXUAL:

DESEO SEXUAL EXCESIVO: aceite esencial de mejorana, lavanda, hierba de San Juan, naranja, patchouli, ylang ylang, geranio, neroli, palisandro, incienso, sándalo, musk y loto . Nota: es de destacar que en muchos casos los aceites son equilibrantes, por eso se utilizan para situaciones de funciones hipo e hiperactiva

FALTA DE LÍBIDO: Para mujeres: geranio, vainilla, canela, ylang ylang, nardo, narciso, patchouli, rosa, pimienta negra, nuez moscada, jazmín, coriandro, musk (almizcle o “abelmoschus moschatus”) y ámbar rojo (benjuí), ambos aceites sagrados.

Para hombres: mirra, pimienta negra, pino, nerolí, jengibre, nuez moscada, jazmín y coriandro, musk y ámbar rojo, ambas aceites sagrados.

FRIGIDEZ : Aceites esencial de jazmín, rosa, ylang ylang, musk y ámbar rojo, ambos aceites sagrados.

IMPOTENCIA: Aceite esencial de ylang ylang, jazmín, rosa, cardamomo, jengibre, canela, patchoulí, sándalo, mirra, nuez moscada, palisandro, loto, salvia sclarea, salvia española e hinojo.

- **DISTRACCIÓN, FALTA DE CONCENTRACIÓN Y MEMORIA:** Aceite esencial de romero, albahaca, laurel, menta, árbol del té, pino, cardamomo, coriandro, mejorana, salvia, incienso, limón, hisopo y tomillo

- **DOLOR OSEO:** Aceite esencial de gaulteria, abeto, ciprés, píceo, pino, menta, helicrisum, clavo, pimienta negra y sándalo .

- **DOLOR CRÓNICO:** Aceite esencial de menta, helicrisum, píceo, gaulteria, jengibre, clavo,, orégano, romero, abeto balsámico, albahaca, mejorana, ciprés, ylang ylang, pimienta negra, cedro, ámbar rojo, loto y sándalo

- **DOLOR MUSCULAR:** Aceite esencial de romero, menta, mejorana, nuez moscada, gaulteria, helicrisum, clavo, albahaca, ciprés, pimienta negra, hisopo y sándalo

- **DOLOR POR TRAUMATISMO:** Aceite esencial de geranio, lavanda, mejorana, menta, valeriana, geranio, píceo, helicrisum, árbol del té, menta, rosa, incienso y sándalo. Masajear con los aceites alrededor del nacimiento del cabello y la punta de los dedos de los pies.

- **EDEMA:** Aceite esencial de ledum, manzanilla alemana, cedro, gaulteria, menta, lavanda, clavo, enebro, naranja, hinojo, geranio, ciprés, mejorana, helicrisum, ylang ylang, salvia, arrayán, nuez moscada, patchouli y jazmín .

- **EMBARAZO:** Aceite esencial de lavanda, geranio, ylang ylang, hellicrisum, geranio, palisandro, palmarrosa, manzanilla romana, limón, bergamota, rosa, musk y mirra. **NOTA:** utilizar los aceites esenciales durante el embarazo en aplicación tópica e inhalación.

- **ENANISMO JUVENIL:** La baja estatura en niños debida a la baja producción de la hormona del crecimiento por parte de la glándula pituitaria ha sido tratada en prácticas clínicas con la utilización del aceite esencial de la hierba del gato (*Conyza canadensis*). Otros aceites esenciales que también han demostrado eficacia son el de cedro, ciprés, melisa, lavanda, hellicrisum, sándalo, incienso, loto y papiro

- **ENFERMEDAD DE CHRON:** Aceite esencial de menta, nuez moscada, estragón, jengibre, hinojo, anís, patchouli y jazmín.

-ENFERMEDAD DE TRANSMISIÓN SEXUAL

HERPES : Aceite esencial de melisa, ravensara, árbol del té, ciprés, orégano, tomillo, comino, romero, clavo, limón, canela, eucalipto, casia, cálamo, hisopo, mirra, incienso y sándalo

VERRUGAS GENITALES: Aceite esencial de melisa, orégano, tomillo, árbol del té, romero, clavo, limón, canela, cistus, hisopo, ravensara, ajedrea, hinojo, comino, lavanda e incienso

GONORREA Y SÍFILIS: Como complemento al tratamiento médico, los siguientes aceites esenciales han demostrado eficacia en ensayos clínicos: orégano, melisa, tomillo, ajedrea, canela, clavo, limón, casia, cálamo, hisopo, nardo, mirra e incienso

- ENFERMEDAD NEUROLÓGICA

ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA (ELA): Aceite esencial de enebro, hellicrisum, orégano, salvia española, romero, clavo, cardamomo, geranio, neroli, palisandro, bergamota, palisandro, ylang ylang, gálbano, cedro, albahaca, angélica, rosa, jazmín, sándalo e incienso.

COREA DE HUNTINGTON: Aceite esencial de menta, enebro, albahaca, mejorana, lavanda, ciprés y sándalo.

ESCLEROSIS MÚLTIPLE: Aceite esencial de enebro, albahaca, hellicrisum, geranio, menta, tomillo, orégano, menta, ciprés, mejorana, romero, píceca, palisandro, loto, incienso y sándalo.

ENFERMEDAD DE PARKINSON: Aceite esencial de enebro, menta, naranja, ylang ylang, patchouli, palisandro, hellicrisum, ledum, sándalo, incienso y loto.

EPILEPSIA: Aceite esencial de salvia sclarea, píceca, palisandro, cedro, melisa, ciprés, lavanda, hellicrisum, loto, sándalo y jazmín . **NOTA:** aplicar los aceites preferentemente de forma tópica e inhalada.

- **ERITEMA SOLAR:** Aceite esencial de lavanda, abeto, hellicrisum, ciprés y rosa.

- **ESCOLIOSIS:** Aceite esencial de orégano, tomillo, albahaca, gaulteria, ciprés, mejorana, menta y sándalo . **NOTA:** Aplicar los aceites de forma tópica en masaje a lo largo de la columna.

