

Aceites esenciales  
-  
Guía práctica



CAMINO | GREEN

Camino Green, Beauty Coach



Aceites esenciales

-

Guía práctica



CAMINO | GREEN



# Índice

<b>Prólogo</b>	6
<b>UN POQUITO DE TEORÍA</b>	7
¿Qué son los aceites esenciales?	8
Métodos de extracción	10
Quimiotipo	11
Calidad y conservación del aceite esencial	11
Propiedades indispensables de los aceites esenciales	12
Propiedades terapéuticas	13
Precauciones de uso. Toxicidad e intolerancias	15
Formas de administración y uso	18
Lista de aceites básicos	21
Dosificación	22
Aceites portadores e hidrolatos	23
<b>MANOS A LA OBRA:</b>	26
El hogar y los aceites esenciales	27
Limpiador multiusos para superficies	27
Limpieza de cristales	28
Almohadillas y saquitos perfumados	28
Colada	29
Difusores	30
Las emociones	31
Superar un exámen o una entrevista	32
Dolor de espalda (por mala postura o por estrés)	32
Estrés emocional	33
Duelo	33
Positividad, optimismo, asertividad, consciencia	34
Animales	35
Antiséptico de uso general	35
Pasta de dientes para perros	36
Abscesos en gatos	36
Embarazo	37
Vómitos matutinos	38
Estrías	38
Paritorio	39
Depresión posparto	39
Cosmética y aceites esenciales	40
Limpiador facial	41
Mascarilla con arcilla para la cuperosis	42
Exfoliantes facial y corporal	43
Piernas cansadas	43
Depilación	44
Cabello	44
Manchas piel	45
<b>Bibliografía</b>	46

# Prólogo

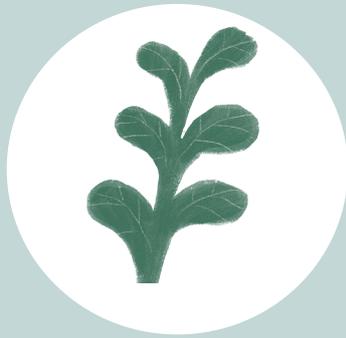
Escribir este ebook ha sido todo un reto para mí, la aromaterapia y los aceites esenciales no son un tema trivial. Esas moléculas tan pequeñas pueden cambiarlo todo a nivel físico y emocional, un mismo aceite esencial nos puede hacer bien a nivel físico sobre un órgano concreto y a la vez traspasar esa barrera y llegar a un plano emocional.

Como buena perfeccionista en mi trabajo me daba miedo adentrarme en este mundo, donde cada persona percibe cada aceite esencial de manera distinta; el cómo se cultiven, cuándo y dónde pasa a ser importantísimo para sus propiedades y características. Todavía se desconocen muchas de las moléculas que los componen y esto es justamente lo que los hace grandiosos y versátiles. Los aceites esenciales son materia de naturaleza viva, son parte del ciclo de la vida. Emocionante ¿verdad?

El mundo de los aceites esenciales es muy complejo, este ebook es una guía básica para entender qué son y poder hacer mezclas sencillas. He elegido sobre todo, aceites esenciales que se encuentran con facilidad, asequibles económicamente y que tienen varias propiedades para usarlos en varios tipos de recetas.

Descubrirás sus usos no solamente en cosmética sino en el hogar; a nivel emocional y su uso en mascotas.

Utilízalos siempre con precaución y responsabilidad. Si quieres adentrarte más en este mundo no dudes en contactar con una persona especializada en aromaterapia.



**Un poquito de teoría**

## ¿Qué son los aceites esenciales?

Los aceites esenciales son productos químicos que forman las esencias odoríferas de un gran número de vegetales.

Formados en las células de las plantas aromáticas por la acción solar, los aceites esenciales **nos brindan inspiración y motivación para vivir**. Los aceites esenciales ionizan nuestro aire y mejoran nuestro medio ambiente. Armonizan, equilibran y purifican generando una atmósfera clara y fresca. Sus aromas son vigorizantes tanto para el cuerpo como para la mente, complacen los sentidos y nos traen en contacto con la naturaleza, no solamente nos traen salud, belleza y un aroma delicioso, sino regulan y regeneran el balance de nuestras funciones mentales y orgánicas, renovando, recuperando y manteniendo nuestra salud espiritual, física y mental.

Se pueden encontrar en diferentes partes de la planta:

- En las hojas (ajenjo, albahaca, eucalipto, hierbabuena, menta, patchouli, romero, salvia...).
- En las raíces (cúrcuma, jengibre, valeriana...).
- En el pericarpio del fruto (cítricos).
- En las semillas (anís, hinojo, comino...).
- En el tallo (canela).
- En las flores (lavanda, manzanilla, rosa, tomillo...).
- En los frutos (perejil, pimienta...).

Los aceites esenciales **se forman en las partes verdes** (con clorofila) del vegetal y al crecer son transportados a otras partes de la planta. En cada órgano se encontrará en proporciones diferentes e incluso de composición diferente (la corteza de canela es muy diferente a la hoja de canela). Es muy importante aislar bien cada órgano a la hora de la destilación del aceite esencial para no mezclarlos.

Los aceites esenciales tienen funciones muy importantes en la planta, prevenir ataques de insectos, prevenir ataques de bacterias, ayudar a la polinización, cicatrizar heridas, como reserva de energía, previenen la deshidratación y ayudan a sobrevivir en condiciones extremas.

En nuestra vida cotidiana **estamos rodeados de sustancias químicas sintéticas, algunas no aportan ningún beneficio real**, se usan porque son

baratas y fácilmente maleables, otras son dañinas, tanto para nosotros como para el medio ambiente. Están en los alimentos (conservantes, colorantes...), cosmética (siliconas, alcoholes, colorantes, disruptores endocrinos...), en nuestro hogar (muebles, alfombras, en el agua del grifo...), en el aire que respiramos (contaminación sobre todo). No hay ningún ámbito de nuestra vida donde no las encontremos.

**Los aceites esenciales son parte de la naturaleza**, se pueden usar en cosmética, para limpieza del hogar, como ambientadores, para cocinar, para el cuidado de nuestras mascotas, para prevenir o curar pequeñas dolencias y calmarnos a nivel emocional.

Los aceites esenciales, en general, **constituyen del 0,1 al 1% del peso seco de la planta**. Son líquidos con escasa solubilidad en agua aunque le comunican el aroma, solubles en alcoholes, en disolventes orgánicos o en alcohol. Esto último es algo que casi nunca tenemos en cuenta, nunca debemos mezclar los aceites esenciales en agua, no se van a disolver.

Cuando están frescos, a temperatura ambiente, su coloración varía, generalmente son casi incoloros (ligeramente amarillos), o tienen colores como azulado (el de manzanilla alemana), verde claro (el de albahaca), o rosa claro como el de la rosa búlgara, otros aceites esenciales tienen colores muy pigmentados como rojizos, marrones, verdes... Al oxidarse se tornan a un color amarillento oscuro, por ello siempre tienen que venir en un recipiente de cristal.

Los aceites esenciales están compuestos por muchas sustancias químicas. Las mayoritarias son del grupo de los alcoholes, ésteres, cetonas, fenoles, terpenos y aldehídos. Cada aceite además tiene una serie de oligoelementos más pequeños que son todo un misterio. Son estos componentes lo que hacen diferentes a estos aceites aportando complejidad y propiedades únicas.

Los aceites esenciales no solamente son complejos por su composición química sino por más propiedades que les hacen altamente activos, como la frecuencia electromagnética, las propiedades eléctricas o actividad óptica.

## Métodos de extracción

Para la conservación intacta de las propiedades curativas de los aceites esenciales **los métodos de extracción son sumamente importantes.**

En aromaterapia los dos métodos de extracción mas usados y mas puros son:

- **Presión mecánica:** Limitada a las cáscaras de los cítricos. Se prensa la cáscara de la fruta y se separa el aceite del agua por medio de un centrifugado.

