

COMO PREPARAR ACEITES ESENCIALES EN CASA

1)METODO RAPIDO. Hacer una cocción lenta de las plantas en aceite de oliva o almendras dulces durante una hora. Filtrar y envasar. Puede hacerse con planta fresca o seca. Este método es bueno cuando queremos usarlo rápidamente. El aceite debe cubrir justamente las plantas.

2)BAÑO MARIA. Llenar un tarro de cristal de plantas secas, cubrirlo de aceite de oliva o de almendras dulces y ponerlo al baño Maria durante 1 hora, después dejarlo reposar. Repetir la operación 3 días consecutivos, una vez reposado y frío se filtra y se conserva en frascos de cristal oscuro para su uso.

3)MACERACIÓN EN FRIO. Se utiliza unos 200 gr. de planta fresca por litro de aceite. Se llena el tarro de plantas frescas y se deja macerar con el aceite durante un ciclo lunar protegido de la luz y el calor. Mover el bote de vez en cuando, pasado el ciclo se filtra y se envasa.

4)MACERACIÓN AL SOL. Se llena el tarro de planta fresca y posteriormente se rellena con aceite de oliva o de almendras dulces según los casos, a las horas se cierra y se pone a macerar en el jardín o la huerta durante 40 días, en este tiempo se le da la vuelta de vez en cuando. Se mete pasados los 40 días se deja reposar y estabilizarse durante 24 horas. Luego se filtra y se guarda en envases oscuros y herméticos, se etiqueta y se protege de contrastes fuertes de temperatura. En todos estos preparados la conservación es de 2 años en optimas condiciones.

5)ACEITES DE MASAJE CON ACEITES ESENCIALES. Se preparan con un aceite vehicular o aceite base que puede ser de almendras dulces, de sésamo, de cártamo, de girasol, de germen de trigo, de aguacate, etc...según los casos. Estos aceites bases deberán ser de primera presión en frío. A este aceite añadiremos los aceites esenciales en proporción de 1 gota por cada 10cc. No conviene mezclar más de dos aceites esenciales hasta no tener cierta practica.

En proximos articulos facilitare las veintisiete esencias basicas, y para que tipo de dolencia son mas aconsejables. Hasta el proximo articulo



[Nuevo CD ROM a la venta Aromaterapia Práctica:](#) Elaborado por EcoSalvia. Ya a la venta!

[Nuestros aceites esenciales:](#) Destilados al vapor de plantas aromáticas de cultivo biológico



LOS ACEITES ESENCIALES UNO A UNO

-
- [Albahaca](#)
 - [Amaro](#)
 - [Angélica](#)
 - [Anís](#)
 - [Árbol de té](#)
 - [Agua de Azahar](#)
 - [Benjuí](#)
 - [Bergamota](#)
 - [Caléndula](#)
 - [Canela](#)
 - [Cardamomo](#)
 - [Cayeput](#)

 - [Cedro](#)
 - [Ciprés](#)
 - [Citronella](#)
 - [Clavo](#)
 - [Comino](#)
 - [Coriandro](#)
 - [Enebro](#)
 - [Estragón](#)
 - [Eucalipto](#)
 - [Geranio](#)
 - [Hierba luisa](#)
 - [Hinojo](#)

 - [Hisopo](#)
 - [Incienso](#)
 - [Jazmín](#)
 - [Jengibre](#)
 - [Lavanda](#)
 - [Lemongrass](#)
 - [Limón](#)
 - [Macís](#)
 - [Mandarina](#)
 - [Manzanilla](#)
 - [Mejorana](#)
 - [Melisa](#)

 - [Menta](#)
 - [Mirra](#)
 - [Naranja](#)
 - [Nerolí](#)
 - [Niaulí](#)
 - [Nuez moscada](#)
 - [Orégano](#)
 - [Pachuli](#)
 - [Palmarosa](#)

- [Palo](#)
 - [Petit-grain](#)
 - [Pimienta negra](#)

 - [Pino](#)
 - [Romero](#)
 - [Rosa](#)
 - [Rosas \(Agua de\)](#)
 - [Salvia](#)
 - [Sándalo](#)
 - [Tomillo](#)
 - [Vetiver](#)
 - [Violeta](#)
 - [Ylan-Ylang](#)
 - [Zanahoria](#)
-

os de fiebre cuando se siente frío. En compresas y masajes mejora la

ALBAHACA *Ocymun basilicumum*

Es una planta aromática y condimentaria, originaria de Oriente, aunque hoy en día es muy común en nuestros huertos y jardines.

El aceite esencial de tonalidades amarillentas se destila de las hojas y sumidades floridas. Se ha comprobado que el rendimiento de las plantas crecidas en climas soleados es mucho mayor.

Componentes: metilchavicol (del 40 a 50 %), linalol, eugenol, pineno y alcanfor.

Sin excederse nunca en su dosificación se puede utilizar en múltiples casos.

Como especia estimula el apetito y la digestión.

En el ambiente, el aroma de albahaca ayuda a mejorar la concentración y la memoria, además, es útil en estados de ansiedad, depresión y nerviosismo. Un remedio inmediato y eficaz en casos de pérdida de atención, estrés o nerviosismo, consiste en verter una gota diluida en la palma de la mano, restregarla y olerla repetidamente.

También es un buen repelente de mosquitos, sirviendo además para calmar el picor debido a picaduras de insectos.

Gracias a su acción sobre los folículos sebáceos, limpia el cutis, es tonificante y depurativo de la piel. También se utiliza en lociones para estimular el crecimiento del cabello.

En terapia se utiliza como febrífugo y calmante en los conatos de vómito, dolores de cabeza e hipo.

Combina bien con: bergamota, amaro, incienso, geranio, lima, nerolí

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

AMARO *Salvia sclarea*

Especie de salvia que crece en las altitudes de los Alpes y que no se parece en nada a la salvia común *S. Officinalis*. Tiene flores azules o blancas, de pequeño tamaño rodeadas de grandes hojas de color malva. El aceite esencial se obtiene mediante destilación al vapor de las sumidades florales. Su aroma es dulce, sensual y envolvente que puede resultar completamente embriagador.

Componentes: borneol, salviol, esclareol, linalol y salvona.

Crea un ambiente relajante, euforizante, antidepresivo, para usar en pequeñas dosis en casos de crisis nerviosas. Para casos de insomnio, pesadillas y agitación ayuda mucho poner una gota en la almohada. Reduce los problemas de la menopausia y las sensaciones de calor asociadas a ella.

En situaciones de gran agitación y nervios ayuda mucho tener a mano un frasquito de aceite esencial para poder olerlo.

En cosmética es muy valioso para todo tipo de cremas cutáneas. Es calmante y antiinflamatorio, útil en el tratamiento de todo tipo de inflamación cutánea, incluso los furúnculos; ayuda a preservar la humedad en las pieles secas y maduras.

Combina bien con: la mayoría de los aceites, sobre todo con bergamota, cilantro, incienso, geranio, jazmín, enebro, lavanda, pino y vetiver.

Precauciones: Evitar durante el embarazo. Aunque curiosamente hace el parto más fácil y puede ser utilizado ventajosamente en un baño caliente o en masajes durante los dolores. Puesto que la inhalación puede causar somnolencia utilizar en dosis recomendadas y preferiblemente nunca antes de realizar ejercicios físicos o mentales.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

ANGÉLICA (*Angélica archagelica*)

Vistosa umbelífera de grandes hojas e inflorescencias que crece silvestre en lugares húmedos de toda Europa. El aceite esencial se extrae mediante destilación al vapor de las raíces, el rendimiento varía entre el 0,1 y el 0,5 %.

Componentes: pineno y felandreno

En la cocina se utiliza tradicionalmente para elaborar licores estomacales. Es estomacal, expectorante, diurética, antiséptica y carminativa. También puede añadirse a otras bebidas no alcohólicas.

En cosmética es muy adecuada para cremas y aceites corporales.

En terapia se utiliza externamente para calmar los dolores reumáticos, para esto se mezcla el aceite esencial al 2% con aceite de girasol, de almendra u oliva.

Combina bien con: esencias cítricas, amaro, pachulí, vetiver.

Precauciones: Evitar durante el embarazo.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

ANÍS *Pimpinella anisum*

El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de las semillas maduras y trituradas con un rendimiento entre el 2 y el 6%. Tiene un aroma especiado y dulce.

Componentes: anetol (entre el 80-90%), metilcavicol

Muy utilizado en alimentación, estimula el apetito y las secreciones biliares, salivares y lácteas. Favorece la digestión, aunque en exceso puede provocar sensación de embriaguez. Además una ingestión excesiva o prolongada puede ser tóxica ya que produciría irritación de la mucosa gástrica y aturdimiento.

En el ambiente es aconsejable para quien padezca asma o tenga catarro ya que aumenta el movimiento de los cilios vibrátiles en la mucosa del aparato respiratorio.

Por su acción tonificante y refrescante se utiliza en vapores faciales.

En terapia es un buen distensivo en caso de calambres gástricos y flatulencias, dolores de cabeza, vómitos; regulador del latido cardiaco en caso de palpitaciones. Útil en casos de reglas dolorosas o menstruado escaso y retrasado.

Además estimula las defensas inmunitarias a través del aumento de los leucocitos.

Precauciones: Con este aceite esencial han de tenerse muchas precauciones debido a su toxicidad relativamente elevada. En dosis altas o tomado durante un largo periodo de tiempo, es un narcótico que ralentiza la circulación, daña el cerebro y crea adicción. Dado que hay otros aceites más seguros con las mismas propiedades terapéuticas será mejor dejar este de lado.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

ÁRBOL DEL TÉ *Malaleuca alternifolia*

Árbol originario de Australia, no tiene nada que ver con el té (*Camellia thea*) y en cambio pertenece a la misma familia que el eucalipto. Hay que prestar mucha atención a su nombre botánico ya que hay otros aceites que se extraen de plantas pertenecientes al mismo género *Malaleuca* con los que frecuentemente es confundido. El aceite esencial se obtiene mediante la destilación de ramillas y hojas. Puede tener un tono amarillo pálido o ser casi incoloro. Desprende un poderoso olor medicinal un poco parecido al del eucalipto.