- **ESGUINCE:** Aceite esencial de gaulteria, abeto balsámico, albahaca, pino, píceca, ciprés, menta y sándalo . NOTA: Aplicar de forma tópica sobre el área afectada.

- **ESTREÑIMIENTO:** Aceite esencial de jengibre, menta, hinojo, estragón, anís, patchouli y jazmín.

- **ESTIMULAR GLÁNDULA PINEAL Y PITUITARIA:** aceite esencial de vetiver, cedro, lavanda, pimienta negra, anís, melisa, angélica, helicrisum, ylang ylang, canela, píceca, enebro, comino, ravensara, jazmín, rosa, sándalo, loto, papiro, mirra e incienso.

- **ESQUIZOFRENIA:** Aceite esencial de menta, cardamomo, cedro, mirra, incienso, sándalo, jazmín, vetiver, melisa, romero y benjuí (ámbar rojo, aceite sagrado).

- **ESTRÉS:** Aceite esencial de lavanda, manzanilla, nerolí, loto, mejorana, rosa, sándalo, incienso, cedro y vetiver.

- **FATIGA MENTAL:** Aceite esencial de pimienta negra, salvia, menta, nuez moscada, menta, romero y pino

- **FERTILIDAD:** Aceite esencial de salvia sclarea, salvia española, anís, hinojo, milenrama, geranio, mejorana, lavanda, geranio, neroli, palisandro, vetiver, ámbar rojo, loto, sándalo, incienso y musk

- **FIBROMIALGIA:** Aceite esencial de manzanilla alemana, nuez moscada, abeto balsámico, gaulteria, helicrisum, menta, píceca, pimienta negra, hisopo, cistus, ajedrea, orégano, incienso y sándalo.

- **FIEBRE:** Aceite esencial de menta, eucalipto, romero, ledum, abeto, cistus, hisopo, ravensara, ajedrea, orégano, clavo, comino y árbol del té.

- **FRUSTRACIÓN, IRA:** Aceite esencial de naranja, bergamota, pomelo, menta, manzanilla romana y alemana, milenrama, helicriso, lavanda, rosa y nardo.

- **HEMATOMA:** Aceite esencial de ciprés, cistus, helicrisum, limón, clavo, nuez moscada, gaulteria y laurel.

- **HEMORRAGIA:** Aceite esencial de helicrisum, geranio, cistus, ciprés, lavanda, hisopo, mejorana, ylang ylang, gaulteria, clavo y mirra .NOTA: Aplicar los aceites en una compresa fría y/o 1 o 2 gotas en el caso afectada en caso de heridas pequeñas.

- **HEMORROIDES:** Aceite esencial de ciprés, cistus, helicrisum, limón, nardo, albahaca, menta y arrayán. NOTA: Aplicar diluido en aceite portador de 3 a 5 gotas de una mezcla de dos o tres aceites.

- **HERIDAS:** Aceite esencial de lavanda, árbol del té, romero, eucalipto, ciprés, gaulteria, tomillo, orégano, manzanilla alemana, lavandín, ajedrea, menta, clavo, citronela, geranio, naranja, helicrisum y mirra . NOTA: Aplicar 2 a 6 gotas de los aceites diluidos en un aceite portador, por ejemplo de rosa de mosqueta, en la zona afectada de 2 a 4 veces por día.

- **HERPES LABIAL:** Aceite esencial de melisa, árbol del té, menta, lavanda, ajedrea, ravensara, orégano, tomillo, limón, canela, clavo, citronela, lavandín, arrayán y sándalo. NOTA: Aplicar una gota de un aceite tan pronto aparezca el herpes de 5 a 10 veces al día.

-HEPÁTICOS, TRASTORNOS

DESINTOXICACIÓN HÍGADO Y VESÍCULA BILIAR: Aceite esencial de ledum, helicrisum, mandarina, cardamomo, geranio, semilla de zanahoria, manzanilla alemana, manzanilla romana, romero y jazmín . Aplicar sobre el hígado en masaje. Se recomienda ingerir una mezcla de 2, 3 o 4 de los aceites y/o aplicar en compresa tibia sobre el hígado.

HEPATITIS: Aceite esencial de ledum, ravensara, manzanilla alemana, tomillo, hinojo, geranio, helicrisum, estragón, jengibre, metna, enebro, patchouli, anís, clavo y jazmín . Aplicar en masaje sobre el plexo solar y sobre las zonas pulsátiles.

ICTERICIA: Aceite esencial de ledum, semilla de zanahoria, manzanilla alemana, tomillo, geranio, helicrisum, hinojo, ylang ylang, sándalo, loto y jazmín .

HIPOGLUCEMIA: Aceite esencial de lavanda, canela, tomillo, cilantro, comino, clavo, limón, eneldo, eucalipto, romero, hinojo, geranio, manzanilla romana, helicrisum, ledum, estragón, jengibre, enebro, anís, loto y jazmín.

HIPERACTIVIDAD: Lavanda, madera de cedro, vetiver, manzanilla romana, menta y valeriana y nerolí.

- INDECISIÓN, FALTA DE PODER PERSONAL: Aceite esencial de jengibre, enebro, cedro, tomillo, hisopo, pino

-INFECCIÓN FÚNGICA:

PIE DE ATLETA: Aceite esencial de árbol del té, neroli, ciprés, abeto balsámico, lavanda, menta, tomillo y ajedrea.

CANDIDA ALBICANS: Aceite de árbol del té, enebro, ravensara, tomillo, comino, clavo, gaulteria, limón, píce, eucalipto, cistus, hisopo, orégano, menta, cistus, lavanda, romero, geranio, palmarosa, palisandro, incienso y jazmín . Aplicar sobre el plexo solar.