- **Destilación al vapor:** Este método se lleva a cabo en un alambique el cual se llena de agua y con la parte de la planta a destilar y se expone al calor. Las minúsculas gotas de aceite de la planta se desprenden de ésta por medio del vapor. Esta mezcla de aceite y vapor se condensa a través de un serpentín. Finalmente se recolecta en un recipiente florentino. El aceite flota en el agua y se separa dando dos productos: el aceite esencial y el agua vegetal.

En el caso de las flores se utiliza la maceración. Usamos un aceite vegetal donde maceramos durante un mes las flores en frío y al vacío y poco a poco van extrayendo los aceites esenciales.

Las flores y algunas hojas también se pueden extraer por extracción donde usamos un solvente volátil para extraer el aceite esencial. A éstos se llaman aceites esenciales absolutos y ya no podrían usarse para ingerir.



*Destilación por vapor de agua tradicional*

## Quimiotipo

Una misma especie de planta puede producir aceites esenciales con distintos componentes químicos si se cultiva en condiciones diferentes, es decir, variando el tipo de suelo, el clima, la latitud. Es como el carnet de identidad de cada aceite esencial para darle un uso terapéutico acertado.

Para especificar los distintos quimiotipos se puede hacer de dos maneras:

- En latín el nombre del género y la especie seguidos por QT y la molécula específica. Por ejemplo, *Thymus vulgaris* QT geranioliferum
- En español el nombre del género y la especie seguidos de la molécula específica, por ejemplo, tomillo geraniol.

Dos quimiotipos del mismo aceite esencial presentan propiedades terapéuticas diferentes y puede que índices de toxicidad variables. Por ejemplo, el tomillo puede irritar la piel y se aconseja usarlo con moderación pero el tomillo linalol que se cultiva a gran altitud es totalmente seguro.

Cada quimiotipo tiene propiedades medicinales diferentes por lo que como ves la lista de plantas útiles es mas extensa de lo que podría parecer a primera vista.

## Calidad y conservación del aceite esencial

La calidad y pureza de los aceites esenciales está en estrecha relación con las propiedades e indicaciones del aceite.

Es muy importante tener en cuenta el tipo de cultivo (mucho mejor si es ecológico ya que no hay sustancias agresivas externas que puedan modificar la parte aromática de la planta), selección de las plantas sanas, tipos de recogida (mejor a mano), procedencia (mejor tierra rica en nutrientes), fase vegetativa y periodo del día.

Importante que los cultivos sean de proximidad del laboratorio que produzca los aceites esenciales o que tengan su propio cultivo. Si el aceite esencial se destila en otro país distinto a dónde se cultivó la planta seguramente el material haya sido irradiado en aduanas. Esta radiación puede cambiar el potencial de los aceites esenciales.

Hay muchas organizaciones que certifican la autenticidad de los aceites esenciales como la Organización Internacional de Normalización (ISO/TC54) y la Asociación Française de Normalisation (AFNOR).

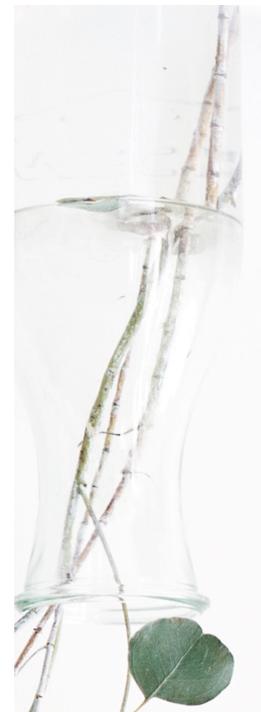
Los aceites esenciales son muy volátiles y frágiles. Conservarlos siempre en sitios frescos, apartados del sol como la despensa, cajón o armario. Nunca conservarlos en el baño ya que es un sitio con bastante humedad. Puros y sin diluir pueden llegar a durar años.

## Propiedades indispensables de los aceites esenciales

Los aceites esenciales de calidad industrial común proceden de plantas que no cuentan con certificación botánica, se cultivan industrialmente, se recolectan sin considerar el momento óptimo, se destilan rápidamente, se adulteran. Este tipo de aceites esenciales se suelen utilizar en las marcas cosméticas del mercado de masas. Lo indispensable para un aceite esencial:

- Naturales 100%, sin adulterar, sin otros añadidos como emulsionantes químicos, aceites minerales etc. Estas profundas alteraciones con otras sustancias sintéticas pueden producir aceites esenciales alérgicos y tóxicos.
- Puros 100%, que no lleven nada más, ni aceites vegetales, ni alcoholes ni nada.
- Íntegros 100%, sin decolorar, deterpenar, sobreoxidar, amputar etc.
- Tiene que aparecer en el bote el número de lote.
- En la etiqueta tiene que aparecer el nombre científico y concentración 100%.
- Tiene que especificar que es un aceite esencial, nada de esencia o esencia natural.
- Siempre tienen que venir en frascos de cristal opacos.

La mejor manera de saber si estás adquiriendo un buen aceite esencial es indagar en las especificaciones del laboratorio que lo vende y ver su hoja de análisis cromatográfico.



## Propiedades terapéuticas

### 1. Propiedades antisépticas e inmunoestimulantes:

- Propiedades antibacterianas. Importante para el tratamiento preventivo y curativo de las afecciones cutáneas como heridas o acné. Hay que elegir uno que no sea cáustico para la piel.
- Antifúngicos.
- Antivíricas. Por ejemplo ayudan con el herpes labial.
- Antiparasitarias. Esta elección es mas delicada ya que tiene que ser nocivo para el parásito pero no para nosotros.



### 2. Propiedades antiinflamatorias:

Hay toda una lista de aceites esenciales que ayudan con la inflamación, ya sea causada por el tejido nervioso (eccemas), por el sistema inmune (psoriasis) o de circulación sanguínea (cuperosis).



### 3. Propiedades anti alergénicas y antihistamínicas.

### 4. Propiedades neurótropas:

Algunos dermatólogos ven la piel como una extensión del cerebro. De hecho el vínculo entre la piel y el sistema nervioso es muy estrecho ya que hay millones de conexiones nerviosas entre los dos órganos. La piel es uno de los órganos con mas receptores nerviosos, en todas las capas de la piel los encontramos, por eso la piel es tan sensible a cualquier estímulo.

¿Y ésto en qué se traduce? Cuando estamos estresados, cuando estamos nerviosos o estresados podemos sentir picor en la piel, nos ruborizamos, nos pueden salir herpes, eczemas, psoriasis...



Existen unos compuestos químicos, denominados neurotransmisores, que tienen como función la transmisión de la información a lo largo del tejido nervioso. En otras palabras, el estado en el que se encuentra la piel está determinado, en gran parte, por la química de nuestras emociones.

A través de los aceites esenciales podemos controlar y calmar afecciones de nuestra piel que están relacionadas con el sistema nervioso.

### 5. Propiedades circulatorias:

Con los aceites esenciales podemos tratar las afecciones circulatorias con tónicos para ayudar a movilizar el sistema linfático, reducir hematomas, y ayudar con la pesadez de piernas, hinchazón etc.



## 6. Propiedades dermatológicas:

Hay numerosos aceites esenciales con propiedades astringentes, reafirmantes y anti pigmentantes.



## 7. Propiedades digestivas:

Al igual que la piel está estrechamente relacionada con el sistema nervioso también lo está con el sistema digestivo. Lo que comemos y bebemos se refleja en la piel. Los aceites esenciales nos pueden ayudar a eliminar toxinas de manera mas eficaz. Recuerda que la administración de aceites esenciales de vía oral siempre tiene que estar supervisada por un especialista.



## 8. Propiedades endocrinas:

Hay una serie de aceites esenciales que pueden ayudar al equilibrio estrogénico del cuerpo. Al igual que en el punto anterior para esta acción hay que acudir a un especialista que ayude a su administración.



## 9. Otras propiedades: diuréticas, analgésicas, anticatarrales etc.

Los aceites esenciales que ayudan con la regulación del sistema metabólico, ya sea en el sistema nervioso autónomo, en la presión sanguínea o en el sistema endocrino se denominan adaptógenos.