Componentes: grandes cantidades de terpineol junto a diversos alcoholes y monoterpenos.

Crea un ambiente purificador del aire y del aparato respiratorio. Las inhalaciones son muy eficaces en caso de catarro y sinusitis.

Muy valioso para aplicarlo en cosmética y belleza. Es purificante, calmante y cicatrizante, deja la piel lisa y sana, incluso después de lesiones importantes. Excelente desodorante adecuado para baños de pies y enjuagues de boca. Tiene propiedades desinfectantes, antifúngicas y analgésicas. Además es tan delicado que es de los poquísimos aceites esenciales que pueden utilizarse puros, sin diluir. En casos de picaduras de insectos, furúnculos infectados, vejigas, abrasiones, cortes u otras heridas, se puede poner una gota en el lugar afectado. También valioso en casos de herpes, quemaduras o pruritos de diverso origen.

Tenerlo dispuesto para emergencias, cortes, caídas y otros pequeños incidentes, especialmente para los niños. Si se aplica rápidamente reduce la formación de edemas y dolores.

Precauciones: Para algunas personas este aceite resulta irritante, por lo que aquellos que tengan una piel sensible o hayan reaccionado de forma alérgica a otras sustancias han de poner cuidado al emplearlo.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

AGUA DE AZAHAR (*Citrus vulgaris*)

Se llama así al agua que se obtiene por destilación de los pétalos de la flor del naranjo, los cuales dan también el aceite esencial denominado neroli.

En aromaterapia se utiliza agua de azahar principalmente para el cuidado de la piel, como tónico o lavado aromático, particularmente si se emplea junto a cremas o aceites para masajes que contienen neroli.

El agua de azahar es ligeramente astringente por lo que es apropiado para pieles grasas. Muchas veces se utiliza como base en lociones para el acné. Tiene un olor tan agradable que invita a ser un usado regularmente.

Un uso típico que se hace de este agua en los países mediterráneos es el condimentario. Da un sabor delicado a pasteles y galletas.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

BENJUÍ (*Styrax benzoi*)

Árbol originario de Tailandia e islas adyacentes. El benjuí puro se trata en realidad de una resina y ha de fundirse calentado sobre agua caliente antes de utilizarlo. En el mercado suele aparecer disuelto pero muchas veces el disolvente utilizado no es muy adecuado para terapias naturales. Habrá que informarse antes de comprarlo.

Componentes: ácido benzoico, benzorresinol, siarirresinotanol y vainillina.

Durante años ha sido utilizado como uno de los ingredientes del incienso y para expulsar los malos espíritus. Es a la vez estimulante y sedante. Crea ambientes adecuados para ayudar a las personas que se encuentran tristes, solas, deprimidas o ansiosas. Además inhalado se utiliza muy eficazmente contra el dolor de garganta y la pérdida de voz y en casos de gripe y resfriados. Por su capacidad de estimular y sedar al mismo tiempo, parece poner las cosas en movimiento dentro

del cuerpo, limpiándolo de mucosidades, estimulando la circulación, expulsando los gases o amentando el flujo de orina.

En terapias se utiliza para combatir los dolores punzantes de estómago y para infecciones del tracto urinario.

En cosmética es muy valioso para añadir a las cremas para manos. Es capaz de curar múltiples lesiones de la piel, manos agrietadas por el trabajo al aire libre, sabañones, pequeños cortes o arañazos, etc.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

BERGAMOTA *Citrus bergamia*

Árbol de la familia de los cítricos, de frutos no comestibles, que se cultiva en la Calabria italiana, en Francia y África occidental. Su esencia se extrae por presión de la corteza del fruto el cual es como una naranja pero más pequeña. El rendimiento en esencias es parecido al del limón. Tiene un delicado tono de color verde y un aroma cítrico muy fresco y agradable para todo el mundo.

Componentes: acetato de linalilo (35-45%), limoneno (50%) y linalol (20-30 %) y bergapteno un compuesto de la furonocumarina, esta sustancia es la que puede provocar inflamaciones en la piel, ya que es sensible a la luz.

En alimentación se utiliza en aperitivos para estimular la actividad gástrica, así como en bebidas digestivas. El típico té "Earl Grey" está aromatizado con bergamota. Es necesario advertir que dado su sabor y olor pesado sólo puede utilizarse en pequeñas cantidades.

En cosmética tiene valores como antiséptico, antiacné y cicatrizante, útil para combatir herpes, eczemas y soriasis. Todas estas propiedades junto a su agradable olor lo hacen muy apropiado para añadir en todo tipo de preparados cosméticos, baños, perfumes, etc. Va bien para en el tratamiento del acné, pieles grasas y todo tipo de infecciones cutáneas. Tiene la gran ventaja de ser muy versátil y congenia muy bien con casi todos los aceites florales como lavanda, geranio, jazmín.

En los ambientes cerrados ayuda a despejar el aire por ser antiséptico y desodorante. Además es un buen repelente de insectos, sobre todo cuando se aplica junto a la lavanda u otros aceites. Es uno de los aceites más valiosos para ayudar en los estados mentales y fisiológicos contra la depresión. Tiene un efecto refrescante y elevador del ánimo antidepresivo

En terapia se utiliza para acelerar la curación de heridas superficiales y como inhibidor de ciertos virus como el del herpes, además alivia el

dolor. También se utiliza como espasmolítico administrado en casos de cólico biliar y para enfriar en las afecciones febriles. También se ha utilizado con éxito en tratamientos de problemas respiratorios y digestivos.

Combina bien con: otras esencias cítricas, albahaca, amaro, cilantro, ciprés, incienso, geranio, jengibre, lavanda, nerolí.

Precauciones: Es una esencia fotosensibilizante por lo que hay que tener la precaución de no utilizarlo nunca antes de exponerse al sol o los rayos UV. Otra precaución que ha de tenerse es utilizarlo siempre diluido, si se pone directamente en contacto con la piel puede causar quemaduras graves.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

CALÉNDULA, MARAVILLA (*Calendula officinalis*)

Pequeña planta, que crece con generosidad y abundancia una vez implantada en nuestro jardín. No ha de confundirse con las maravillas africanas que son diferentes variedades de tagetes pertenecientes a otra familia botánica. Con ellas comparte el nombre común pero está muy alejada en cuanto a propiedades terapéuticas o aromáticas. Para su extracción se utiliza ocasionalmente el método de enfleuraje aunque es muy raro de encontrarlo de esta forma en el comercio. Sin duda la forma más sencilla y al alcance de cualquiera para extraer la esencia es la absorción por grasa, esto es, macerando los pétalos frescos de la flor, durante un tiempo, en un aceite base.

El aceite de caléndula tiene potentes propiedades regeneradoras de la piel por lo que es muy valioso añadido en las cremas para manos que han estado expuestas a duras condiciones de trabajo. También ayudará en caso de varices y úlceras crónicas. Es tan suave que puede aplicarse a los bebés en casos de leves problemas de piel, dermatosis del pañal o pequeñas rozaduras. También sirve para curar pezones agrietados que no responden a otros tratamientos.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

CANELA *Cinnamomum verum*

Árbol que puede alcanzar de 10 a 12m de altura es nativo de Sri Lanka. Actualmente se cultiva en muchos países tropicales. También hay otras especies de ese género (*C. zeylanicum*, *C. loureirii*, *C. cassia*) todas de origen oriental que en otros tiempos eran muy empleadas por nuestra

medicina tradicional. El aceite esencial se extrae por medio de destilación, hay dos tipos, por un lado el que se extraído de las hojas y del otro de la corteza. Tiene un aroma cálido y especiado.

Componentes aceite de corteza: aldehído cinnámico (65-75%), eugenol (6-10%), ácido transcinnámico.

Componentes aceite de las hojas: aldehído cinnámico (4%), eugenol (65-90%),

Muy utilizado en alimentación, es aperitivo y digestivo. Acompaña bizcochos, macedonias, etc; así como bebidas de invierno, como el vino quinado. Por sus propiedades carminativas y absorbentes, es muy apropiado en forma de infusión para quien sufre flatulencia.

Su aroma crea un ambiente estimulante y tonificante.

Terapéuticamente es un excelente antiséptico y antifúngico. Útil en casos de picaduras de insectos, emplastos para gripes o resfriados y micosis. Calienta y estimula.

Combina bien con: esencias cítricas, incienso, otras aceites que provienen de especias.

Precauciones: Es un aceite muy irritante por lo que se ha de emplear siempre muy diluido.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

CARDAMOMO (*Ellettaria cardamomun*)

Planta que crece en la India, China y algunas zonas de Oriente Medio. El aceite puede ser incoloro o amarillo, y tiene un aroma dulce y cálido.

Componentes activos: terpineol, cíñelo y un poco de limoneno y zingibereno.

En alimentación se utiliza para especiar platos, teniendo además la cualidad de facilitar la digestión. Es bueno para las náuseas, flatulencia y acidez de estómago. En caso de diarreas alivia los dolores punzantes que a menudo las acompañan.

Su aroma es tónico y estimulante. Y tiene una fama muy extendida en la India como afrodisíaco

En terapia se le atribuyen numerosas propiedades. Es bueno para la ciática, la tos, espasmos, dolores abdominales y la retención de orina.

Combina bien con: cedro, canela, esencias cítricas, clavo, esencias florales, incienso.

Precauciones: Se ha de tener cautela, al igual que ocurre con otros aceites de especias, utilizándolo siempre en pequeñas cantidades y bien diluido ya que podría irritar la piel si se añade a baños.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

CAYEPUT (*Malaleuca leucodendron*)

Árbol de corteza blanquecina perteneciente a la familia del eucalipto. El aceite esencial se extrae mediante destilación al vapor de las de las hojas y capullos. Tiene una tonalidad verdoso-amarillento lo cual lo distingue de otros aceites de especies provenientes del género *Malaleuca*. Tiene un olor muy penetrante, medicinal y alcanforado.

Componentes activos: grandes proporciones de cíneol (entre el 45 y 65 %), terpineol, pineno, limoneno y diversos aldehídos.