TIÑA Y CANDIDA DE LA PIEL: Aceite esencial de árbol del té, niaouli, ciprés, lavanda, romero, geranio, palisandro, patchouli y mirra . **NOTA:** Aplicar 1 o 2 gotas de dos, tres o cuatro aceites esenciales recomendados puros y del aceite de mirra sobre la zona afectada dos o tres veces por día.

CANDIDIASIS VAGINAL: Aceite esencial de lavanda, árbol del té, romero, manzanilla romana, geranio, romero, enebro, menta, ajedrea, tomillo, laurel y ámbar rojo e incienso . **NOTA:** Ingerir los aceites o aplicar en un tampón y mantener toda la noche.

INFECCIÓN DE LA VESÍCULA BILIAR: Aceite esencial de ledum, semillas de zanahoria, limón, enebro, manzanilla alemana, hinojo, geranio, gaulteria, clavo, menta, ylang ylang, lavandín, helicrisum, loto, jazmín y sándalo . Aplicar sobre la zona de la vesícula en forma de masaje. **NOTA:** Ingerir los aceites esenciales recomendados o aplicar de forma tópica sobre la vesícula 2 o 3 veces al día.

INFECCIÓN TRACTO URINARIO: Aceite esencial de orégano, tomillo, árbol del té, cistus, enebro, ajedrea, romero, estragón, jengibre, menta, hinojo, patchouli, salvia, geranio, nuez

moscada, lavanda, clavo, ámbar rojo . Aplicar en las zonas pulsátiles y/o inhalar). NOTA: Aplicar de forma tópica con una compresa tibia sobre la vejiga 1 o 2 veces por día y/o ingerir una mezcla de dos, tres o cuatro de los aceites esenciales recomendados.

- INFECCIÓN DE GARGANTA:

TOS: Aceite esencial de ciprés, eucalipto, limón, ravensara, tomillo, orégano, menta, cedro, ámbar cachemir, mirra e incienso .

TOS SECA: Añadir a una cucharadita de miel o de jarabe de llantén 2 gotas de limón y 3 de eucalipto. Como aceite se recomienda ámbar Cachemir.

LARINGITIS: Añadir 1 gota de limón, 1 gota de tomillo, 1 de romero y 1 de clavo a una cucharadita de miel o zumo o zumo y retener la mezcla en la parte posterior de la garganta y luego tragar. Como aceite se recomienda el ámbar cachemir.

DOLOR DE GARGANTA: Aceite esencial de ciprés, eucalipto, tomillo, niaouli, orégano, limón, salvia, menta, ravensara, incienso, mirra y ámbar cachemir.

INFECCIÓN DE GARGANTA POR ESTREPTOCOCOS: Aceite esencial de eucalipto, orégano, tomillo, ravensara, ajedrea, abeto, niaouli, incienso, mirra y ámbar cachemir

AMIGDALITIS: Aceite esencial de clavo, árbol del té, vara de San José, orégano, ajedrea, ravensara, tomillo, niaouli y ámbar cachemir.

- INFECCIÓN DE PULMÓN:

BRONQUITIS: Aceite esencial de romero, eucalipto, niaouli, tomillo, gaulteria, ravensara, picea, pino, orégano, helicrisum, árbol del té, menta, abeto, salvia, casia, cálamo, hisopo, nardo, ajedrea, cistus, orégano, mirra, incienso y rosa.

NEUMONÍA: Aceite esencial de árbol del té, romero, tomillo, ledum, ravensara, niaouli, vara de San José, eucalipto, ajedrea, anís, hinojo, gaulteria, hisopo, menta, incienso y ámbar cachemir .

TOS FERINA: Aceite esencial de romero, lavanda, niaouli, tomillo, naranja, limón, citronela, arrayán, clavo, ravensara, comino, cistus, hisopo, mejorana, ciprés, nuez moscada, orégano, árbol del té y ámbar cachemir . NOTA: Aplicar los aceites vía tópica en el cuello y pecho y en compresas en la parte superior de la espalda, así como también vía inhalada.

- **INFERTILIDAD:** Algunos aceites esenciales tienen propiedades similares a las hormonas que pueden ayudar los procesos de fertilidad. Estos son: aceite esencial de salvia sclarea, anís, hinojo, milenrama, geranio y musk . NOTA: Los aceites esenciales se pueden ingerir de 2 a 4 veces al día o bien se pueden aplicar todos, incluido el aceite de musk vía tópica en la parte baja de la espalda y en la parte baja del abdomen.

- **INFLAMACIÓN:** Aceite esencial de helicrisum, clavo, nuez moscada, manzanilla alemana, árbol del té, abeto, menta, manzanilla romana, lavanda, ravensara, tomillo, ciprés, hisopo, incienso y mirra.

- **INTOXICACIÓN ALIMENTARIA:** Aceite esencial de estragón, patchouli y romero

- **INTOXICACIÓN POR MONÓXIDO DE CARBONO:** Aceite esencial de ravensara, eucalipto, arrayán.

- **IRA:** Aceite esencial de bergamota, nerolí, cedro, manzanilla romana, incienso, lavanda, limón, mejorana, mirra, naranja, rosa, sándalo.

- **LABILIDAD EMOCIONAL:** Aceite esencial de bergamota, salvia sclarea, geranio, enebro, hinojo, lavanda, menta, rosa, jazmín, romero, limón, sándalo, milenrama e ylang ylang.

- **LACTANCIA MATERNA:**

MASTITIS: Aceite esencial de manzanilla romana, clavo, tomillo, romero y lavanda.

AUMENTO DE LA LECHE MATERNA: Aceite esencial de geranio, hinojo y salvia.

PEZONES RESQUEBRAJADOS: Aceite esencial de lavanda, geranio, helicrisum, píceas, palisandro, mirra y sándalo. NOTA: Diluir los aceites con un aceite portador y aplicar masajeando el pezón.

- **AFECCIONES DE ESPALDA:**

CIÁTICA: Aceite esencial de helicrisum, menta, nuez moscada, tomillo, píceas, gaulteria, albahaca, romero, clavo, estragón y sándalo (este último es un Aceite Sagrado). NOTA: Aplicar los aceites sobre la zona en masaje o compresa tibia (si no hay inflamación).