La sinergia (cuando la combinación de dos o mas sustancias es superior a la suma) de los aceites esenciales es algo importante a tener en cuenta. La mezcla de dos o mas aceites esenciales crea un compuesto que difiere de las partes que lo componen y esta mezcla puede ser muy potente y específica. Cada persona es diferente, los aceites esenciales no son eficaces de igual manera en cada persona. No es por la eficacia del aceite esencial en sí, sino por la genética de esa persona y como le afectan las distintas sustancias o moléculas que componen el aceite esencial.



## Precauciones de uso.

### Toxicidad e intolerancias

En aromaterapia una gota no es una gota sino una gran cantidad de material botánico.

**Alergias:** Como todas las sustancias, los aceites esenciales pueden provocar alergias a determinadas personas. Hay que señalar que estas reacciones son muy inferiores si utilizas un aceite esencial puro que uno mas industrial. Se puede hacer un simple test depositando dos gotas de aceite esencial en el pliegue del codo. Esperar 20 minutos para ver la reacción. No utilizar aceites esenciales dermo-cáusticos como la canela corteza, mas bien aceites esenciales sin ningún riesgo cutáneo como el aceite esencial de palo de rosa.

**Dermo-cáusticos:** Aquellos aceites esenciales que estén compuestos por fenoles, aldehídos y algunos ésteres. Si notas picor o quemazón aplica un aceite vegetal.

**Fotosensibilización:** Algunos aceites esenciales lo son y hay que evitar exponerse al sol durante las 2 horas siguientes a la aplicación.

**Hepato-toxicidad:** Los fenoles tomados a dosis importante y durante un largo periodo de tiempo pueden provocar daños en el hígado.

**Nefrotoxicidad:** algunos aceites esenciales pueden estimular la actividad de las nefronas del riñón.

**Envenenamiento:** No dejar al alcance de bebés o niños por si ingieren gran cantidad de aceites esenciales. Si esto ocurre hay que intentar provocar el vómito, tomar abundante aceite vegetal y acudir a urgencias.

**Accidentes:** Si penetran en los ojos puedes aclarar con aceite vegetal o con leche si el aceite es puro, si se ha diluido se aclara con abundante agua.

**Advertencias y contraindicaciones:** Atender las advertencias para mujeres embarazadas, personas epilépticas etc.

**Medicamentos:** No usar un aceite esencial para una dolencia si se está tratando esa misma con un medicamento.

**Alcohol y drogas:** Todos los aceites esenciales alteran su efecto.

**Alérgicos, niños y ancianos:** Diluir y hacer la prueba del codo.

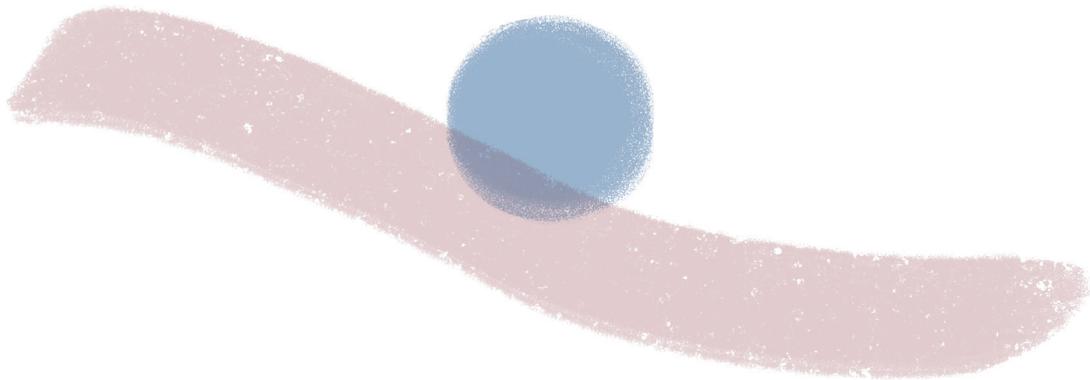
**Embarazadas:** La vía oral e incluso la vía cutánea quedan desaconsejada en los tres primeros meses. Después evitar la zona abdominal y los aceites esenciales que contienen cetonas y/o propiedades uterotónicas.

Si tienes la más mínima duda acude a un especialista antes de usar cualquier aceite esencial.

En profesionales en aromaterapia y los técnicos sanitarios pueden sugerir el uso oral de aceites esenciales, siempre serán dosis extremadamente bajas y controladas porque su ingestión conlleva un riesgo para el aparato digestivo. No uses los aceites esenciales de este modo sin supervisión previa de un profesional sanitario.

### Factores que influyen en la toxicidad e intolerancia de los aceites esenciales:

- Dosis.
- Duración del tratamiento.
- Grado de dilución.
- Asociaciones de aceites esenciales.
- Vía de empleo.
- Vía respiratoria para pacientes con alergias y asma.
- Vía rectal, vía parenteral, rectal y oftalmológica. Nada de aceites esenciales puros.
- Sensibilidad personal.





## Ojo con los siguientes aceites esenciales:

*Ningún aceite esencial es tóxico si se usa en las condiciones y cantidades adecuadas.*

- **Abedul dulce (Betula lenta):** No confundir con Betula alba que no es tóxico.
- **Ajedrea:** Irrita mucho la piel.
- **Ajedrea de jardín:** Irrita la piel.
- **Albahaca exótica o de comoro. (Ocimum basilicum var. basilicum):** Podemos usar en su lugar la albahaca francesa o europea (Ocimum basilicum var. album). Irrita la piel.
- **Alcanfor marrón o amarillo:** Su inhalación prolongada puede producir jaquecas y además es cancerígeno. No confundir con el alcanfor blanco o rectificado.
- **Ámbar.**
- **Anís:** Tóxico.
- **Artemisa.**
- **Bálsamo de Perú:** Irritante para la piel.
- **Bergamota:** Fototóxica.
- **Boldo.**
- **Canela en rama o molida:** Irrita la piel y mucosas.
- **Clavo:** Irrita piel y mucosas.
- **Enebro:** No utilizar en enfermos de nefritis.
- **Esclarea:** Puede producir jaqueca.
- **Hinojo amargo:** Irritante.
- **Hisopo:** Puede producir ataques epilépticos.
- **Limón:** Irritante. No incluir en el agua de baño.
- **Mejorana:** No usar si estás embarazada.
- **Melisa:** Es muy difícil de obtener y suelen vender aceites muy adulterados.
- **Menta piperita:** Irrita la piel.
- **Mirra:** Irrita la piel. No usar durante el embarazo.
- **Orégano:** Irritante. No incluir en el agua de baño.
- **Poleo:** No se debe utilizar en absoluto.
- **Pomelo:** Irritante. No utilizar en el agua de baño.
- **Salvia:** Tóxico. Puede producir ataques epilépticos.
- **Wintergreen:** Tóxico y muy contaminante.
- **Tomillo:** Irrita la piel y nunca usar en absoluto.
- **Tuya:** Irritante para la piel.
- **Ylang-ylang:** Puede producir jaquecas.



## Formas de administración y uso

Según el medio de aplicación y la vía de administración, podemos hacer la siguiente clasificación:

### I. Inhalaciones - olfato:

¿Alguna vez has experimentado recuerdos del pasado al percibir el aroma de una planta o un perfume? A través del olfato se producen cambios en el ritmo cardíaco o respiratorio y se modifican los patrones de las ondas cerebrales. Influye en el funcionamiento de las glándulas endocrinas, sistema nervioso, cardíaco y respiratorio.

La ruta usada por las fragancias para alcanzar nuestras emociones es realmente sorprendente. Cuando cepillamos una planta, raspamos la cáscara de una fruta o abrimos una botellita de aceite esencial cientos de moléculas aromáticas se liberan. Al inhalarlas la información va al bulbo olfativo. Cada molécula aromática es detectada por una terminación nerviosa específica del bulbo olfativo. Esta es la razón que explica por qué cada aceite esencial tiene un efecto propio en cada uno de nosotros.

La estimulación de los nervios olfativos envía un mensaje al sistema límbico, desviándose al sistema nervioso central y a las diferentes zonas del cerebro. Las reacciones de los aceites esenciales son tremendamente rápidas.