Inhalado se utiliza para combatir el resfriado y otras infecciones respiratorias. Inhibe las bacterias que se forman en el moco y descongiona las fosas nasales. También ayuda a reducir los dolores de garganta y de cabeza. Pero es un fuerte estimulante por lo que se desaconseja utilizarlo antes de irse a dormir, salvo que se haya mezclado con otro aceite sedante para contrarrestar el efecto.

A causa de sus efectos antisépticos, el aceite esencial es un componente apropiado para cremas y aceites para la piel, muy útiles en caso de enfermedades cutáneas y heridas.

Terapéuticamente se utiliza en fricciones contra el dolor reumático, la artritis y la gota. Pero tiene el inconveniente de ser fuertemente irritante, por lo que es mejor sustituirlo por otros aceites con la mismas propiedades como el niauli o en caso de utilizarlo que esté muy diluido. Tiene efectos calmantes y alivia en caso de dolor de muelas y de oído

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

CEDRO *Cedrus atlantica*

Árbol de madera muy aromática proveniente del Atlas. Aunque también se utilizan otras especies como el cedro del Himalaya, de Virginia, de Texas o de Chile la mejor es el *Cedrus atlántica*. El aceite esencial se

extrae por destilación al vapor de su madera, es de color amarillento, bastante viscoso, con una fragancia cálida a madera.

Componentes activos: cedrol, cadineno y otros sesquiterpenos y varios hidrocarburos terpénicos.

Su aroma crea un ambiente relajante, sedante y equilibrador, que favorece la reflexión. Purifica el aire y facilita la respiración profunda por lo que ayuda en casos de catarro y resfriados. Además es mucolítico lo que le hace especialmente útil para las afecciones catarrales y casos de bronquitis crónica. También se le atribuyen propiedades afrodisíacas que pueden estar fundamentadas por la acción tónica y estimulante que ejerce sobre el cuerpo entero, reduciendo al mismo tiempo el estrés y la tensión.

En cosmética es un excelente astringente y antiséptico que se añade en mascarillas de limpieza para pieles grasas o acnéicas y en champús anticasca. Tiene un olor muy masculino por lo que se añade en artículos de tocador para hombres, sobre todo en lociones para después del afeitado.

Terapéuticamente se utiliza en compresas y baños de asiento para casos de cistitis. Como descongestionante de las vías respiratorias y en gargarismos para combatir los dolores de garganta.

Combina bien con: Bergamota, clavel, amaro, ciprés, incienso, jazmín, enebro, nerolí, rosa, romero, vetiver, ylang-ylang.

Precauciones: Hay que evitar el uso interno de este aceite esencial. Está contraindicado en casos de embarazo, hipertensión, cardiopatías, epilepsia y gravidez.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

CIPRÉS *Cupressus sempervirens*

Este aceite esencial se extrae de las hojas y ramillas tiernas y frutos del ciprés, árbol perenne y típico de nuestra península.

Su olor se parece al del pino, aunque es ligeramente más dulce y menos abrumador.

Componentes activos: d-pineno, d-sivestreno, cimeno, sabinol, un alcohol terpénico y alcanfor de ciprés.

Es un aceite práctico para el cuidado de la piel y el cabello ya que estimula la circulación y es soboequilibrante. Se añade a menudo a los remedios contra la celulitis y resulta excelente para mejorar el tono de

toda la piel. Es bastante astringente y se adapta mejor a las pieles normales, mixtas y grasas. Agregado a baños templados, o aceites de masajes estimula y reanima los músculos doloridos después del ejercicio. Aplicado mediante compresas frías es útil en casos de venas varicosas y poros dilatados.

En el ambiente ayuda con los problemas respiratorios y el asma. Es antiespasmódico y antiséptico, refrescante y balsámico. Combate la tristeza y la indecisión.

Terapéuticamente se utiliza en gargarismos para la ronquera y dolor de garganta. Se inhala en casos de tos seca o convulsiva. Para problemas de menopausia empleado en un baño caliente. En casos de menstruado doloroso o abundante, se aplica mediante compresas sobre el abdomen y en el interior de los muslos. Los baños de asientos frescos o fríos son aceite esencial de ciprés alibian las hemorroides.

Combina bien con: bergamota y otras esencias cítricas, amaro, enebro, lavanda, mejorana, pino, sándalo.

Precauciones: Contraindicado en casos de epilepsia.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

CITRONELA, HIERBA LIMÓN *Cymbopogon nardus*

Hierba que crece silvestre y cultivada en las áreas tropicales desde la isla de Java hasta América Central. El aceite esencial se extrae mediante destilación de la planta entera. Tiene un color pardoamarillento y un fuerte olor a limón.

Componentes activos: citronelal y geraniol con otros componentes que difieren según la variedad de planta empleada.

En alimentación se utiliza para dar un aroma fresco a bebidas refrescantes y ensaladas de verano.

Inhalada es tonificante y favorece la inspiración. Tiene efecto desodorante, desinfectante y antiséptico, suele mezclarse con agua, vinagre u otros líquidos empleados en limpieza. Se cultiva en grandes cantidades para emplearla en la fabricación de jabón, desinfectantes del hogar y preparaciones comerciales de repelentes de insectos. Por lo visto su aroma no agrada a los gatos.

Es útil en el champú para cabellos grasos y en los baños de pies.

Terapéuticamente no se utiliza mucho.

Este aceite es uno de los típicos que se utiliza para adulterar otros aceites esenciales más caros.

Evitar su uso en caso de cardiopatías, ya que inhalado puede acelerar el ritmo cardiaco. Puede resultar irritante y sensibilizante sobre la piel.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

CLAVO *Eugenia caryophyllata* o *Syzygium aromaticum*

Es una especie originaria de Asia tropical que se cultiva hoy en día en África oriental, Madagascar y el Caribe. El aceite esencial se obtiene por destilación con agua o al vapor de los capullos aún no abiertos de las flores o de las hojas del árbol su rendimiento es muy elevado del 15 al 20%. El aceite es más pesado que el agua y tiene un color amarillo que se vuelve pardo cuando entra en contacto con el aire, su aroma es fuerte y dulzón.

Componentes activos: eugenol (80-90%), acetuegenol, cariofileno, óxido de cariofileno y otros.

Muy utilizado como condimento, combate la flatulencia, los dolores gástricos y abdominales, diarreas e infecciones del tracto digestivo. Es estimulante y analgésico.

Se considera afrodisíaco, estimula la mente y la memoria, mejora la respiración, ayuda a superar los estados de agotamiento, aunque en dosis excesivas puede ser soporífero.

Aleja los insectos.

En cosmética se emplea para añadirlo a jabones y perfumes

Es antiséptico y analgésico, se emplea en compresas para luxaciones, favorece el sueño, Debido a su efecto localmente anestésico, desinfectante y cicatrizante la esencia de clavo pertenece al equipo básico de todo dentista. Muy adecuado para ser incluido en lociones bucales y pastas de dientes. Internamente es útil para los trastornos digestivos y previene las enfermedades infecciosas.

Combina bien con: esencias cítricas, lavanda, rosa, vainilla, ylang-ylang y otras especias.

Precauciones: Emplear siempre bien diluido. Puede causar alergia o irritación.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

COMINO (*Cuminum cyminum*)

Planta originaria de Egipto, aunque hoy en día también se encuentra alrededor del Mediterráneo y el Lejano Oriente. Pertenece a la familia de las umbelíferas a la que pertenecen otras conocidas especias como el anís, hinojo, eneldo, coriandro, etc. Su aceite esencial se extrae mediante la destilación de las semillas. En un principio es incoloro pero amarillea con el tiempo, tiene un aroma parecido al del anís, aunque ligeramente amargo y almizcleño.

Componentes activos: cuminol (entre el 35 y 50 %), cimeno, pineno y terpineol.

En cocina se utiliza para aromatizar los alimentos con la ventaja de que es un buen aperitivo, facilita la digestión y es carminativo. También es estimulante y tónico digestivo, y un buen remedio para las digestiones perezosas. Es antiespasmódico y alivia los dolores punzantes del abdomen que pueden acompañar a la flatulencia y la diarrea.

Terapéuticamente se utiliza como tónico y estimulante general, que actúa sobre el corazón y el sistema nervioso. También se le atribuyen propiedades afrodisíacas.

Como ocurre con casi todos los aceites esenciales provenientes, de especias han de tenerse precauciones en su uso, puede provocar fotosensibilización en la piel.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

CORIANDRO, CILANTRO (*Coriandrum sativum*)

Planta perteneciente a la gran familia de las umbelíferas que crece silvestre o cultivada en el Lejano Oriente, Países Mediterráneos y algunas zonas de Rusia. El aceite esencial se extrae mediante destilación de las semillas. Tiene un color amarillo pálido aunque también puede ser incoloro. Su aroma es muy agradable, fresco y picante.

Componentes activos: Coriandrol (entre el 60 y 65 %), pineno, geranio, trazas de felandreno, dipenten, terpineno, cimeno y borneol.

En cocina se utiliza como especia y al igual que otras especias de esta familia estimula el apetito, ayuda a hacer la digestión y previene las flatulencias. Su aroma da un agradable toque a los licores y ha sido utilizado para aromatizar algunos tipos de ginebra.

Se utiliza mucho en cosmética, productos de tocador, perfumes y añadido a jabones.

En terapia este aceite se utiliza como analgésico para las neuralgias y los dolores reumáticos. Además es suavemente termizante lo que reconforta en estas afecciones

Combina bien con: Otras especias, esencias cítricas, ciprés, incienso, jazmín, enebro, petitgrain, pino, sándalo.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

ENEBRO *Juniperus communis*

El aceite esencial se extrae de las bayas maduras y oscuras del arbusto del enebro, que crece silvestre por todo el sur de Europa. El aceite desprende un aroma acre característico y ligeramente amargo.

Componentes activos: terpenos, principalmente pineno, terpinen-4-ol, cariofileno, alcanfor

En alimentación se utiliza para aromatizar aperitivos o condimentar alimentos fermentados y verduras cocidas y crudas. Se emplea en la destilación de la ginebra para darle sabor.