LUMBAGO: Aceite esencial de mejorana, estragón, jengibre, enebro, anís, hinojo, patchouli, pimienta negra, píceas, nuez moscada, albahaca, gaulteria, helicrisum, manzanilla alemana, menta y sándalo. NOTA: Aplicar los aceites vía tópica en masaje o en compresa tibia.

LESIÓN DE ESPALDA: Aceite esencial de gaulteria, abeto, píceas, menta, mejorana, vetiver, helicrisum, enebro, albahaca y sándalo.

DOLOR DE ESPALDA: Aceite esencial de lavanda, manzanilla alemana, albahaca, salvia sclarea, menta, geranio y sándalo.

CALCIFICACIÓN DE LA COLUMNA VERTEBRAL: Aceite esencial de geranio, romero, eucalipto, lavanda, arrayán, mejorana, ravensara, orégano y vetiver. NOTA: Aplicar en masaje a lo largo de la columna vertebral.

DOLOR Y RIGIDEZ DEL CUELLO: Aceite esencial de albahaca, mejorana, helicrisum, gaulteria, abeto, nuez moscada, lavanda, menta, sándalo y ámbar cachemir. NOTA: Aplicar los aceites en masaje en el cuello o compresa tibia (si no hay inflamación).

HERNIA DISCAL: Aceite esencial de helicrisum, albahaca, tomillo, melisa, abeto, píceas, vetiver, valeriana y sándalo. NOTA: Aplicar los aceites en masaje a lo largo de la columna o en compresa fría en la zona afectada.

- **LIMPIEZA METALES PESADOS:** Aceite esencial de helicrisum, ciprés, ledum, manzanilla almena, geranio e incienso.

- **MIEDO:** Aceite esencial de bergamota, salvia sclarea, manzanilla romana, ciprés, geranio, enebro, jazmín, mirra, sándalo, rosa, naranja y vetiver.

- **NAUSEAS:** Aceite esencial de menta, patchouli, jengibre y nuez moscada. NOTA: los aceites recomendados se pueden inhalar, aplicar vía tópica en la zona del ombligo y detrás de las orejas o bien ingerir de 1 a 4 veces por día.

- **NERVIOSO, TRASTORNOS:** Son problemas en los que están involucrados o afectados los nervios superficiales o periféricos (a diferencia de los trastornos neurológicos en los que la perturbación es neurológica profunda en el cerebro). En general, se recomiendan los aceites esenciales de menta, lavanda, cedro, manzanilla alemana, manzanilla romana, salvia, romero, píceo, enebro, mejorana, helicrisum y sándalo. NOTA: los aceites recomendados deben aplicarse vía tópica diluidos o puros en el área afectada de 3 a 5 veces por día.

- **NEURALGIA:** Aceite esencial de mejorana, helicrisum, menta, enebro, gaulteria, clavo, pimienta negra, hinojo, geranio, patchouli, ylang ylang, romero, nuez moscada, loto y sándalo. NOTA: Aplicar los aceites vía tópica en el área afectada o inhalada.

- **NEURITIS:** Aceite esencial de menta, lavanda, orégano, enebro, albahaca, mejorana, ciprés, tomillo, milenrama, clavo, píceo, palisandro, loto, incienso y sándalo. NOTA: Aplicar los aceites recomendados vía tópica sobre el área afectada de 3 a 5 veces por día, con compresa fría o inhalada

- **SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO:** Aceite esencial de menta, albahaca, gaulteria, ciprés, mejorana, helicrisum, pimienta negra, hiospo y sándalo. NOTA: Aplicar los aceites recomendados vía tópica sobre el área afectada de 3 a 5 veces por día o bien en compresa fría de 2 a 3 veces por día.

- **NEUROPATÍA:** Aceite esencial de hierba del gato, menta, enebro, milenrama, vara de San José, helicrisum, albahaca, mejorana, lavanda, geranio, gaulteria, clavo, naranja, patchouli, ylang ylang, loto y sándalo. NOTA: Aplicar los aceites recomendados vía tópica sobre el área afectada puros o diluidos o en compresa fría de 2 a 3 veces por día, o bien inhalados. Si el daño comienza a revertirse suele haber dolor por lo que se puede aplicar aceite esencial de clavo, menta, gaulteria o helicrisum para aliviar.

- **OBESIDAD:** Aceite esencial de menta, ylang ylang, vainilla, limón, mandarina, bergamota, palisandro, palmarosa, manzanilla romana, jengibre, rosa y jazmín.

-OCULAR, TRASTORNOS:

CONDUCTO LAGRIMAL BLOQUEADO: Aceite esencial de lavanda. NOTA: Aplicar 1 gota sobre el puente de la nariz.

CATARATAS Y GLAUCOMA: Aceite esencial de clavo, lavanda, ciprés, eucalipto y sándalo. NOTA: ingerir los aceites diluidos en un amplio círculo alrededor del ojo y en las sienes de 1 a 3 veces por día y/o ingerir los aceites esenciales recomendados 2 o 3 veces por día.

DEGENERACIÓN MACULAR ASOCIADA A LA EDAD: Aceite esencial de limón (para la degeneración macular seca), aceite esencial de clavo (para la degeneración macular húmeda) y sándalo e incienso. NOTA: Ingerir los aceites esenciales 1 vez al día y aplicar en masaje

alrededor del ojo.

VISIÓN BORROSA: Aceite esencial de helicrisum, lavanda, ciprés, mejorana, ylang ylang, gaulteria, menta y sándalo. NOTA: Aplicar vía tópica los aceites recomendados en un círculo alrededor del ojo y en las sienas.

CONJUNTIVITIS: Aceite esencial de citronela, árbol del té, romero, arrayán, enebro, pícea, cistus, hisopo, ravensara, ajedrea, orégano, clavo, comino, sándalo, mirra e incienso.