No es casual que cada uno de nosotros tenga un perfume favorito y a otra persona le parezca indiferente o incluso le desagrade. Cada aceite esencial posee un marcado carácter propio.

Al difundir nuestra preferencia aromática estamos completando o reforzando intuitivamente los aspectos debilitados de nuestro ser.

Si usamos los aceites esenciales a través del olfato su difusión tiene que ser lenta y continuada.

- Inhalaciones o vapores: En un cuenco con agua hirviendo se añaden aceites esenciales cubriéndonos la cabeza con una tela.
- Difusores y humidificadores para dosificar aceites esenciales en el ambiente de tus habitaciones.
- Pañuelo o gasa. Añadir el aceite esencial en una pañuelo, en la almohada o en una gasa.
- Brisas o sprays: Añadir agua, alcohol (parte portadora) y el aceite esencial que se desee.
- Sauna: se suelen usar los aceites de eucalipto, árbol de té y pino ya que se inhalan y se excretan por transpiración. Son excelentes limpiadores y ayudan a eliminar toxinas del organismo.

## 2. Aplicación en la piel.

Los aceites esenciales son orgánicos por naturaleza, se absorben a través de los poros y los folículos pilosos. No se acumulan en el cuerpo y son fácilmente metabolizados y excretados por la orina.

La piel puede ser infranqueable para algún tipo de sustancia de gran peso molecular pero para otro tipo, como los aceites esenciales, se absorben perfectamente.

Cuando nos añadimos una sustancia en la piel con lo primero que se encuentra es con un mix de sudor, sebo y bacterias que es nuestro manto hidrolipídico donde la mayoría de las sustancias pasan con facilidad. Tras atravesar esta capa hay varios tipos de absorción epidérmica para los principios activos.

- **Paso transcelular.** Algunos principios activos pasan por las células llenas de queratina (queratinocitos). Los aceites esenciales se absorben así, son moléculas muy pequeñas, solubles en lípidos.
- **Paso intercelular.** Algunos principios activos van a moverse por las zonas lipídicas que hay entre los queratinocitos. De esta manera se absorben los aceites vegetales.
- **Paso por los anexos, glándulas sudoríparas y folículos pilosos.** Este paso lo usan las moléculas con mas peso molecular. Hay que señalar que la absorción por esta vía es entre un 0.1-0.4%.

Cada aceite esencial que se absorbe por la piel accede por medio de los capilares sanguíneos para llevar sus efectos a todo el organismo, al mismo tiempo que estimulan regeneración celular y mejoran la salud de la piel.

El tejido cutáneo se forma en el mismo momento embrionario que el sistema nervioso. La piel está llena de receptores nerviosos en las tres capas por lo que hay una relación muy estrecha entre lo que sentimos y la piel. ¿No os ha pasado alguna vez que en situaciones de estrés parecen eccemas, picores o algún herpes?

Podemos usar los aceites esenciales en cremas, ungentos, aceites, bálsamos, jabones...

### 3. Vía oral:

Se pueden administrar los aceites esenciales a través de aguas aromáticas (Alcohol + aceite esencial + agua), infusiones o jarabes (azúcar o miel + aceite esencial + agua).

En este punto hay que recordar que la vía oral es una vía muy sensible. Si te interesa este tipo de administración siempre tiene que estar controlada por un especialista.



## · Lista de aceites básicos ·

Esta lista de aceites esenciales componen los cuidados básicos, tanto a nivel físico, estético y mental.

**Lavanda (*Lavandula angustifolia*).** El aceite mas versátil de todos los básicos. Sirve para aliviar quemaduras, rozaduras y picaduras por su poder antiinflamatorio y bactericida. Ayuda a dormir por sus efectos calmantes y relajantes. Es uno de los pocos aceites esenciales que se pueden aplicar directamente en la piel sin diluir.

**Geranio (*Pelargonium graveolens*).** Antiinflamatorio, bactericida y analgésico. Aporta equilibrio hormonal pudiendo tratar problemas menstruales y menopausia. En cuanto al cuidado de la piel este aceite esencial es astringente.

**Tomillo linalol (*Thymus vulgaris qt. linalool*).** Este tipo no es irritante para uso cutáneo. Tiene propiedades antisépticas, antivíricas, antibacterianas y antifúngicas.

**Manzanilla romana (*Anthemis nobilis*).** Existe otro tipo de manzanilla que es la alemana, de castilla o azul y se distingue por su color azulado por su elevado contenido en azuleno. c. Se usa muy a menudo para las quemaduras solares. Interesante para rebajar la fiebre, nauseas y diarrea. Es uno de los aceites esenciales que se pueden usar para los niños.

**Romero (*Rosmarinus officinalis*).** Analgesico, perfecto para migrañas y dolores de cabeza.

**Menta (*Mentha piperita*).** Muy útil para problemas digestivos. Analgésico, antiséptico, refrescante y antiinflamatorio y levemente antifúngico. Se usa en la cocina para mantener lejos hormigas, pulgas y ratones.

**Limón (*Citrus limon*).** Tratamiento de verrugas, picaduras de insectos. Antiséptico clave para productos de limpieza del hogar.

**Eucalipto radiata (*Eucalyptus radiata*).** El uso mas conocido es para problemas respiratorios. Tiene propiedades antisépticas, antivíricas, antibacterianas y antifúngicas.

**Árbol del té (*Melaleuca alternifolia*).** Antiséptico, antibiótico, antivírico y antifúngico. Se puede usar para la candidiasis, cortes, rozaduras, dolor de muelas, acné...

## Dosificación:

### Tabla de equivalencias:

1ml - 20 gotas

5ml - 1 cucharada de café

50ml - 10 cucharadas de café

Dilución 1% - 1 gota de aceite esencial en 5ml de aceite vegetal.

Dilución 10% - 1 gota de aceite esencial en 50ml de aceite vegetal.

**Masajes:** Se absorbe entre un 4% y un 25% del aceite esencial por esta vía. Para un masaje necesitaremos una media de 12-15 ml de aceite vegetal o portador mas de 3 a 6 gotas de aceite vegetal.

**Vahos:** 3 gotas en agua caliente o 1-2 gotas en un pañuelo de tela.

**Difusores:** De 1 a 10 gotas.

**Compresas o máscaras:** 6 gotas en 12 ml de aceite portador o arcilla y cubrirlo con una muselina o con una toalla en agua tibia o caliente.

## Aceites portadores e hidrolatos:

### Aceites vegetales (portadores):

Líquido graso que se extrae de la semilla y de los frutos de las plantas oleaginosas.

El método de extracción siempre tiene que ser primera presión en frío para no modificar ninguna de sus propiedades. Estos aceites son insaturados.

Elige aceites puros, que no lleve ningún ingrediente más en su INCI. Mejor de producción ecológica u orgánico. Llevarán un asterisco después del nombre en latín de la planta dónde se ha extraído el aceite vegetal.

Hay semillas que no se pueden 'exprimir' y la forma física de éstos será en forma de manteca (manteca de karité y manteca de cacao).

### **Propiedades:**

- Total afinidad con la piel.
- Excelente compatibilidad con los aceites esenciales.
- No irritan.
- Aseguran la solubilidad y el transporte de nutrientes.
- Nutren la piel.
- Algunos de ellos tienen propiedades emolientes.

### **Pueden ser:**

- Aceite vegetal de almendras dulces.
- Aceite vegetal de cacahuete.
- Aceite vegetal de coco.
- Aceite vegetal de germen de trigo.
- Aceite vegetal de jojoba
- Aceite vegetal de oliva.
- Aceite vegetal de pepita de uva.
- Aceite vegetal de ricino.
- Aceite vegetal de rosa mosqueta.
- Aceite vegetal de aguacate.
- Aceite vegetal de avellana.
- Aceite vegetal de avena.
- Manteca de karité.
- Manteca de cacao.



### **Oleomacerados:**

Cuando se quiere crear un aceite de las flores de una planta se hace un macerado de un aceite vegetal con las flores de la planta. Como aceite vegetal se suele usar el de almendras dulces.

- Aceite de árnica.
- Aceite de caléndula.
- Aceite de hipérico.
- Aceite de zanahoria.