Se usa, asimismo, en perfumería, y a menudo se añade a las lociones para después del afeitado con olor muy masculino. Tiene propiedades antisépticas y cicatrizantes y favorece la sudoración. Por ese motivo se suele añadir a las lociones y cremas antiacné, así como en compresas y baños de asiento contra las hemorroides. Se aconseja para pieles mixtas y grasas.

En mezclas con agua y vinagre es ideal para limpiar y desinfectar superficies de trabajo, por ejemplo la cocina. Su aroma crea un ambiente ligeramente excitante y euforizante y con efecto antiestrés.

La aromaterapia receta también la esencia de enebro por vía interna por sus efectos depurativos, antidiabéticos y tónicos en general. Es un gran antiséptico, que diluido desinfecta pequeñas heridas. En crema se utiliza para calmar dolores artríticos. Y en baños de asiento para la cistitis y hemorroides. Mejora la circulación y se usa en el tratamiento de la celulitis y de la hinchazón debida a la retención de líquidos.

Combina bien con: esencias cítricas especialmente bergamota, ciprés, elemí, gálbano, geranio, lavanda, pino, romero, sándalo.

Precauciones: No emplear nunca durante el embarazo.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

ESTRAGÓN (*Artemisia drancunculus*)

Planta aromática fácil de cultivar en un jardín, huerto o terraza. El aceite esencial se obtiene por destilación de las hojas y sumidades floridas.

Muy apreciado en alimentación, estimula el apetito y la digestión. Acompaña muy bien a las ensaladas y todos los platos que lleven tomate.

En cosmética se puede añadir a lociones de afeitado, tónicos y champús ya que estimula la circulación sanguínea. Da un agradable a todos los cosméticos.

Regula la menstruación si se toman 2 gotas al día en una bebida durante dos o tres meses.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

EUCALIPTO *Eucalytus globulus*

Árbol originario de Australia que hoy en día está difundido por todo el mundo con más de 600 especies. La que más se utiliza en aromaterapia para extraer el aceite esencial es el *Eucalytus globulus*, aunque habría otras 15 especies también válidas para este fin. El aceite esencial se obtiene por destilación de las ramillas jóvenes y las hojas. Tiene color amarillo pálido y un olor penetrante y muy refrescante.

Componentes activos: Su principal constituyente es el eucaliptol (aprox. el 80 %), además tiene alcohol etílico, alcohol amílico, diversos aldehídos, canfeno, eudesmol, felandreno, pineno y aromadendreno

Se emplea como esencia para quemar con el fin de aliviar la pesadez de la congestión nasal. Con dos o tres gotas en un cuenco con agua caliente se consigue una instantánea inhalación de vapor con efectos vigorizantes. Favorece la respiración, combate las infecciones (es antiséptico, antiviral y febrífugo), refuerza el sistema inmunitario y combate la migraña. También actúa como repelente de insectos.

En el cuidado de la piel aumenta la circulación sanguínea cutánea y es formidable para las manchas, los furúnculos y los granos. Se puede aplicar puro en cantidades ínfimas en la zona afectada aunque si se

usa muy concentrado puede irritar la piel. También resulta demasiado fuerte para añadirlo en recetas para el cutis; ahora bien, una gota mezclada con una cucharada de aceite de jojoba constituye un práctico aceite de masaje antiséptico para espaldas y cutis con manchas.

El aceite esencial es antibiótico y antiinflamatorio por naturaleza y, por tanto, posee una amplia gama de aplicaciones medicinales. En baños e infusiones para casos de cistitis, en compresas para los *herpes*, friccionado con esponja para reducir la fiebre. Y como analgésico aplicado en compresas en casos de neuralgia, reumatismo y dolores musculares.

Combina bien con: cedro, ciprés, lavanda, limón, mejorana, pino, romero.

Precauciones: En el aceite de eucalipto se encuentran altos niveles de alcanfor, que es una sustancia irritante, y por lo tanto, no se puede aplicar en la piel de bebés y niños de menos de dos años. Y en adultos cuando provoca náuseas se ha de interrumpir su utilización.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

GERANIO *Pelargonium graveolens*

Hay otras especies como *P. Capitatum*, la malvarosa, que se cultiva en la cuenca mediterránea y tiene un perfume parecido al de la rosa, lo que hace que muchas veces se utilice como sustituto del aceite de rosa que tiene un precio prohibitivo. También está *P. odoratissimum* que tiene un olor fresco que recuerda al limón y otras variedades que recuerdan al melón, albaricoque o los cítricos.

Componentes activos: geraniol, citronelal, linalol, terpinol y alcoholes.

El aceite esencial proviene de la destilación al vapor de toda la planta. Y tiene un color verde pálido.

En cosmética es muy empleado por su acción purificante, refrescante y astringente. Se añade en perfumes y jabones, además se emplea en baños y masajes. Es calmante y cicatrizante de heridas y escorceduras. Añadido a cremas es un buen equilibrador en casos de acné, pieles secas o seniles.

Inhalado eleva los espíritus fatigados, equilibra y es útil en problemas nerviosos y emocionales, ansiedad y depresión. Favorece la memoria y relaja las tensiones.

En caso de picor insoportable en la piel, el aceite esencial de geranio diluido en aceite u otra base proporciona alivio rápido.

Combina bien con: bergamota y otras esencias cítricas, amaro, clavo, jazmín, enebro, lavanda, nerolí, pachulí, sándalo.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

HIERBA LUISA, VERBENA OLOROSA (*Lippia triphylla*)

Planta perenne natural de Chile y Perú que fue introducida en Europa en el siglo VIII. Es fácil de cultivar en un macetero o en el jardín, con las ventajas de tener un porte bonito, que admite bien la poda, con lo que podemos recortarla cuando lo necesitemos y sus hojas están impregnadas de un agradable olor a limón.

Componentes activos:

Es otra de esas plantas que se prestan a muchas confusiones debido a su nombre común. Por un lado se la confunde con el lemongrass o hierba limón (*Andropogon citratus*) y por otro con la verbena (*Verbena officinalis*), habrá que tener esto en cuenta para evitar errores.

El aceite esencial de la hierba Luisa se extrae por destilación al vapor de los tallos en flor. Tiene un bonito color amarillo verdoso y un agradable aroma a limón. El rendimiento en aceite esencial de esta planta es bastante pequeño, por eso mucho de lo que se vende en los mercados está adulterado con citronela o lemongrass que comparten con ella el aroma a limón

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

HINOJO AMARGO *Foeniculum vulgare*,

HINOJO DULCE *Foeniculum sativum*

El hinojo amargo es una planta que crece silvestre en casi toda Europa y es bastante abundante en España. El hinojo dulce es una especie cultivada y su aceite esencial es mejor que el anterior en el caso de aplicaciones cutáneas. El aceite esencial se extrae mediante destilación de las semillas machacadas. Tiene un perfume dulzón que recuerda al anís. De hecho, como el aceite de anís puede ser tóxico, se sustituye normalmente por el de hinojo que no entraña ningún riesgo.

Componentes activos: anetol, estragol, canfeno y felandreno.

En alimentación es apropiado para condimentar sobre todo arroces y verduras cocidas. Estimula todas las funciones digestivas, combatiendo

flatulencias y aerofagias, ejerce un efecto tonificante sobre la musculatura lisa de los intestinos lo cual ayuda a fortalecer el peristaltismo, es decir, las contracciones rítmicas del músculo intestinal que mueve el alimento a través de los intestinos. Tiene la reputación de disminuir el apetito. Evita las náuseas y los vómitos.

Inhalado da la sensación de ligereza, por ejemplo después de una comida abundante

En el cuerpo sólo debe aplicarse el aceite esencial conocido como Hinojo dulce. El hinojo dulce desprende un aroma ligeramente anisado y se añade a menudo en tratamientos para el cuidado de la piel con el fin de tonificar los tejidos cutáneos hinchados y flácidos. Es hidratante. Adecuado para mezclas de baño y vapores durante curas adelgazantes. De hecho es uno de los aceites más valiosos para el tratamiento de la celulitis. Estimula la producción de estrógeno el cual es necesario para mantener el tono muscular, la elasticidad de la piel, una circulación saludable y huesos fuertes. Así que este suministro de estrógeno puede retrasar algunos de los efectos degenerativos del envejecimiento.

En terapia se le considera un efectivo diurético y funciona bien en casos de retención de líquidos. Puede ser de algún valor en la prevención de las piedras del riñón y también ha sido utilizado para las infecciones del tracto urinario. Una de las aplicaciones más valiosas que posee es la de contrarrestar la intoxicación alcohólica, por lo que puede ser utilizado para tratamientos de rehabilitación de alcohólicos.

Como impide la acumulación en el cuerpo de desechos tóxicos se considera útil para casos de gota.

Tradicionalmente se asocia a los órganos reproductores femeninos. Ayuda a regularizar el ciclo menstrual, particularmente cuando los periodos son escasos y dolorosos. También es útil durante la menopausia por reducir los síntomas causados por la fuerte fluctuación de los niveles hormonales. Si bien es mejor evitar el aceite de hinojo durante el embarazo, unas gotitas mezcladas con aceite de almendras suelen constituir un buen masaje durante el periodo de amamantamiento, ya que favorece el aumento del flujo de leche.

Combina bien con: geranio, lavanda, sándalo

Precauciones: No usar durante el embarazo, en casos de epilepsia y con niños menores de seis años

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

HISOPO *Hyssopus officinalis*

El hisopo es una planta aromática perteneciente a la gran familia de las labiadas, que crece con abundancia en nuestra península. El aceite esencial se obtiene mediante destilación de las hojas y las sumidades floridas. Es de un color amarillento con olor picante y aromático que recuerda al de tomillo y albahaca.

Componentes activos: Una elevada proporción de pinocanfeno, junto a pineno y trazas de geraniol, borneol, tuyona y felandreno. Su alto contenido en cetonas lo convierte en un aceite cerca de los límites de toxicidad.

En cocina se utiliza para aromatizar algún tipo de licor.

Inhalado se utiliza contra el estrés emocional, es un aceite cefálico que tiene un efecto aclarador de la mente. Desinfecta las habitaciones y protege de infecciones. Va bien para todos los problemas respiratorios como toses secas y convulsivas, bronquitis, asma o gripe. Hace fluidificar al moco espeso de modo que puede ser expulsado más fácilmente. Suaviza el catarro y calma los ataques de tos.