- OÍDO, PROBLEMAS DE:

DOLOR DE OÍDOS: Aceite esencial de tomillo, lavanda, árbol del té, romero, helicrisum, manzanilla romana, ravensara, menta, eucalipto, clavo, citronela, lavandín, arrayán, gaulteria, limón, canela, cistus, hisopo, ajedrea, orégano, comino, incienso y ámbar cachemir. NOTA: Aplicar los aceites vía tópica diluidos en aceite de oliva tibio alrededor del orificio de la oreja (nunca dentro) o en compresa tibia sobre la oreja.

ÁCAROS DEL OÍDO: Aceite esencial de eucalipto, citronela, arrayán, lavandín, árbol del té y ámbar cachemir. NOTA: Aplicar los aceites diluidos con aceite de oliva tibio alrededor de la oreja (nunca dentro del oído) y en los lóbulos de las orejas.

PERFORACIÓN DE TÍMPANO: Aceite esencial de lavanda, árbol del té, romero, clavo y ámbar cachemir. NOTA: Aplicar los aceites diluidos en aceite de oliva tibio alrededor de la oreja y en los lóbulos de las orejas.

- **OSTEOPOROSIS:** Aceite esencial de gaulteria, pícea, abeto, pino, ciprés, menta, mejorana, romero, albahaca, citronela, árbol del té, arrayán, cedro, ylang ylang, pimienta negra, hisopo, clavo, helicrisum y sándalo. NOTA: Aplicar los aceites vía tópica a lo largo de la columna vertebral y en el área afectada de 2 a 3 veces por día.

- **PÁNICO:** Aceite esencial de bergamota, lavanda, nerolí, sándalo, incienso, mirra, romero, manzanilla, mejorana, gaulteria, tomillo e ylang ylang.

- **PANCREATITIS:** Aceite esencial de menta, vetiver, ajedrea, orégano, geranio, canela, cálamo, casia, hisopo, nardo, cistus, ravensara, romero, clavo, mirra e incienso. NOTA: los aceites recomendados se pueden ingerir o aplicar vía tópica.

- **PAPERAS:** Aceite esencial de tomillo, melisa, ciprés, gaulteria, ravensara, eucalipto, limón, lavanda, clavo, canela, nardo, gálbano, ámbar cachemir, incienso y mirra. NOTA: Los aceites recomendados se pueden ingerir o aplicar vía tópica sobre la zona con una compresa tibia.

- **PARÁSITOS INTESTINALES:** Aceite esencial de estragón, anís, albahaca, menta, jengibre, nuez moscada, hinojo, enebro, palisandro, árbol del té, romero, helicrisum, manzanilla romana, geranio, jazmín y loto. NOTA: los aceites recomendados se pueden ingerir o aplicar vía tópica en compresa tibia sobre el abdomen.

- **PEDICULOSIS:** Aceite esencial de eucalipto, lavanda, menta, tomillo, geranio, nuez moscada y romero. NOTA: Diluir los aceites esenciales recomendados con un aceite portador y aplicar sobre el

cuero cabelludo. Dejar al menos media hora. Lavar el cabello y enjuagar con una solución de 2 gotas de eucalipto, 2 gotas de lavanda, 2 gotas de geranio, 25 ml. de vinagre y 200 ml. de agua.

– **PENSAMIENTO OBSESIVO, REPETITIVO:** Aceite esencial de salvia, ciprés, menta, limón, lavanda, nerolí, geranio, mejorana, rosa, sándalo, heliotropo e ylang ylang.

- **PICADURAS DE INSECTOS:** Aceite esencial de lavanda, eucalipto, citronela, árbol del té, menta, manzanilla romana y romero.

- PIEL, TRASTORNOS DE LA

AMPOLLAS: Aceite esencial de árbol del té, helicrisum, menta, lavanda, limón, manzanilla alemana, eucalipto, romero, tomillo, ajedrea, palmarosa, patchouli, clavo, citronela, arrayán, palisandro, enebro, ravensara, orégano, nardo, gálbano, casia, canela, cistus, ajedrea, comino, mirra e incienso. NOTA: Aplicar los aceites sobre la zona diluidos de 3 a 5 veces al día.

ACNÉ: Aceite esencial de árbol de té, geranio, vetiver, ciprés, lavanda, patchouli, manzanilla alemana, manzanilla romana, palisandro, cedro, eucalipto, clavo e incienso. NOTA: Diluir los aceites esenciales con aceite portador de pepita de uvas y aplicar sobre la zona afectada de 1 a 3 veces por día.

ARRUGAS: Aceite esencial de helicrisum, ciprés, lavanda, ylang ylang, patchouli, salvia, geranio, salvia sclarea, palisandro, neroli, palmarosa, nardo, bergamota, limón, manzanilla romana, sándalo, rosa, incienso, jazmín y mirra . NOTA: Aplicar los aceites diluidos en un aceite portador, por ejemplo de jojoba, argán, aguacate.

EXANTEMA DEL PAÑAL: Aceite esencial de lavanda, helicrisum, manzanilla alemana, ciprés, geranio, palmarosa, palisandro, ylang ylang, bergamota, rosa y ámbar rojo. NOTA: Diluir los aceites recomendados con un portador, por ejemplo aceite de jojoba o de almendras y aplicar de 2 a 4 veces al día.

ECZEMA: Aceite esencial de lavanda, enebro, ledum, cistus, manzanilla romana, manzanilla alemana, geranio, citronela, árbol del té, palisandro, palmarosa, ylang ylang, limón, bergamota, tomillo, hinojo, helicrisum , jazmín, rosa y musk. NOTA: Aplicar los aceites recomendados diluidos en el área afectada de 3 a 5 veces por día.

LUNAR: Aceite esencial de orégano e incienso. Aplicar sobre el lunar directamente 2 a 3 veces por día.