### **Hidrolatos:**

Un hidrolato, hidrosol o agua floral es el resultante hidrosoluble del proceso de destilación de materia orgánica, ya sea de una planta aromática, no aromática (pino por ejemplo) o de otro tipo de materia orgánica (como puede ser la cera de abeja).

Para hidrolatos de plantas aromáticas se pueden obtener en la misma destilación que el aceite esencial, pero no tiene por qué. Ya hemos visto que cuando queremos obtener un aceite esencial por destilación tenemos en un alambique la planta y agua en forma de vapor para que se liberen los componentes aromáticos. En el sifón del alambique, obtendremos un destilado acuoso que contiene los aceites esenciales y componentes hidrosolubles de la planta, a estos componentes se le denomina hidrolato. Son dos productos distintos por lo que no tienen por qué coincidir en propiedades, densidad y aroma.

A la hora de su uso, los hidrolatos son más seguros que los aceites esenciales, no hay restricción, se pueden usar en bebés y embarazadas sin precauciones.

Ojo porque en el mercado se venden como hidrolatos fórmulas que nada tienen que ver: Un agua con perfume sintético añadido nada tiene que ver con los beneficios que puedes obtener de los ingredientes de la destilación de una planta.

Tampoco es un hidrolato añadir aceite esencial a una cantidad determinada de agua. Este proceso es un hidrolizado de aceites esenciales. No son hidrolatos porque no llevan las propiedades hidrófilas de la planta. Se consiguen hirviendo agua con el aceite esencial, reposando y filtrándose, eliminando la mayor parte del aceite esencial y obteniendo un agua aromatizada.

Hay muchos nombres que se usan en productos como hidrosoles, destilados

herbales, aguas florales, aguas aromáticas, extractos acuosos, esencias de aguas florales... Existen muchos procesos que se realizan con agua donde no se usa lo mismo, ni se obtiene lo mismo.





**Manos a la obra**

## El hogar y los aceites esenciales

Muchos de los productos de limpieza de nuestro hogar están formulados con químicos sintéticos que liberan un cóctel de sustancias al ambiente; Las alfombras, sofás y otros muebles presentan sustancias ignífugas perjudiciales para nuestra salud; El material de cocina como sartenes y cazuelas está impregnado por sustancias relacionadas con problemas de tiroides por ejemplo.

Todas estas sustancias campan a sus anchas en nuestro hogar, las inhalamos y se pueden absorber por la piel. Muchas de las sustancias pueden reaccionar con el ozono y provocar asma, alergias, irritaciones...

Está en nuestra mano purificar nuestra casa con difusores con aceites esenciales, plantas que absorben moléculas químicas (Aloe Vera, ficus, hiedra...) y ventilar mucho para que los compuestos volátiles no se estanquen en nuestras estancias.

Podemos usar los aceites esenciales para rebajar toda esta carga química: en nuestra colada, en el lavavajillas, en el limpiador del baño, limpiador de suelo, limpiador de la cocina...

### Limpiador multiusos para superficies:

#### Mezcla:

- Agua - 400 ml.
- Vinagre blanco\*<sup>1</sup> - 100 ml.
- Cáscaras de naranjas/limones/mandarinas
- Aceite esencial de limón (potente antiséptico) o árbol del té (Antiséptico, antibiótico, antivírico y antifúngico) - 20 gotas

**Modo de preparación:** Coge un bote de cristal de medio litro. Añade el vinagre, las cáscaras de cítricos y las gotas de aceite esencial, deja macerar 10 días. Después de ese tiempo añade el agua y ya estaría listo para usarse.

\*1: Vinagre blanco: especial para limpiar. Hoy en día es fácil encontrar este tipo de vinagre, incluso en el súper.

## Limpeza de cristales

Arruga unas hojas de papel de periódico, impregnadas con aceite esencial de lima, pomelo o limón y pásalo por los cristales. Los cristales quedan resplandecientes y el aroma se va a ir liberando cuando el sol de sobre el cristal.



## Almohadillas y saquitos perfumados

Los puedes colocar en los armarios, en estanterías o zonas estratégicas para dar un olor exquisito a tu hogar:

- 1 trozo de tela de algodón orgánico.
- Flores secas como manzanilla o lavanda.
- Bicarbonato sódico
- Aceite esencial de lavanda, manzanilla o azahar si quieres un ambiente relajante, por ejemplo de un dormitorio que favorezca el sueño. Puedes usar citronella o tomillo si quieres un efecto antimosquitos.

---

**Modo de preparación:** La dosis siempre es 1 cucharada de hierbas secas, 1 cucharada de bicarbonato y 1 cucharada de aceite esencial. Según la tela que tengas o el tamaño del saquito añadirás mas o menos cucharadas.

## Colada

Hay un sinfín de maneras y productos para llevar a cabo una colada respetuosa con la ropa, el medio ambiente y libre de químicos sintéticos. Podemos usar nueces de lavado, jabón de marsella o jabón de castilla, también podemos comprar detergentes ecológicos certificados que llevan aceites esenciales en su formulación.

Podemos hacer alguna receta en casa para lavar la ropa.

Si las manchas molestas pueden contigo, aquí tienes una receta rápida y fácil para eliminarlas.

### Mezcla:

- Vinagre blanco - 1 taza.
- Sal o bicarbonato sódico,\*<sup>2</sup> (si es ropa blanca puedes usar percarbonato de sodio\*<sup>3</sup> que es blanqueante) - Media taza
- Aceite esencial de árbol de té - 3 gotas

---

Deja la ropa a remojo con la mezcla durante 1 hora y luego lavala en la lavadora de manera normal.

Si simplemente quieres usar los aceites esenciales como perfume para tu ropa son suficientes 3 ó 4 gotas de aceite esencial para una carga de ropa en la lavadora, sin miedo a añadirlas en agua caliente. Ya sabemos que los aceites esenciales no se disuelven bien en agua pero el mismo movimiento de la lavadora los transforma en gotitas minúsculas que resultan efectivas.

\*2 y 3: Bicarbonato sódico y percarbonato de sodio: puedes encontrar este tipo de sales en tiendas ecológicas o tiendas zero waste



## Difusores

Dispersan en el ambiente una mezcla de partículas de agua y aceites esenciales. Con este tipo de ambientadores podemos mejorar afecciones respiratorias, asma y problemas de ansiedad.

Hay muchos tipos de difusores en el mercado. Recomiendo aquellos donde no se caliente el agua (si lo necesita) para no alterar las propiedades de los aceites esenciales.

### **Mezcla relajante para la sala de estar o el dormitorio:**

- Aceite esencial de geranio - 5 gotas
- Aceite esencial de limón - 3 gotas

### **Mezcla para un cuarto de baño libre de gérmenes:**

- Aceite esencial de lavanda - 5 gotas
- Aceite esencial de canela - 2 gotas
- Aceite esencial de limón o citronela - 5 gotas

---

Esta mezcla también la puedes impregnar en el cartón del rollo de papel higiénico.

Puedes añadirlo también a tu limpiador habitual.



# Las emociones

Somos un mar de emociones, no se pueden controlar los estímulos (sobre todo negativos, que son los que mas nos afectan a nivel emocional) como una pérdida de un ser querido, la carga de trabajo, las críticas, los inconvenientes que aparecen sin quererlo, los nervios en un exámen... pero sí podemos aprender a gestionarlos.

Los aceites esenciales nos pueden ayudar a calmar el sistema nervioso, a disolver esa nube que nos ocupa la cabeza, a tranquilizarnos.

Aqui va una tabla con los aceites que nos pueden ayudar a nivel emocional:

Estado emocional	Aceites esenciales
Afrodisíaco, tristeza, falta de emotividad	Ylang-ylang, canela, sándalo
Regulador, ansiedad, depresión	Incienso, pomelo, geranio
Insomnio, irritabilidad	Lavanda, ylang-ylang, manzanilla romana, manzanilla
Antidepresivo	Incienso, geranio, ylang-ylang, naranja dulce
Estimulante	Eucalipto, pimienta negra



## Superar un examen o una entrevista

La noche antes de uno de estos eventos puedes darte un baño antes de irte a dormir:

### Mezcla:

- Aceite esencial de manzanilla romana - 2 gotas
- Aceite esencial de sándalo - 4 gotas
- Aceite esencial de naranja dulce - 3 gotas

De esta mezcla añade 6 gotas en una cucharadita (5ml) de aceite portador y después a una bañera con agua caliente. Toma este baño relajante. Te ayudará a calmar los nervios y a conciliar el sueño.