En cosmética se puede añadir a cremas de manos.. También es recomendado para el tratamiento de cortes, quemaduras, raspaduras y afecciones cutáneas como el eccema ya que favorece la curación y cicatrización.

En terapia se utiliza en caso de tensión baja. Regula la presión sanguínea y estimula la sudoración. Tiene un efecto tónico y estimulante sobre el aparato respiratorio. Quienes padecen alergias respiratorias, especialmente en primavera, deberían usar hisopo en un difusor varios días de forma preventiva. En casos de tos persistente, dolor de garganta y asma, tomar una gota de hisopo disuelta en una cucharada de miel, varias veces al día.

En caso de reuma se aplica en forma de compresas calientes.

Con este aceite han de tenerse precauciones ya que se le considera un aceite limítrofe hablando en términos de toxicidad. Evitar durante el embarazo y en casos de epilepsia.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

INCIENSO *Boswellia sacra*

Arbolillo pequeño nativo del norte de África. El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de la resina exudada por la corteza del árbol. Esta resina también puede ser quemada como tal. El aceite puede ser incoloro o tomar una tonalidad amarillo pálido, tiene un olor penetrante, claro, fresco y ligeramente alcanforado.

Componentes activos: 1-pineno, dipenteno, felandreno, canfeno, olibanol y diversas resinas.

Como ambientador se utiliza desde la antigüedad en ritos religiosos y funerarios.

Aplaca la ansiedad, la agitación, la excitabilidad y purifica el aire. Provoca una la respiración más lenta y profunda lo que produce una sensación de calma que predispone a la oración y meditación. Es útil en casos de problemas respiratorios, es uno de los mejores antisépticos pulmonares calma la tos y se halla particularmente indicado cuando existe catarro bronquial, por ejemplo la bronquitis crónica.

También ha sido muy apreciado en cosmética y perfumería. Se puede mezclar en todo tipo de cosméticos desde aceites de masajes hasta cremas. Tiene valiosas propiedades es antiséptico, astringente, tónico, cicatrizante y equilibrador. Es apropiado sobre todo para pieles con acné o envejecidas ya que su efecto tónico ayuda a eliminar el aspecto lacio y a frenar la aparición de arrugas.

En terapia se considera que es un aceite que tiene afinidad con el tracto urogenital y fue empleado en otros tiempos para tratar las infecciones de estos órganos. Es tónico uterino y puede ser valiso para las reglas pesadas aplicado en forma de baños o masajes abdominales.

Combina bien con: cedro, canela y otras especias, esencias cítricas, esencias florales, sándalo, vetiver.

Precauciones:No apto para uso interno.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

JAZMÍN *Jasminum officinale*

Planta originaria de Extremo Oriente que se cultiva abundantemente en la cuenca mediterránea. El aceite esencial de jazmín puro de Grasee, en el sur de Francia, es uno de los ingredientes más caros. Se extrae de las diminutas flores blancas que se tienen que recoger a mano por la mañana antes de que el sol esté muy alto y evapore el aceite que contienen. El perfume del jazmín es tan fuerte que se esparce por todas las laderas de Gras durante los meses tradicionales de cosecha de septiembre y octubre. Una vez se han recogido las flores, el aceite se extrae por medio de disolventes para conseguir el jazmín absoluto (el aceite de jazmín obtenido a partir de destilación por vapor es muy poco común, el calor alteraría su delicioso perfume). También puede extraerse mediante enfleurage para llegar a concretos y pomadas.

Componentes activos: metil atranilato, indol, alcohol bencílico, acetato de bencilo, linalol y acetato linalilo

El aroma del jazmín es extremadamente dulce y embriagador si se usa en exceso. Se trata de un ingrediente costoso, aunque se precisan cantidades muy pequeñas y una botellita puede durar años si se guarda en un lugar fresco y oscuro.

El aceite de jazmín se ha asociado tradicionalmente con la femineidad, actúa favorablemente sobre el aparato reproductor femenino, regularizando la menstruación, calmando calambres y combatiendo la frigidez, aunque también es efectivo para el hombre.

Crea ambientes relajantes y calmantes, aunque no soporíferos. Equilibra toda la esfera psíquica y se considera afrodisíaco.

Con una sola gota se proporciona una increíble fragancia al baño y deja en la piel un aroma persistente. El aceite de jazmín sirve para todo tipo de piel, especialmente para las pieles delicadas, y tiene fama de mejorar el aspecto de las estrías y los tejidos con cicatrices. Útil en casos de dermatitis y eccemas.

En terapia puede utilizarse contra los dolores de cabeza mediante masaje en las sienes.

Combina bien con: otras esencias florales, esencias cítricas, amaro, sándalo.

Precauciones: Si la esencia ha sido extraída mediante disolventes, no es apta para uso interno o terapéutico.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

JENGIBRE *Zingiber officinalis*

Planta cultivada en África occidental, Indochina, China, Japón y América central.

El aceite esencial es obtenido mediante destilación a vapor de los rizomas.

Componentes activos: gingerina, gíngenol, gingerona y zingiberina.

Muy utilizada en alimentación, el aroma transmite una sensación de calor y tiene la propiedad de estimular el apetito. Reduce la flatulencia y aerofagia. Puede ser añadido a infusiones y otras bebidas digestivas que son ingeridas al final de la comida. Puede tener efecto laxante, pero en general resulta equilibrador sobre las funciones intestinales.

Crea un ambiente reconfortable y envolvente. Mejora la respiración y transmite una sensación de energía y seguridad.

Terapéuticamente puede emplearse en cas circulación y reduce el dolor, apropiado en caso de reumatismo. También puede usarse en mareos de viaje y en forma de masaje en congestiones.

Combina bien con: cedro, esencias cítricas, cilantro, incienso, nerolí, pachulí, rosa, sándalo, vetiver.

Precauciones: Úsar en pequeñísimas cantidades ya que su intenso aroma puede resultar excesivo.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

LAVANDA *Lavandula officinalis*

Muy abundante en nuestra península, hay gran variedad de especies (*L. Vera*, *L. hybrida*, *L. spica*, etc, aunque la más aromática es la *L. officinalis*. El aceite esencial se extrae mediante destilación de hojas y flores. La variedad de usos de este aceite esencial, su agradable aroma y su baja toxicidad han hecho de él uno de los más utilizados.

Componentes activos: éteres de linalilo y geranilo, geraniol, linalol, cineol, d-borneol, limoneno, 1-pineno, cariofileno, ésteres de los ácidos butírico y valeriánico y cumarina.

Crea un ambiente discreto y delicado, con efectos equilibradores, tonificantes y calmantes al mismo tiempo. Es antidepresivo y estimulante de las defensas del organismo. Muy adecuado para vaporizar habitaciones cerradas o donde hay enfermos.

Puede añadirse a todo tipo de preparados cosméticos. Tiene acción calmante, equilibradora, cicatrizante, antiséptica y es apropiado para todo tipo de pieles, desde las juveniles, grasas, impuras o con acné hasta las secas, maduras o con problemas particulares.

En el hogar es muy apreciado en bolsitas o manojos de flores para los armarios roperos, sobre todo de ropa blanca y delicada.

Es uno de los pocos aceites esenciales que puede aplicarse sin diluir. En casos de picaduras de insectos o quemaduras se puede aplicar delicadamente sobre la piel una o dos gotas de aceite esencial.

Combina bien con: con la mayoría de los aceites esenciales, sobre todo con las esencias florales y cítricas.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

LEMONGRASS, HIERBA LIMÓN *Cymbopogon citratus*

Hierba de origen tropical, empleada en la India desde hace siglos. Crece espontánea en muchas zonas tropicales y subtropicales de Asia, África y América, aunque generalmente es cultivada. Una especie muy cercana a ella es la palmarrosa *Cymbopogon martini* que tiene un olor mas dulce y más floral.

El olor del lemongrass recuerda mucho al del limón o los cítricos en general.

Componentes activos: su principal constituyente es el citral (entre el 70 y 85 %), el resto lo componen geraniol, farnesol, nerol, citronelol y mirceno, con una serie de aldehídos y otros compuestos de traza.

Se utiliza en cosmética como sebo regulador, añadido a champús para cabellos grasos y en diversos cosméticos para pieles grasas, también es eficaz en productos anticelulíticos. Su efecto suavemente calmante puede ser aprovechado en aceites de masaje, en caso de diversos dolores. La palmarosa es regenerante para pieles seniles.

Crea ambientes de efecto sedante, aunque no soporífero, útil para dolores de cabeza. Ayuda a mantenerse alerta y contrarresta la somnolencia, parece que su olor estimula la tiroides. Mejora la respiración, estando indicado en caso de resfriado. En general, deja en el ambiente un olor fresco y atrayente.

Mantiene alejados los parásitos de los animales domésticos y las moscas de la cocina.

En terapia tiene propiedades como antiséptico, antibacteriano y antifúngico.

Es un aceite esencial muy fuerte, por lo que hay que tener la precaución de diluirlo apropiadamente. No debe ser utilizado sobre la piel alrededor de los ojos. No utilizar antes de exponerse al sol, ya que podrían originarse manchas en la piel.

Precauciones: La palmarosa es hipotensora.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

LIMÓN *Citrus limonum*

Arbol pequeño perennifolio cultivado en los países del Mediterráneo.

Este aceite se extrae mediante presión en frío de la cáscara del fruto, donde se encuentran las esencias acumuladas en pequeñas glándulas o bolsas oleíferas. Para obtener 100 ml son necesarias las cáscaras de 20 Kg de limones aproximadamente, esto se puede considerar que es un rendimiento elevado se lo comparamos con el de otras plantas aromáticas.

Componentes activos: Limoneno (hasta un 90%), pineno, felandreno, canfeno, linalol, acetatos de linalol y geranio, citral (hasta un 3,5%) y citronelal.

Tiene gran cantidad de aplicaciones.