PSORIASIS: Aceite esencial de enebro, ciprés, manzanilla romana, árbol del té, patchouli, lavanda, helicrisum, clavo, hinojo, rosa y loto. NOTA: los aceites recomendados se pueden aplicar vía tópica puros 2 veces por día, con compresa tibia 3 veces por semana y/o ingeridos 1 vez al día.

PIEL FLÁCIDA: Aceite esencial de lavanda, ciprés, patchouli, helicrisum, incienso y musk. NOTA: Aplicar los aceites puros o diluidos 1 o 2 veces por día.

ÚLCERAS DÉRMICAS: Aceite esencial de palisandro, clavo, helicrisum, manzanilla romana, patchouli, lavanda y mirra. NOTA: Aplicar los aceites recomendados vía tópica puros o diluidos.

ESTRIAS: Aceite esencial de lavanda, nardo, geranio, mirra e incienso. NOTA: Aplicar los aceites puros o diluidos en aceite portador de rosa de mosqueta y masajear de 2 a 3 veces por día.

VITÍLIGO: Aceite esencial de vetiver, citronela, árbol de té, arrayán, lavandín, romero, clavo, sándalo, musk y mirra.

PLEURESÍA: Aceite esencial de ajedrea, tomillo, ravensara, niaouli, eucalipto, gaulteria, limón, pino, ciprés, menta, arrayán, cistus, hisopo, comino, nardo, casia, cálamo, canela, gálbano, incienso, mirra, y rosa. NOTA: Aplicar los aceites vía tópica masajeadando el cuello y pecho, en compresa tibia en el cuello, pecho y parte superior de la espalda 1 vez al día o bien inhalados.

POLIOMELITIS: Aceite esencial de árbol del té, gaulteria, melisa, ravensara, limón, ylang ylang, arrayán, estragón, salvia sclarea, ciprés, sándalo, mirra e incienso (estos 3 últimos son Aceites Sagrados, que deben aplicarse sobre el cuello, nuca, frente y espalda en masaje al menos 2 o 3 veces al día). NOTA: Los aceites esenciales recomendados se deben ingerir 2 o 3 veces por día.

- **PRÓSTATA:** Aceite esencial de orégano, naranja, abeto, comino, tomillo, ciprés, salvia, hinojo, lavanda, arrayán, geranio, nuez moscada, manzanilla alemana, mirra, incienso, ámbar rojo y musk. NOTA: Aplicar los aceites vía tópica diluidos en aceite de semillas de sésamo en el área comprendida entre el recto y el escroto 2 veces por día.

- **HIPERPLASIA PROSTÁTICA:** Aceite esencial de ledum, naranja, abeto, comino, salvia, hinojo, lavanda, arrayán, milenrama, menta, manzanilla alemana, mejorana, cedro, abeto, tuya, ciprés, incienso, jazmín, mirra y ámbar rojo. NOTA: los aceites recomendados se pueden aplicar vía tópica diluidos en aceite de semillas de sésamo en la zona comprendida entre el recto y el escroto y/o ingerir 3 veces por día.

- **CÁNCER DE PRÓSTATA:** Aceite esencial de ledum, naranja, tuya, abeto, comino, hinojo, lavanda, milenrama, menta, clavo, tomillo, helicrisum, salvia, mirra, incienso y ámbar rojo. NOTA: Aplicar los aceites vía tópica diluidos con aceite de semillas de sésamo sobre la zona comprendida entre el recto y el escroto y/o ingerir los aceites esenciales 2 a 4 veces por día.

- **PROSTATITIS:** Aceite esencial de romero, arrayán, tomillo, menta, salvia, hinojo, lavanda, albahaca, ciprés, estragón, jengibre, enebro, patchouli, arrayán, milenrama, mejorana, tuya, jazmín y ámbar rojo. NOTA: los aceites se pueden aplicar tópicamente en la zona comprendida entre el recto y escroto diluidos con aceite de semillas de sésamo y/o ingerir de 2 a 3 veces por día.

- TIROIDES, PROBLEMAS DE

HIPERTIROIDISMO: Aceite esencial de píceas, menta, salvia, geranio, arrayán, nuez moscada, manzanilla alemana, mirra, ámbar cachemir y loto. NOTA: Los aceites se pueden aplicar vía tópica diluidos sobre la tiroides de 1 a 3 veces por día y/o ingerir los aceites esenciales 2 veces por día.

HIPOTIROIDISMO: Aceite esencial de ledum, arrayán, menta, clavo, geranio, nuez moscada, manzanilla alemana, ámbar cachemir y mirra. NOTA: los aceites se pueden aplicar vía tópica sobre la zona de tiroides diluidos de 1 a 3 veces por día y/o ingerir de 2 a 3 veces por día.

- **QUISTE**

QUISTE EN GÁNGLIOS: Aceite esencial de orégano y tomillo. NOTA: Aplicar los aceites puros vía tópica de 3 a 4 veces por día sobre la zona afectada.

QUISTE OVÁRICO Y UTERINO: Aceite esencial de árbol del té, orégano, salvia sclarea, ciprés, geranio, albahaca e incienso . NOTA: Aplicar los aceites vía tópica masajeando la zona externa y/o en compresa tibia.

QUISTE SIMPLE: Aceite esencial de orégano y tomillo. NOTA: Aplicar tópicamente sobre la zona de 3 a 4 veces por día.

- **RENAL, TRASTORNO:**

CÁLCULOS RENALES: Aceite de gaulteria, geranio, enebro, eucalipto, helicrisum, hinojo y musk. NOTA: los aceites se pueden aplicar tópicamente en compresa tibia sobre la zona del riñón y/ ingerir los aceites esenciales 2 veces por día.

DIURÉTICO: Aceite esencial de ledum, romero, enebro, hinojo, anís, geranio, salvia, menta, arrayán, nuez moscada, manzanilla alemana, estragón, jengibre, patchouli, neroli, palisandro, manzanilla romana, helicrisum, romero, incienso, sándalo, loto y ámbar rojo. NOTA: los aceites recomendados se pueden masajear sobre la zona del riñón diluidos, aplicar en compresa tibia sobre la zona del riñón o ingerir los aceites esenciales y/o ingerir 3 veces por día.