Al día siguiente, el día del evento, usa aceites esenciales que ayudan a la concentración y a la claridad como el romero, bergamota y albahaca linalol. Puedes usar una gasa con mezcla de estos aceites esenciales e inhalarlos directamente o usar esta gasa impregnada en tu ducha matutina a modo de esponja.

## Dolor de espalda (por mala postura o por estrés)

### Mezcla:

- Aceite esencial de pimienta negra - 3 gotas
- Aceite esencial de eucalipto radiata - 5 gotas

Añade 4 ó 5 gotas de la mezcla en una cucharadita (5ml) de aceite portador y masajea la zona afectada.



## Estrés emocional

Cansancio, dolencia física, irritabilidad, ansiedad, depresión, infecciones persistentes... Todo esto son síntomas de estrés emocional.

Las mezclas siguientes puedes usarlas para masaje o para baños. Diluyendo 15 gotas en 30ml de aceite portador.

### Mezcla 1:

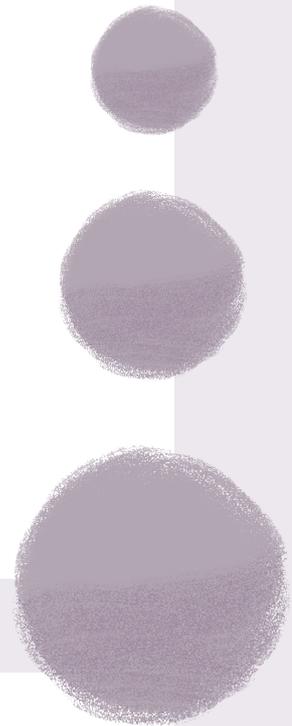
- Aceite esencial de naranja dulce -10 gotas
- Aceite esencial de lavanda - 5 gotas
- Aceite esencial de ylang ylang - 5 gotas

### Mezcla 2:

- Aceite esencial de geranio - 23 gotas
- Aceite esencial de manzanilla romana - 2 gotas

### Mezcla 3:

- Aceite esencial de pomelo - 10 gotas
- Aceite esencial de romero - 10 gotas



## Duelo

Los aromas de estos aceites están muy relacionados con el pasado. Puedes usarlos inhalando, en difusores o en un baño relajante.

Puedes usar los siguientes aceites esenciales solos o en combinación:

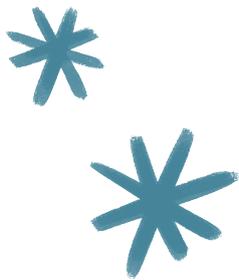
- Limón
- Incienso
- Geranio
- Lavanda
- Mandarina
- Azahar

## Positividad, optimismo, asertividad, consciencia

No vamos a trabajar solamente la parte emocional mas baja de nuestro ser, podemos potenciar emociones y sensaciones positivas que nos ayuden a llevar los problemas y el día a día.

Se pueden usar aceites esenciales como **canela, ylang ylang, naranja dulce, eucalipto, pimienta negra.**

Puedes usarlos mezclando varios hasta conseguir el aroma que desees. Puedes usarlos para un baño o ducha, inhalaciones, masajes o difusores. Lo que prefieras.



## Animales

Si queremos usar aceites esenciales en nuestras mascotas debemos tener en cuenta varios puntos:

- Los animales tienen un olfato más desarrollado.
- Los perros, por ejemplo, según la raza hay de todos los tamaños y dimensiones. No va a ser la misma cantidad para un perrito pequeño que para uno grande.
- Los modos de empleo serán pulverizadores, junto con aceites portadores, bálsamos y geles.

## Antiséptico de uso general

### Mezcla:

- Aceite esencial de lavanda - 3 gotas
- Aceite esencial de geranio - 3 gotas
- Aceite esencial de limón - 3 gotas
- Aceite esencial de lemongrass - 3 gotas
- Vinagre de manzana\*<sup>4</sup> - 2l gotas
- Glicerina vegetal\*<sup>5</sup> - 1 cucharadita (5ml)
- Agua destilada - 60ml

**Modo de preparación:** Primero mezcla los aceites esenciales con el vinagre. Añade la glicerina y para terminar el agua.

Una vez hecha la mezcla, sumerge en ella un paño limpio, escúrrelo bien y humedece con mucho cuidado la piel de tu mascota. Realiza movimientos suaves y evita que el producto entre en los ojos.

\*4: Vinagre de manzana. Por el ácido acético que lo compone evita los parásitos, es antiinflamatorio, antiséptico. Lo puedes aplicar directamente sobre la piel o el cabello. De esta forma, si tu mascota presenta zonas localizadas con la piel muy seca, puedes diluir igualmente el vinagre en agua, humedecer un paño limpio y frotar suavemente la parte reseca para hidratarla. Asimismo, puedes introducir en un pulverizados la mezcla de vinagre y agua, esparcirla por el manto de tu perro y cepillarlo para proporcionarle una dosis extra de brillo.

\*5: Glicerina vegetal. Viene en formato líquido y siempre elige una de calidad farmacéutica.

## Pasta de dientes para perros

### Mezcla:

- Bicarbonato sódico de uso alimentario - 4 cucharadas soperas
- Aceite vegetal de almendras dulces - 1 cucharadita (5ml)
- Aceite esencial de hierbabuena -1 gota

Mezcla todos los ingredientes y añadirlos en un tarro de cristal opaco y guardarlo en un lugar fresco y seco. Aplícalo con un algodón o con un cepillo de dientes con suavidad.

## Abscesos en gatos

### Mezcla:

- Aloe vera puro en gel\*<sup>6</sup> - 3 cucharaditas (15ml)
- Aceite esencial de manzanilla de castilla -1 gota

Limpia la zona con hidrolato de lavanda o plata coloidal y luego aplica la mezcla.

\*6 aloe vera puro: Elige uno 100% ecológico.

### ***¿Cómo puedo ver si mi perro o gato se ha intoxicado con los aceites esenciales?***

- Olor a aceite esencial en la piel o el pelaje
- Respira con dificultad, babea
- Está fatigado, muestra debilidad, tiene dificultad para caminar y tropieza
- Sufre temblores musculares
- Se araña la boca o la cara, tiene enrojecimiento o quemadura en los labios, lengua, piel o encías
- Vomita



# Embarazo

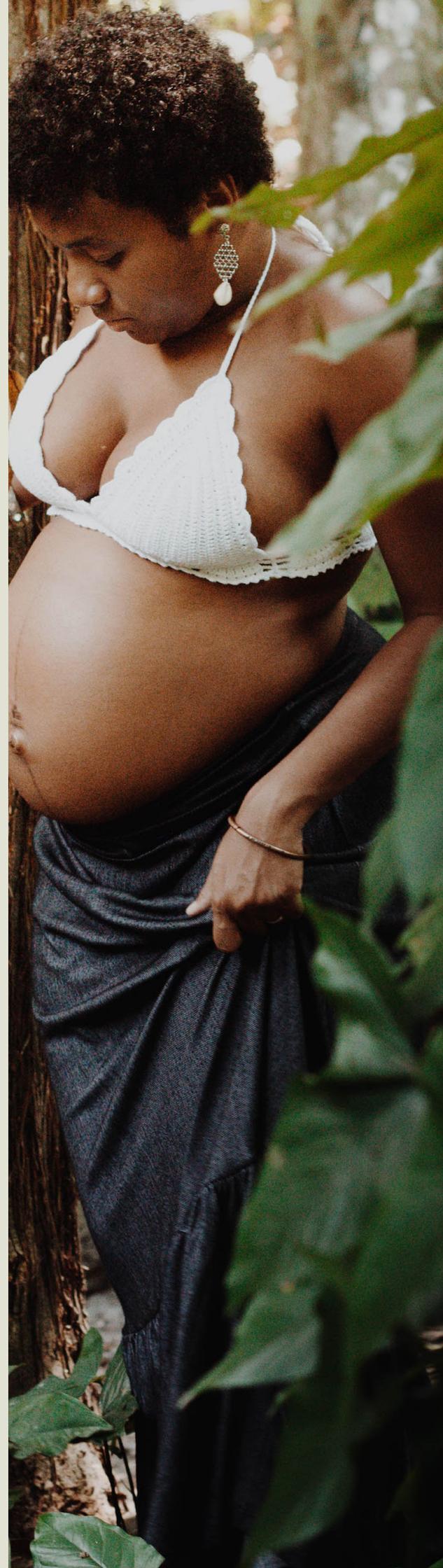
Recomendaciones específicas para la mujer embarazada:

- No usar aceites esenciales **durante los 3 primeros meses** del embarazo por vía oral excepto los productos formulados o los aceites esenciales apropiados bajo la recomendación de un profesional.
- **A partir del 3er mes se favorece la vía externa**, la vía oral se reserva para casos de infecciones severas y bajo supervisión médica. Igualmente se descarta el uso de aceites esenciales cuya composición principal son cetonas.
- En aplicaciones tópicas **evitamos la cintura abdominal** y la zona dorsal/lumbar.
- Para la seguridad de la mujer embarazada recomiendo el uso de la gama de productos formulados de **Pranarôm: Feminaissance**
- Consulta la **lista de aceites esenciales a evitar** durante el embarazo.

Existen algunos aceites esenciales que deben evitarse durante el embarazo. El más claro ejemplo de aceite esencial a evitar es **la Salvia**, que puede llegar a provocar un aborto.

También son potencialmente peligrosos **el Orégano compacto y el Orégano griego** (utilizados para tratar infecciones respiratorias) y el **Alcanfor** (se usa contra los catarros y resfriados). En estos casos, sólo se pueden utilizar bajo supervisión médica.

También hay que tener especial cuidado y evitar todo lo posible estos aceites esenciales de **Cedro de Atlas** (con propiedades para la circulación sanguínea), la Menta piperita (utilizada contra los dolores de cabeza), el Poleo, el Clavo de especie o la Canela (con propiedades para mejorar la circulación sanguínea y mejorar el aspecto de la piel).



## Aceites esenciales para el embarazo:

Árbol del té.  
 Bergamota  
 Hierbabuena  
 Incienso  
 Lavanda  
 Limón  
 Mandarina  
 Manzanilla de Castilla o Azul y romana  
 Naranja dulce  
 Pimienta negra  
 Pomelo  
 Rosa de damascena

## Vómitos matutinos

Puedes dejar al lado de la cama un cuenco de agua hirviendo con **4-6 gotas de aceite esencial de hierbabuena**. Las partículas se dispersan por el aire mientras duermes y asienta el estómago.



## Estrías

En este caso los aceites portadores son súper importantes a la hora de hacer las mezclas.

Los mas úsados: aceite vegetal de almendras dulces, aceite vegetal de jojoba, aceite vegetal de rosa mosqueta.

### Mezcla:

- Elige el aceite portador - 2 cucharadas soperas (30ml)
- Aceite esencial de mandarina - 6 gotas



## Paritorio

-Aceite de rosa damascena: Es un relajante uterino, ayuda a suavizar los ligamentos que hace que los huesos pélvicos se expandan. Ligero efecto analgésico.

-Aceite esencial de incienso: Favorece la respiración, ayuda contra la ansiedad.

-Aceite esencial de manzanilla romana: Efecto calmante.

-Aceite esencial de lavanda: Antibiótico, antiséptico, desinfectante, calmante.

Lo más cómodo a la hora de usarlos en estas circunstancias es la inhalación. Se pueden añadir unas gotas de uno de los aceites esenciales o en mezcla en un pañuelo de tela.

## Depresión posparto

Como es habitual y llevamos hablando en este ebook las siguientes mezclas se pueden usar junto con un aceite portador para masaje, en difusores y en un baño o ducha relajante.

### Mezcla:

- Aceite esencial de lavanda - 7 gotas
  - Aceite esencial de hierbabuena - 7 gotas
  - Aceite esencial de Limón - 7 gotas
-



## Cosmética y aceites esenciales

La piel es el órgano mas grande del cuerpo, nos protege frente a todos los estímulos del exterior y es barrera entre nuestro mundo interno y el externo. Está estrechamente relacionada con el sistema nervioso (tenemos infinidad de receptores nerviosos a lo largo de las tres capas de la piel), en momentos de estrés o desequilibrio emocional nos pueden aparecer eccemas, psoriasis, picazón, herpes, rojeces, rosáceas. Es la manera que tiene nuestro organismo de dar un toque de atención.

También influye lo que comemos, productos con altos niveles de grasas saturadas o azúcares no naturales hacen que nos aparezcan granos. Si nuestra microbiota no está sana, nuestra piel tampoco lo estará.

Vemos que somos un todo, no podemos tratar cada órgano por separado. Quizás alguno de los problemas de tu piel son el reflejo de algo mas interno, ya sea emocional, digestivo o de cualquier órgano vital.

Los beneficios de los aceites esenciales en la piel son muchísimos, pero tenemos que tener cuidado en no usar aquellos irritantes, cáusticos o fotosensibilizantes. La mayoría de los aceites esenciales son algo antisépticos, antibacterianos y ayudan con los procesos inflamatorios.

La inflamación es la respuesta mas común de nuestra piel a los agentes externos que nos rodean como la contaminación, productos químicos sintéticos irritantes

Otros aceites esenciales estimulan la circulación sanguínea importante para el intercambio de nutrientes en las capas mas profundas de la piel. A mas nutrientes mas sana estará tu piel ya que mas complexión en cuanto a fibras de colágeno y elastina.

Recuerda que en muy raras ocasiones los aplicaremos directamente sobre la piel. Siempre diluidos en un vehículo como los aceites vegetales o las arcillas.

## Limpiador facial

Uno de los pasos más importantes en cualquier ritual de cuidado facial es la limpieza. Es importante arrastrar y eliminar cualquier sustancia que pueda producir oclusión en los poros y radicales libres porque todo ello ayuda al envejecimiento de la piel.

### Mezcla de aceite limpiador:

- Aceite de coco - 10 ml (2 cucharaditas)
- Aceite vegetal de almendras - 30 ml
- Aceite vegetal de jojoba - 30 ml
- Aceite vegetal de girasol - 30 ml

---

Puedes elegir la mejor combinación para tu piel de aceites vegetales, siempre y cuando el total sume 100ml. También puedes usar un solo tipo de aceite vegetal.

- Aceite esencial de hierbabuena - 1 gota
  - Aceite esencial de lavanda - 2 gotas
  - Aceite esencial de naranja dulce - 3 gotas
  - Aceite esencial de manzanilla - 2 gotas
- 



## Mascarilla con arcilla

La fangoterapia tiene numerosos beneficios en nuestra piel y junto con aceites vegetales y esenciales podemos crear mascarillas espectaculares.

El flujo sanguíneo cutáneo es alrededor de un 10% del total pero con la aplicación de arcillas aumentamos este flujo a un 50-60% lo que se traduce en un intercambio mas rico de los nutrientes hacia las células dérmicas y un drenaje de las sustancias de desecho desde las mismas.

Hay varios tipos de arcilla (blanca, rosa, verde, roja amarilla y gris), usa la que consideres que es mejor para tu piel. La arcilla verde es la mas rica en oligoelementos y es la mas utilizada junto con la roja.

Recuerda que con las arcillas nunca debes usar plástico o metal siempre usar madera, vidrio, porcelana, gres...

### **Mascarilla para cuperosis - Mezcla:**

- Arcilla blanca - 100 g.
- Aceite esencial de ciprés - 5gotas
- Aceite esencial mandarina - 3 gotas
- Aceite vegetal de jojoba - 5 ml

---

Mezclar todos los ingredientes con un poco de agua fría hasta formar una pasta. Aplícala en el rostro y deja actuar unos 15 minutos, hasta que veas que se ha secado. Retírala con abundante agua tibia.