En alimentación se puede añadir una gota en jarabes, zumos, batidos u otras bebidas para aromatizarlas, así como en helados o cubitos de hielo. Favorece la digestión y actúa contra la hiperacidez gástrica. La esencia de limón es fría, como la de otros cítricos, es mejor conservarla en el frigorífico.

El aceite de limón presenta muchas propiedades prácticas para el cuidado de la piel, puesto que es antiséptico, astringente, curativo, depurativo y aclarante. Mejora la circulación sanguínea y linfática. Añadido al baño estimula la circulación y reanima los sentidos. Actúa como vitalizante y se puede agregar a tónicos cutáneos, a cremas anticelulitis, a lociones para pieles mixtas o grasas, a cremas de manos para fortalecer las uñas quebradizas y a champús para cabellos grasos. Añadido a compresas o vapores sirve para limpiar pieles con acné o impurezas. En perfumería el aceite de limón es un componente fundamental del agua de colonia.

Purifica el aire, favorece la concentración, mantiene alejados a hormigas y polillas y es un excelente desinfectante.

En terapia se utiliza en casos de gripe con fiebre, haciendo lavados con una o dos gotas de aceite esencial. Y en casos de afonía o dolor de garganta usado en gargarismos mezclado con sal y agua. Calma el picor de las picaduras de insectos.

Combina bien con: Otras esencias cítricas, todas las esencias florales, eucalipto, incienso, enebro.

Precauciones: No utilizar sobre la piel antes de exponerse al sol, ya que contiene ingredientes que pueden reaccionar con los rayos ultravioleta y provocar una irritación cutánea. Y evitar su uso prolongado en caso de baja presión sanguínea.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

MACIS *Myristica fragans*

Del arilo del fruto y de las flores del árbol de la nuez moscada se extrae mediante destilación al vapor el aceite esencial de macis. Este aceite sustituye frecuentemente al de la nuez moscada ya que es más suave y menos irritante.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

MANDARINA *Citrus nobilis*

Este es otro aceite esencial que se extrae de la corteza de este cítrico.

Componentes activos: limoneno, metilantranilato y cantidades menores de geraniol, citral y citronelal.

Desprende un olor suave y sutil, y se aconseja para añadir al baño de los niños y a los tratamientos rutinarios del cuidado de la piel. El aceite de mandarina es calmante, revitalizante y tonificante. Contribuye, asimismo, a mejorar la circulación y, por tanto, es un buen ingrediente para los aceites y lociones corporales. Con unas gotitas en el baño se consigue que éste sea más revitalizante y también resulta efectivo en casos de insomnio y tensión nerviosa. Al igual que los demás aceites cítricos, no se debe aplicar antes de la exposición al sol o antes de someterse a una sesión de sol artificial. Todos los aceites cítricos tienen una duración limitada y deben utilizarse sólo durante un año después de su adquisición.

Combina bien con: otras esencias cítricas, nerolí, aceites de especias.

Precauciones: Puede causar pigmentación si se utiliza sobre la piel antes de exponerse a los rayos UV o solares.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

MANZANILLA *Chamomilla matricaria*

Hay dos especies diferentes de manzanilla: la manzanilla romana (*Anthemis nobilis*) y la manzanilla propiamente dicha (*Chamomilla matricaria*); esta última es la más apreciada y la más cara para cuidados de la piel y usos cosméticos. En cambio, la manzanilla romana se prefiere para usos internos, enjuagues de cabellos rubios y ambientador. Este aceite esencial se extrae de las flores de estas hierbas.

Componentes activos: azuleno, camazuleno, cumarina, heterósidos, compuestos flavónicos, alcanfor, terpenos y diversos ésteres.

En alimentación se puede utilizar para aumentar la acción sedante, analgésica, espasmolítica y digestiva de la infusión de manzanilla, disolviendo una gota de aceite esencial en ella.

En belleza es útil sobre todo para pieles pruriginosas y con acné en forma de vapores y máscaras. Tiene acción antiséptica, cicatrizante y calmante. Y Aplicado en el último aclarado da un bellos reflejos a los cabellos rubios.

Crea un ambiente tranquilizante, relajantes y calmante. Útil en casos de nerviosismo, insomnio, mal humor, calambres y migrañas. También adecuado para sinusitis y alergias de las vías respiratorias.

Para la salud cura pequeñas heridas, escoceduras, dermatitis y encías sangrantes. En casos de gripe favorece la sudoración y depuración tomando unas gotas mezcladas en infusión de sauco, tilo o manzanilla.

Combina bien con: bergamota, amaro, geranio, jazmín, lavanda, limón, nerolí, rosa, ylang-ylang.

Se puede usar con plena seguridad en niños pequeños y durante el embarazo.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

MEJORANA *Origanum majorana*=*Majorana hortensis*

El aceite esencial se destila al vapor de las hojas y sumidades floridas. No confundir la mejorana con otras especies del género *Origanum*. La mejorana es la más adecuada para el cuidado de la piel. Desgraciadamente, muchos aceites esenciales de los más baratos que se encuentran en el mercado contienen orégano u otros tipos de mejorana, que son mucho más ásperos para la piel. En caso de duda, consultar si se trata de *Origanum mejorana* o su sinónimo *Mejorana hortensis*, este es el nombre científico exclusivo para la mejorana.

Componentes activos: borneol, alcanfor, origanol, pineno y sabineno.

En alimentación es muy empleado sobre todo para platos que contienen tomate, así como en carnes y embutidos. No sólo aumenta el sabor sino que facilita la perdurabilidad de los alimentos, siendo un conservante natural que impide o retarda los procesos de putrefacción.

Se emplea en belleza para baños relajantes. Es adecuado sobre todo en los aceites de masaje para tratar calambres y músculos doloridos. También se utiliza en mezclas para masajes destinadas a aliviar lesiones deportivas, torceduras, dolores musculares, ya que es cálido y distensivo. En relación con el cuidado de la piel, la mejorana se adapta bien a las pieles grasas y mixtas y se puede aplicar a manchas y granos.

Crea un ambiente aconsejable en casos de tristeza, sensación de pérdida y ansiedad. Útil en casos de insomnio y cefalea. Calmante para las vías respiratorias. Estimula el parasimpático y ralentiza el simpático, por lo que puede considerarse claramente espasmolítico.

Combina bien con: bergamota, cedro, manzanilla, ciprés, eucalipto, lavanda, romero.

Precauciones: No excederse en su uso, a riesgo de causar un excesivo relajamiento o una sensación de embotamiento. No utilizar durante el embarazo.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

MELISA, TORONJIL *Melissa officinalis*

El aceite esencial se obtiene destilando toda la planta que ha de cortarse antes de la floración.

La verdadero aceite esencial de melisa no es nada corriente, pero se puede encontrar, eso sí, a unos precios elevadísimos. Desprende un fuerte aroma a limón. La mayoría de aceites esenciales que se venden como aceite de melisa son una mezcla inferior de aceites de cítricos y cidra.

Componentes activos: citral, citronelal, linalol entre otros

En alimentación se utiliza par dar un aroma agradable y fresco similar al limón. Apropiado sobre todo para ensaladas crudas.

Es un aceite con múltiples usos en cosmética y perfumería. Era un importante ingrediente de la famosa agua de melisa: uno de los primeros perfumes comercializados, elaborado en el Edad Media por los monjes carmelitas en Italia. Se siguen utilizando versiones sintéticas de este aceite en muchos perfumes modernos y lociones para después del afeitado.

El aceite de melisa tiene propiedades calmantes, revitalizantes y tonificantes. Es uno de los mejores aceites para añadir a un baño vigorizante o a una mezcla de aceites para masaje. Se puede aplicar a todos los tipos de piel y aporta un maravilloso perfume fresco a las lociones para la cara y el cuerpo. Para refrescar el cutis verter dos o tres gotas en agua y lavarse la cara. Aplicado en compresas va bien para la piel grasa o con impurezas. En caso de caspa añadir diez gotas al acondicionador y dejar actuar durante diez minutos.

Inhalado en el ambiente es antidepresivo, atenúa las llamaradas de calor en la menopausia, calma los temperamentos nerviosos y

ansiosos, es útil en casos de insomnio, cefaleas y traumas psíquicos. Además facilita la respiración de quien padezca asma.

Terapéuticamente se ha observado que el aceite puro de melisa combate el virus del *Herpes simplex* y en las pruebas hospitalarias se ha comprobado su acción antiviral. Una forma de utilizarlo en estos casos sería diluir dos gotas de aceite esencial en 1/2 cucharilla de aceite de oliva, zumo fresco de patata o vinagre de miel y aplicarlo varias veces al día. Si se quiere aplicar el aceite puro sobre el eczema, es mejor proteger la piel de alrededor con un ungüento graso y denso.

También puede utilizarse en gargarismos en caso de dolor de garganta.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

MENTA *Mentha piperita*

Existen gran cantidad de especies diferentes de mentas. Cuando se desea un mayor contenido en mentol se utiliza la *Mentha arvensis*, la menta piperita en cambio es mucho más dulce. El aceite esencial se obtiene por destilación al vapor de hojas y flores. Su rendimiento varía entre el 0,15 y el 0,4%

Componentes activos: Mentol, mentona, limoneno, menteno y felandreno.

Su aroma y sabor fresco crea afición cuando se añaden unas gotas en bebidas, pasteles o tartas.

Gracias a su alto contenido natural en mentol, la hierbabuena sirve para refrescar la piel y es efectiva en productos cutáneos vigorizantes, como las lociones para los pies y las cremas para después del sol. Se puede añadir al baño para tonificar y estimular la piel, pero no hay que emplear más de un par de gotas, de lo contrario la piel notaría fría hasta el agua más caliente. Tiene efectos calmantes para piernas cansadas e hinchadas. Va bien para enjuagues gingivales, champús anticaspa y contra pruritos de diverso origen.

Un ambiente aromatizado con hierbabuena estimula el sistema nervioso y favorece la concentración, se aconseja para despejar la mente y estimular la productividad (los japoneses la pulverizan en el ambiente dentro de la fábricas, puesto que ha quedado probado que mejora la producción). También aumenta la resistencia frente a factores ambientales, mantiene alejados a moscas y mosquitos.