DESINTOXICACIÓN: Aceite esencial de helicrisum, enebro, hinojo, estragón, jengibre, menta, anís, geranio, manzanilla romana, ledum, loto y musk. NOTA: ingerir los aceites esenciales 3 veces al día y aplicar los Aceites Sagrados sobre la zona de los riñones.

INFECCIÓN DE URÉTER: Aceite esencial de limón, arrayán y musk. NOTA: los aceites se pueden aplicar en masaje sobre la zona de los riñones y/o ingerir dos veces por día durante 10 días.

NEFRITIS: Aceite esencial de ciprés, enebro, ledum, ylang ylang, menta, arrayán, nuez moscada, geranio, mejorana, helicrisum, limón, canela, eucalipto, romero, hinojo, mirra, loto y musk. NOTA: los aceites se pueden aplicar vía tópica en compresa fría 1 o 2 veces al día sobre el riñón y/o ingerir los aceites esenciales de 2 a 4 veces por día.

- **RONQUIDO:** Frotar de 4 a 6 gotas de aceite esencial de tomillo diluido en la planta de los pies antes de ir a dormir. Como Aceite Sagrado masajear la zona del cuello y garganta y mandíbula con ámbar cachemir.

- **SARAMPIÓN:** Aceite esencial de lavanda, manzanilla romana, árbol del té, clavo, tomillo, manzanilla alemana, hisopo, ravensara, cistus, ajedrea, orégano, comino e incienso. NOTA: Aplicar vía tópica diluidos en aceite portador de rosa de mosqueta.

- **SARNA:** Aceite esencial de citronela, menta, palmarosa, lavandín, eucalipto, pimienta negra, jengibre, estragón, enebro, anís, hinojo, patchouli, arrayán, árbol del té, naranja, ylang ylang, mirra y loto. NOTA: Aplicar los aceites recomendados vía tópica diluidos o puros y masajear la zona de 3 a 4 veces por día. Para el tratamiento del cabello añadir de 2 a 4 gotas de 2 o 3 de los aceites recomendados en una dosis de champú.

- **SIDA:** Se ha demostrado que los aceites esenciales de limón, cistus, tomillo y lavanda tienen propiedades reconstituyentes de células inmunitarias. En investigación se ha demostrado que el aceite esencial de comino tiene efecto inhibitorio sobre la reproducción viral. Otros aceites antivirales son el de orégano, tuya, incienso, sándalo y mirra. NOTA: Aplicar los aceites diluidos o puros en la planta de los pies, a lo largo de la columna y en masaje por todo el cuerpo y/o ingerir los aceites esenciales 1 vez por día.

-**SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA:** Aceite esencial de tomillo, clavo, nuez moscada, ajedrea, orégano, árbol del té, romero, comino, cistus, menta, salvia, geranio, arrayán, manzanilla alemana, limón, canela, estragón, jengibre, anís, patchouli, casia, cálamo, hisopo, nardo, gálbano, mirra, incienso sándalo y loto. NOTA: los aceites recomendados se pueden aplicar vía tópica, inhalada o ingerir los aceites esenciales 3 veces por día.

- **SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE:** Aceite esencial de menta, anís, hinojo, estragón, ledum, helicrisum y jazmín. NOTA: Ingerir los aceites contenidos en una cápsula de aceites esenciales 2 veces por día.

- **SISTEMA ENDOCRINO:** Aceite esencial de hierba del gato, helicrisum, verbena, limón, nuez moscada, clavo, romero, menta, píceas, salvia, geranio, arrayán, manzanilla alemana, enebro, pimienta negra, palisandro, vetiver, ylang ylang, mirra, sándalo y jazmín. NOTA: los aceites recomendados se pueden aplicar vía tópica en los pies, en la glándula tiroides y suprarrenales, inhalados y/o ingerir los aceites esenciales 2 veces por día.

- **SISTEMA LINFÁTICO:** Aceite esencial de ledum, helicrisum, arrayán, ciprés, limón, naranja, romero, estragón, jengibre, menta, enebro, anís, hinojo, patchouli, geranio, manzanilla romana, manzanilla alemana, nuez moscada, clavo, canela, palisandro, neroli, eucalipto, pino, lavanda, ylang ylang, abeto, pimienta negra, incienso, loto y sándalo. NOTA: Los aceites se pueden aplicar vía tópica sobre las glándulas doloridas y en las axilas en masaje de 2 a 3 veces por día, en compresa tibia sobre las áreas afectadas 1 o 2 veces por día, y/o ingerir los aceites esenciales 2 veces por día.

-SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

- **ESTIMULAR EL S.N. SIMPÁTICO:** Aceite esencial de menta, hinojo, jengibre, eucalipto, pimienta negra, albahaca, cardamomo, palisandro, geranio, romero, laurel, palmarosa, bergamota, ylang ylang, limón, manzanilla romana, cedro, melisa, helicrisum, incienso, sándalo, y jazmín. NOTA: Los aceites se pueden aplicar vía tópica en masaje, inhalado 1 o 2 veces por día y/o ingerir 2 o 3 de los aceites esenciales recomendados 2 veces por día.

PARASIMPÁTICO: Aceite esencial de lavanda, patchouli, mejorana, píceas, palisandro, cistus, hisopo, ajedrea, ravensara, clavo, comino, orégano, naranja, ylang ylang, incienso, loto y rosa. NOTA: los aceites recomendados se pueden aplicar vía tópica en masaje, inhalar 1 o 2 veces por día y/o ingerir una mezcla de 2 o 3 de los aceites esenciales 2 veces por día.

SUDACIÓN EXCESIVA: Aceite esencial de salvia española, salvia sclarea, milenrama, hinojo, lavanda, arrayán, menta, geranio, palisandro, arrayán, nuez moscada, manzanilla alemana, bergamota, ylang ylang y jazmín. NOTA: Aplicar los aceites tópicamente en la planta de los pies, en la nuca y parte baja del abdomen, puros o diluidos por la mañana y antes de dormir.