Las mascarillas de arcilla siempre se realizan con el rostro limpio. Después de la mascarilla aplícate un tónico o un hidrolato o un agua floral y continua con tu rutina facial.



## Exfoliantes facial y corporal

Con la exfoliación ayudamos a eliminar las células muertas que están a punto de caerse de nuestra piel. La exfoliación facial siempre tiene que ser suave y respetando el ciclo epitelial, 28 días para pieles de mediana edad. A mas edad este ciclo será mas lento pudiendo llegar hasta los 60 días.

Por ello se recomienda una exfoliación una vez al mes para recuperar la luminosidad de la piel.

La epidermis del resto del cuerpo es mas gruesa y sufre menos agresiones del exterior por lo que podemos realizar una exfoliación corporal mas a menudo, si quieres, una vez a la semana.

Como agente de arrastre usaremos huesos pulverizados, sal, café, pétalos de flores molidos o azúcar.

### Exfoliación rostro. Mezcla:

Elige 10ml de un aceite vegetal portador como jojoba, almendras duces o rosa mosqueta, añade un par de gotas del aceite esencial que prefieras y una cucharadita de sal del himalaya, café o polvo de hueso de albaricoque.

---

## Piernas cansadas

### Mezcla:

- Aceite vegetal de hipérico - 50 ml
  - Aceite esencial de cedro de atlas - 5 gotas
  - Aceite esencial de menta japonesa - 5 gotas
  - Aceite esencial de romero alcanfor - 3 gotas
- 

Masajear desde los tobillos hacia las rodillas.

## Depilación

### Antes de la depilación: Bálsamo.

*Aplicar 15 minutos antes de la depilación. Esta mezcla relaja los tejidos y la circulación y además es anestésica.*

- Manteca de karité - 85g
- Aceite vegetal de almendras dulces - 5ml
- Aceite esencial de eucalipto - 5 gotas
- Aceite esencial de clavo - 5 gotas
- Aceite esencial de pino de Patagonia - 5 gotas

---

### Después de la depilación: Gel fresco.

*Ejerce una acción refrescante, astringente y antiinflamatoria.*

- Gel puro de Aloe vera - 45g
- Aceite esencial de geranio - 5 gotas
- Aceite esencial de verbena exótica - 2 gotas
- Aceite esencial de menta - 5 gotas

## Cabello:

**Cabello graso:** Aplicar la mezcla por todo el cabello y dejar reposar 10-15 minutos. A continuación lavarlo de forma habitual.

- Aceite vegetal de jojoba - 25 ml
- Aceite esencial de verbena exótica - 5 gotas
- Aceite esencial de menta japonesa - 5 gotas
- Aceite esencial de de romero verbenono - 10 gotas

---

### Piojos:

- Alcohol 60% - 90ml
- Aceite esencial árbol del té - 10 gotas
- Aceite esencial de lavanda - 5 gotas
- Aceite esencial de menta - 5 gotas

Añadir 5ml o una cucharadita sobre el cabello. Dejar media hora y lavar con el champú habitual.

Puedes aplicar unas 6-8 gotas de la mezcla en la dosis de champú directamente como método preventivo de contagio.

## Manchas piel

### Mezcla:

- Aceite vegetal de rosa mosqueta - 30ml
- Aceite Esencial de apio - 3 gotas
- Aceite esencial de lavanda - 1 gota (tratamiento día, si es por la noche puedes aplicar 1 gota de aceite esencial de limón)
- Aceite esencial de incienso - 3 gotas

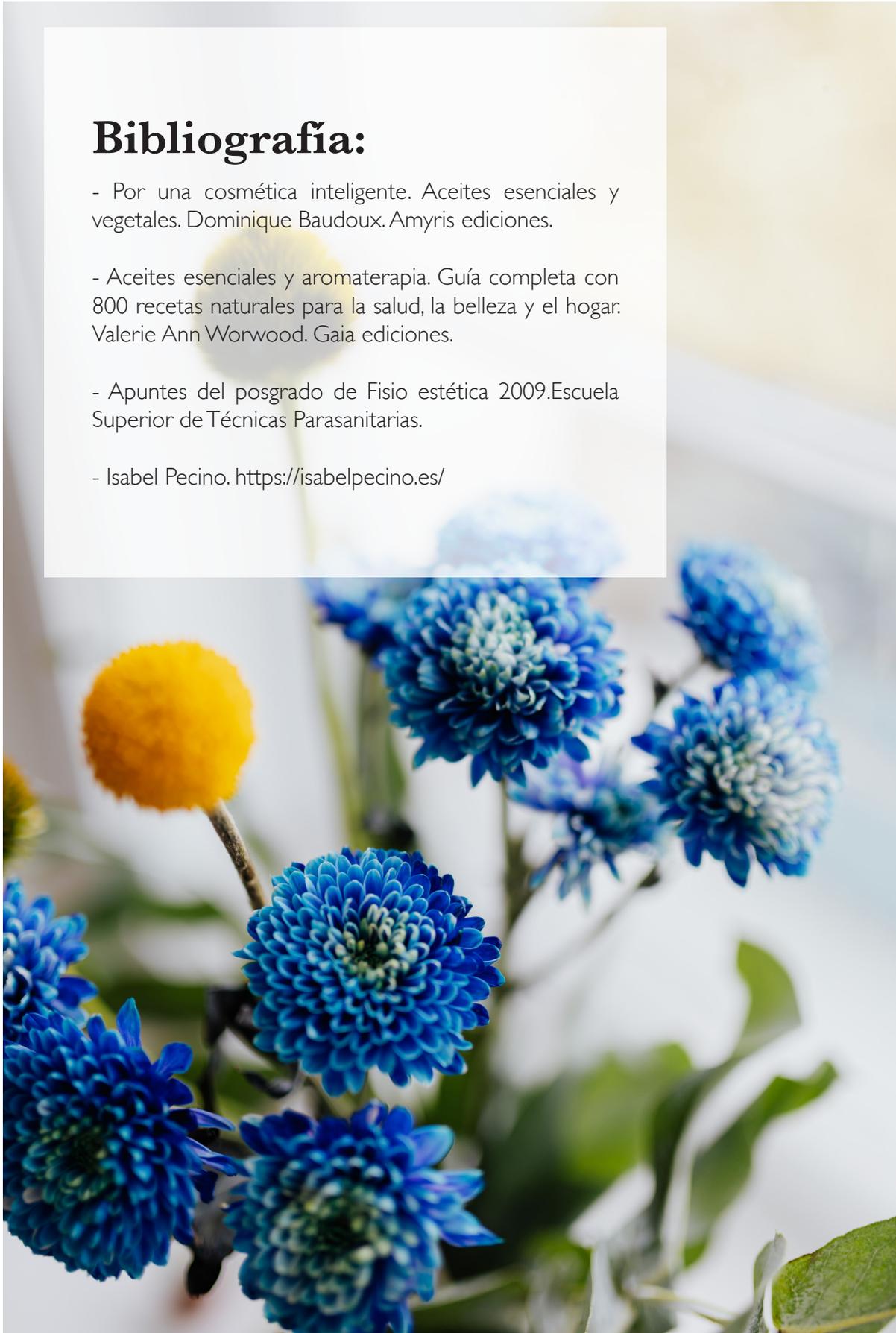
---

Aplicar sobre la mancha.



## Bibliografía:

- Por una cosmética inteligente. Aceites esenciales y vegetales. Dominique Baudoux. Amyris ediciones.
- Aceites esenciales y aromaterapia. Guía completa con 800 recetas naturales para la salud, la belleza y el hogar. Valerie Ann Worwood. Gaia ediciones.
- Apuntes del posgrado de Fisio estética 2009. Escuela Superior de Técnicas Parasitarias.
- Isabel Pecino. <https://isabelpecino.es/>





Ilustraciones y maquetación: Sara Paint  
@sara\_paint / sarapaint.com

Todo el material contenido en este dossier es propiedad de la autora, y no está permitida la copia (total o parcial) ni distribución sin permiso.