Tiene gran cantidad de efectos beneficiosos para la salud. Es antiséptico, útil sobre heridas, vejigas y para friccionar el pecho de

existir trastornos respiratorios, siempre diluido en una base. Calma náuseas y vómitos, una forma fácil para ello consiste en chupar un terrón de azúcar con una gota de aceite esencial. En casos de flatulencia o aerofagia beber agua con una gota de aceite esencial. Alivia los pies cansados o doloridos si se friccionan con este diluido en alcohol, o echándolo en un baños de agua con sal.

Combina bien con: eucalipto, lavanda, limón, mejorana, romero.

Precauciones: Debido a su alto contenido en mentol, el aceite de hierbabuena es un agente irritante común y no se recomienda su aplicación en pieles de bebés o niños de menos de dos años. También deben evitar su utilización las personas con piel delicada o sensible y a la que se adapta mejor es la piel de tipo más graso.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

MIRRA (*Commiphora myrrha*)

Arbusto espinoso procedente del Yemen, Abisinia, Eritrea y Somalia.

Componentes activos: Pineno, limoneno, eugenol.

Se utiliza en cosmética como fijador de perfumes y jabones, para pastas dentríficas y elixires bucales.

Combina bien con: esencias cítricas, ciprés, incienso, geranio, enebro, lavanda, pachulí, pino, sándalo, aceites de especias.

Precauciones: No se deber utilizar durante el embarazo.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

NARANJO, NARANJA DULCE (*Citrus sinensis*)

Árbol abundante en la zona mediterránea, como en otros cítricos la esencia se extrae por presión en frío de la corteza del fruto. Su rendimiento es parecido al del limón y bergamota.

Su perfume se percibe como fluido, cálido y tranquilizante al contrario de lo que ocurre con otros cítricos que son frescos y estimulantes.

Componentes activos: limoneno, citral, sinensal y citronelal

Crea ambientes tranquilizantes que ayudan a que se desvanezcan las preocupaciones después de un intenso día de trabajo.

En alimentación ayuda a estimular el apetito y da un excelente aroma a los postres.

En cosmética es apreciado por los buenos efectos que ejerce sobre la piel. Se utiliza en cremas, aceites corporales y desodorantes.

En aromaterapia se utiliza internamente para despertar los sentidos. Y externamente contra la celulitis

Combina bien con: otras esencias cítricas, amaro, incienso, lavanda, mirra, nerolí, aceites de especias.

Precauciones: Puede provocar pigmentación si se usa antes de exponerse a los rayos solares o UV.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

NEROLI, FLOR DE NARANJO (*Citrus aurantium ssp. aurantium*)

Se obtiene por destilación al vapor de las flores del naranjo amargo o más frecuentemente utilizando el método de enfleurage.

Componentes activos: nerol, geraniol, indol, jasmona y ésteres antranílicos, benzoicos y fenilacéticos.

Es un aceite denso y de color pardo oscuro, de aroma agridulce y no siempre agradable en la forma concentrada del aceite esencial. Pero curiosamente cuando se diluye en aceites para masaje, cremas, baños, etc, su aroma es de los más cautivadores de todos los empleados en aromaterapia.

Es antidepresivo, antiséptico, antiespasmódico, afrodisíaco, y sedante suave. Es especialmente valioso para los estados de ansiedad. De forma particular puede usarse para reducir la ansiedad antes de cualquier acontecimiento estresante, como una entrevista, examen, aparición en público, etc.. También es muy útil frente al insomnio, particularmente cuando la falta de sueño surge de la ansiedad.

Para usarlo con este fin se puede tomar un baño de esencias antes de irse a dormir o bien echar una gota en la almohada, con lo que se asegurará un sueño tranquilo. Cuando los niños están cansados e inquietos, el aceite esencial de neroli puede ser el remedio justo.

En cuanto a su muy apreciada cualidad afrodisíaca, no se debe tanto a un efecto hormonal o estimulante, como en otros aceites, sino más bien

a su capacidad de calmar cualquier aprensión nerviosa que pudiera sentirse antes de un encuentro sexual; dado que muchas dificultades sexuales surgen de un estado de tensión y ansiedad, y a su vez pueden dar lugar a más ansiedad y depresión, el neroli puede ser un modo de superar estos estados.

El neroli es también muy valioso en el tratamiento de la piel, pues además de ser antiséptico, tiene la especial propiedad de estimular el crecimiento de células nuevas y sanas, teniendo, por tanto, ciertos efectos rejuvenecedores. Puede emplearse en todo tipo de pieles, pero quizá sea más útil para las pieles secas o sensibles. Tiene un perfume delicado, dulce y persistente que invita a utilizarlo en todas las preparaciones para la piel y artículos de tocador.

Una de las acciones físicas del neroli es la aliviar los espasmos del músculo liso, especialmente intestinal. Es extremadamente valioso en caso de diarrea crónica, especialmente cuando ésta surge de una tensión nerviosa.

Combina bien con: con cualquier otro aceite floral, especialmente la rosa, manzanilla, esencias cítricas, amaro, cilantro, jazmín, lavanda, mirra, rosa, ylang-ylang.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

NIAULI (*Malaleuca viridiflora*)

Árbol de origen australiano perteneciente a la familia de las mirtáceas al igual que el eucalipto, clavo o cayeput.

Su aceite esencial tiene el mismo espectro de actuación que el del cayeput.

Componentes activos: cineol (entre el 50 y 60 %), eucaliptol, terpineol, pineno, limoneno y diversos ésteres.

La inhalación de su aroma balsámico ayudará a alejar las gripes y resfriados o a aliviar sus síntomas.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

NUEZ MOSCADA *Myristica fragans*

Árbol de las islas del Pacífico e India. Del fruto, llamado nuez moscada, se extrae mediante destilación al vapor un aceite intenso y

potencialmente irritante, por lo que muchas veces suele sustituirse en el uso doméstico por el aceite de macis que se extraído de flores y el arilo del fruto.

Componentes activos: borneol, geraniol, linalol, eugenol, safrol y miristicina.

La nuez moscada es muy popular en alimentación. Va muy bien emulsionando una o dos gotas en el puré de patatas, menestras o platos a base de huevo. Combate las infecciones intestinales, la flatulencia y favorece la digestión. También aromatiza a los licores.

Inhalado su aroma combate la fatiga y estimula la fantasía.

Por sus propiedades analgésicas es útil en los aceites de masajes para combatir dolores. Una gota es capaz de calmar el dolor de muelas agudo.

Usar este aceite con moderación, ya que en fuertes dosis puede ser irritante y tóxico.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

ORÉGANO *Origanum vulgare*

Este aceite esencial se extrae mediante destilación al vapor de hojas y flores de esta especie que crece en abundancia en nuestra península. Existen varias especies diferentes de oréganos, entre ellas la mejorana *Origanum majorana* que normalmente no está tan asilvestrada como el orégano y es más bien cultivada.

Su inhalación tiene acción calmante y antiséptica sobre las vías respiratorias y fluidifica el catarro. Utilizar mezclado con otros aromas de forma preventiva.

Para los cuidados de la salud, cuando se advierten síntomas de gripe o malestar causado por problemas digestivos, sorber una cucharada de miel con una gota de aceite esencial diluido. Un baño de pies muy caliente con algunas gotas de aceite esencial de orégano resulta muy placentero en invierno y puede incluso resolver casos de amenorrea. También es útil contra los parásitos.

No emplear durante el embarazo.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

PACHULÍ *Pogostemon patchouli*

Obtenido mediante destilación de las hojas secas y fermentadas de esa especie que crece en China, India e Indonesia.

Desprende un aroma cálido, característico de los objetos orientales y tejidos indios.

Componentes activos: pachuleno (tiene estructura similar a la del azuleno de la manzanilla y comparte sus mismas propiedades antiinflamatorias), patchulol (o alcanfor de pachulí), norpachulol, y trazas de eugenol, cadineno, carvona, cariofileno, seycheleno, humlano y aldehídos benzoico y cinámico.

Crea una atmósfera decididamente oriental, sedante, antidepresiva y según algunos afrodisíaca. Hace desaparecer la apatía, sin excitar y favoreciendo la reflexión. Es desodorante y repelente de insectos.

Valioso en cosmética, tiene propiedades desodorantes, cicatrizantes, antiinflamatorias, antifúngicas, antisépticas, depurativas. Puede ser utilizado en todo tipo de cosméticos. Es un fijador de perfumes y se puede utilizar en mezclas de esencias.

Combina bien con: bergamota, cedro, amaro, clavo, geranio, lavanda, nerolí, musgo de roble, rosa, sándalo, vetiver.

Precauciones: No es un aceite apto para uso interno.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

PALMAROSA (*Cymbopogon martini*)

Componentes activos: Contiene una alta proporción de geraniol

Combina bien con: esencias florales, cedro, geranio, musgo de roble, sándalo

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

PALO DE ROSA, PALISANDRO *Aniba rosaeodora*

El aceite esencial, muy apreciado en perfumería, se destila de la corteza y madera de este árbol siempre verde originario de los bosques lluviosos de Sudamérica.

Componentes activos: Su principal componente es el linalol (entre el 80 y 90 %), con pequeñas cantidades de terpineol, nerol, geraniol y trazas de diversos terpenos y otras sustancias.

En cocina se utiliza para aromatizar dulces, tartas, helados, etc.

Se aroma crea ambientes de efecto sedante, equilibrador, euforizante y seductor, y parece que aumenta la creatividad.

Muy utilizado en cosmética puede sustituir al aceite esencial de rosa que es tan costoso. Es antiséptico, calmante y regenerativo. Útil para la piel seca y con acné. Se puede usar en baños, cremas, tónicos o máscaras de arcilla.

Adecuado para la piel delicada de los niños pequeños.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

PETIT-GRAIN, HOJAS DE NARANJO *Citrus* sp.

Se obtiene mediante destilación al vapor de las hojas, puntas de ramas y a veces frutos inmaduros de varias diferentes especies del género *Citrus*, por ejemplo, *C. aurantium*, *C. amara*, *C. sinensis*, *C. limonum*, *C. bergamia*, *C. nobilis*. Es muy conocido el Petit-Grain de naranja con un aroma fresco, aunque los que provienen de otras especies son incluso más frescos y airosos.