SANGUÍNEO, TRASTONO: Aceite esencial de vara de San José, helicrisum, mejorana, ciprés, arrayán, naranja, mandarina, limón, clavo, menta, geranio, nuez moscada, cistus, ylang ylang, gaulteria, abeto, pimienta negra, tomillo, estragón, jengibre, hisopo, píceas, lavanda,

angélica, salvia española, palisandro, palmarosa, bergamota, rosa, jazmín, sándalo e incienso. NOTA: los aceites recomendados se pueden aplicar vía tópica en masaje diluidos 2 o 3 veces por día sobre el área afectada, en masaje y/o ingerir los aceites esenciales 2 veces por día.

ANEMIA: Aceite esencial de limón, helicrisum, ciprés, mejorana, ylang ylang, manzanilla romana, hinojo, geranio, nardo, ledum y loto. NOTA: Aplicar los aceites vía tópica en los pies y en las muñecas y/o ingerir los aceites esenciales 2 veces por día.

CIRCULACIÓN SANGUÍNEA DEFICIENTE: Aceite esencial de helicrisum, clavo, nuez moscada, abeto, limón, ciprés, albahaca, gaulteria, naranja, cistus, mandarina, menta, incienso, mejorana, clavo, píce, palisandro, sándalo y loto. NOTA: Aplicar los aceites tópicamente en la planta de los pies, muñecas y piernas y/o ingerir los aceites recomendados 2 veces por día.

DESINTOXICACIÓN SANGUÍNEA: Aceite esencial de helicrisum, manzanilla romana, manzanilla alemana, romero, estragón, jengibre, anís, hinojo, menta, patchouli, ledum, geranio, naranja, limón, cardamomo y loto . NOTA: Aplicar los aceites vía tópica en la planta de los pies y muñecas y/o ingerir los aceites esenciales recomendados 2 o 3 veces por día.

VENAS VARICOSAS: Aceite esencial de helicrisum, ciprés, gaulteria, albahaca, menta, limón y lavanda. NOTA: Aplicar los aceites esenciales puros o diluidos en las piernas masajeados en dirección al corazón.

FLEBITIS: Aceite esencial de helicrisum, clavo, cistus, naranja, vara de San José y lavanda. NOTA: Aplicar los aceites diluidos en el área afectada o sobre el corazón 3 veces por día y/o ingerir 1 vez por día.

SHOCK: Aceite esencial de heliotropo, manzanilla romana, albahaca, mirra, ylang ylang y romero.

SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA: aceite esencial de tomillo, clavo, naranja, nuez moscada, ajedrea, orégano, árbol del té, romero, hisopo, ravensara, comino, menta, salvia, geranio, manzanilla alemana, canela, casia, cálamo, hisopo, nardo, mirra, loto y sándalo .

SÍNDROME DE LAS PIERNAS INQUIETAS: aceite esencial de albahaca, mejorana, valeriana, manzanilla romana, menta, ciprés, naranja, ylang ylang, patchouli y loto .

SUFRIMIENTO: Aceite esencial de bergamota, manzanilla romana, salvia sclarea, eucalipto, enebro y lavanda y nerolí.

- **TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN:** aceite esencial de vetiver, lavanda, cardamomo, cedro, menta, helicrisum, melisa, limón, bergamota, mandarina, naranja, ylang ylang, palisandro, palmarrosa, manzanilla romana, patchouli, clavo, rosa, jazmín, incienso, loto y sándalo

-TRANSTORNOS CEREBRALES:

ENFERMEDAD DE ALZHEIMER: aceite esencial de cedro, vetiver, jengibre, nuez moscada, manzanilla alemana, lavanda, nardo, eucalipto, ciprés, melisa, patchouli, helicrisum, hierba del gato, loto, sándalo y mirra.

TRANSTORNOS DE LA CONCENTRACIÓN: Aceite esencial de cedro, ciprés, enebro, lavanda, limón, albahaca, heliotropo, mirra, naranja, menta, romero, sándalo e ylang ylang

TRANSTORNOS DE LA MEMORIA: Aceite esencial de menta, romero, albahaca, vetiver, limón, cardamomo, helicrisum, geranio, palisandro, loto, sándalo, incienso, jazmín y rosa.

-TRANSTORNOS DEL SUEÑO:

INSOMNIO: Aceite esencial de valeriana, lavanda, madera de cedro, limón, manzanilla alemana, manzanilla romana, mandarina, romero, ciprés, azahar, naranja, geranio, nerolí, loto, patchouli, ylang ylang, rosa, angélica, palisandro, bergamota, jazmín

NARCOLEPSIA: Aceite esencial de hierba del gato, romero, pimienta negra, canela, cedro, lavanda, helicrisum, melisa, sándalo, loto e incienso

- APNEA: Aceite esencial de albahaca, cardamomo, romero, menta, palisandro, geranio, limón, palmarrosa, ylang ylang, bergamota, manzanilla romana, angélica, ajedrea, píceca, palisandro, loto, incienso y jazmín

- TRAUMA EMOCIONAL: Aceite esencial de lavanda, limón, manzanilla alemana, gálbano, valeriana, nerolí, píceca, ylang ylang, palisandro, geranio, helicrisum, naranja, canela, mirra, loto, rosa, incienso,

-VÉRTIGO: Aceite esencial de ciprés, menta, cedro, melisa, albahaca, mejorana, helicrisum, ylang ylang, cardamomo, palisandro, palmarosa, limón, bergamota, manzanilla romana, jazmín, sándalo e incienso. **NOTA:** Aplicar los aceites vía tópica en las sienes, nuca y hombros y/o ingerir 1 o 2 veces al día.

ABURRO MENTUAL Y FÍSICO: Aceite esencial de cedro, ylang ylang, palmarrosa, geranio