Componentes activos: Comparte muchos de los componentes del nerolí, aunque con una proporción superior de linalol y de acetato de linalilo.

En alimentación puede utilizarse poniendo una o dos gotas de aceite esencial en bebidas o dulces, lo cual mejora la digestión, reduce los espasmos y las flatulencias.

Es ideal para crear un ambiente fresco y limpio, en sitios frecuentados por muchas personas. Reduce la fatiga mental, refresca los sentidos, atenúa la confusión. Es antidepresivo, ejerce un efecto muy sutil y positivo sobre los sentimientos en casos de tristeza. En caso de insomnio, alternándolo con lavanda o neroli, depositar una gota sobre la almohada.

Para preparados cosméticos tiene valores como tónico, depurativo y refrescante. Se utiliza para completar el perfume de numerosas mezclas.

Combina bien con: bergamota, amaro, clavo, geranio, jazmín, lavanda, nerolí, musgo de roble, flor de naranja, palmarosa, romero.

Precauciones: Ha de tenerse la precaución de no utilizarlo antes de exponerse al sol o a los rayos UV, ya que es fotosensibilizante.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

PIMIENTA NEGRA (*Pepper nigrum*)

Componentes activos: Su principal componente es la piperina.

Combina bien con: otras especias, esencias cítricas, jazmín, lavanda, rosa, romero, sándalo.

Precauciones: Usar en baja concentración y nunca sobre pieles sensibles.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

PINO *Pinus sylvestris*, etc.

Hay muchas especies diferentes de pinos, todas producen aceites esenciales con efectos parecidos. El aceite esencial de pino se obtiene destilando las hojas y ramillas del árbol. En cambio lo que se llama trementina se obtiene por destilación de la madera.

Componentes activos: Acetato de bornilo (hasta un 45%), cadineno, pineno, silvestreno, dipenteno y felandreno.

El aroma de pino ayuda a mejorar la respiración, desinfectar las vías respiratorias y purifica el aire en ambiente de fumadores.

Tiene numerosas aplicaciones en cosmética. Es un potente antiséptico. Desinfectante adecuado para baños de pies, baños de asiento, etc. También es antiinflamatorio, desodorante y refrescante. Útil en los baños para refrescar la piel y prevenir y calmar trastornos respiratorios o mezclado con cera de abejas o aceite de jojoba para fricciones del torax. En aceites para masaje tiene acción calmante y analgésica, mejorando la circulación.

Combina bien con: bergamota, cedro, eucalipto, enebro, lavanda, limón, mejorana, romero.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

ROMERO *Rosmarinus officinalis*

El aceite esencial se obtiene mediante destilación de la planta florida, la cual es muy abundante en nuestra Península.

Componentes activos: borneol, canfeno, alcanfor, cineol, lineol, pineno, resinas y saponina.

Un ambiente aromatizado con romero posee muchas virtudes, mejora la respiración, estimula, tonifica, favorece la memoria y predispone al buen humor.

Útil en casos de asma y bronquitis. Además ayuda a acabar con migrañas y cefaleas.

Tiene gran cantidad de aplicaciones en todo tipo de cosméticos y preparados para belleza. Vertido en el agua del baño, el aceite de romero estimula enérgicamente la circulación, es antiséptico, sudorífico y tonificante. Excelente cicatrizante para utilizar en todos los cosméticos. Es ideal para los cabellos, añadido en champúes, acondicionadores, emplastos y aceites para masaje del cuero cabelludo, deja el cabello fuerte y reluciente, mejora la circulación sanguínea del cuero cabelludo, regula la secreción sebácea y estimula el crecimiento. En los masajes mejora la circulación y alivia los dolores, siendo cicatrizante y un fuerte antiséptico.

En terapia se utiliza como cardiotónico, equilibra la presión sanguínea.

Diluyendo unas gotas de aceite en una decocción de romero, se puede emplear para lavar heridas.

Combina bien con: Albahaca, bergamota, cedro, canela, cilantro, elemí, incienso, lavanda, menta, petitgrain, pino.

Precauciones: Evitar durante el embarazo y en casos de epilepsia. Emplear siempre en pequeñas cantidades y diluido.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

ROSA DE DAMASCO *Rosa damascena*

El aceite puro de rosa no es nada corriente y además es extremadamente caro. La mayoría de aceites puros de rosa son absolutos producidos mediante enfleurage o extracción con disolventes, ya que por el método de destilación sólo pueden obtenerse

diminutas cantidades de aceite esencial. Pero hay que tener en cuenta que los aceites esenciales extraídos mediante estos métodos no son aptos para uso interno y terapéutico.

A los químicos especializados en cosmética les resulta muy difícil copiar de manera sintética la fragancia natural de la rosa, ya que presenta más de quinientos constituyentes químicos.

Como condimento, una sola gota de un perfume, da un aroma inconfundible a pasteles, jarabes y otros dulces.

El aceite de rosa tiene propiedades fabulosas para el cuidado de la piel, por lo cual ha sido tanpreciado a lo largo de los siglos. Además, tradicionalmente se ha relacionado con los órganos reproductores femeninos y tiene un efecto calmante y tranquilizante en la piel. Se aconseja para cutis secos, frágiles y maduros, y constituye, asimismo, un buen aceite para niños. Es tan delicado que podría ser aplicado puro sobre la piel. Se puede añadir al baño templado para convertirlo en algo exuberante y es especialmente bueno para mimar el cuerpo en las últimas fases del embarazo. El aceite de rosa también se utiliza por su exquisito aroma y se puede añadir para perfumar cremas y lociones cutáneas. Entre las opciones alternativas menos caras con un aroma similar se encuentran el geranio de rosa y el palisandro.

Inhalado es de gran ayuda en casos de cefalea, tensión nerviosa, insomnio, tristeza y depresión. Es considerado el perfume del amor y algunos le atribuyen propiedades afrodisiacas. Dispone a la nobleza de espíritu.

Los aromaterapeutas emplean el aceite de rosa para tratar la depresión y los problemas hormonales, incluyendo el síndrome premenstrual. Para el dolor de cabeza un buen remedio consiste en friccionar una gota de aceite esencial sobre las sienes, o verterla sobre la muñeca y oler periódicamente.

Combina bien con: la mayoría de los aceites y en especial con el de sándalo.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

AGUA DE ROSAS *Rosa sp.*

Haciendo una destilación al vapor de pétalos de rosa obtendremos el agua de rosas (hidrolato de rosas) y una cantidad casi inapreciable de aceite esencial. Utilizar agua de rosas es una alternativa a la utilización del aceite esencial, carísimo si se compra y difícil de extraer en casa.

El agua de rosas se utiliza mucho para el tratamiento de la piel y el cuidado de los ojos por sus propiedades calmantes, refrescantes y antiinflamatorias y además es un antiséptico suave y un astringente moderado. Es uno de los componentes más frecuentes en lociones, cremas y otros preparados para la piel. Puede utilizarse sin peligro en las pieles más sensibles, y es el único tónico recomendado para pieles secas. Una forma natural de combatir la conjuntivitis consiste en lavar el ojo infectado a intervalos regulares con un algodón empapado en agua de rosas (nunca con aceite esencial). Aplicado en los ojos mediante un algodón hace que estos se refresquen y descansen, disminuyendo el enrojecimiento y quemazón. Tiene un aroma muy apreciado, por lo que se emplea como perfume en lugar del aceite esencial de rosas que es tan caro.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

SALVIA *Salvia officinalis*

Se obtiene mediante destilación de las hojas.

Componentes activos: Contiene una elevada proporción de tujona que en grandes cantidades resulta tóxica.

En alimentación puede utilizarse para perfumar gran cantidad diferente de platos, pescados, menestras.. Posee acción diurética, estimulante, digestiva, depurativa y desinfectante.

Su aroma crea ambientes adecuados para habitaciones con enfermos, es antidepresivo, antiestrés, estimulante y favorece la respiración.

Hay muchas formas de emplear este aceite para embellecer el cuerpo. Es antisudorífico, desodorante y antiséptico, apropiado para los baños refrescantes del verano. Se aconseja para pieles cuyos problemas se puedan beneficiar de sus propiedades antibacterianas y asimismo, para casos de caspa o cabellos grasos, pudiéndose mezclar en cualquier preparado cosmético. Por sus propiedades astringentes y calmantes, es excelente para lavados de todo tipo: a continuación de picaduras de insectos, para mucosas inflamadas, etc. Para pies que sudan, mezclar dos gotas de aceite esencial con una cucharada de talco y espolvorearlo en los calcetines o zapatos. Se puede preparar un dentífrico casero, mezclando a partes iguales arcilla con polvo de salvia (secar las hojas y triturarlas) y añadiendo dos gotas de aceite esencial.

Es muy estimulante y antiséptico, además de presentar muchos usos medicinales. Los aromaterapeutas utilizan el aceite de salvia para tratar la depresión y los trastornos menstruales y digestivos graves. En caso de ronquera, afonía o dolor de garganta, hacer gargarismos con agua y dos gotas de aceite esencial diluido en una cucharada de sal.

Precauciones: Este excelente aceite esencial debe usarse con precaución y nunca durante el embarazo.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

SÁNDALO *Santalus album*

Árbol proveniente de la India y Australia que alcanza los 20 m

El aceite esencial se extrae mediante destilación de las raíces y de la madera del interior del tronco. Tiene un aroma dulce, balsámico, cálido y aterciopelado

Componentes activos: Hasta un 98% de santalol

El aroma de sándalo mejora la respiración y favorece la meditación y la creatividad. Es antidepresivo y euforizante. Mejora la calidad del sueño. Muy adecuado para añadir a los saquitos perfumados que se colocan en los armarios, ahuyenta las polillas.

El aceite esencial de sándalo es muy utilizado en perfumería y también puede emplearse en preparados cosméticos. Sobre la piel tiene un efecto hidratante y equilibrador. En casos de eccemas e inflamaciones se puede utilizar echando dos gotas de aceite en un trozo mojado de algodón y friccionando o presionando delicadamente sobre la zona afectada. Si la piel se vuelve escamosa o los labios se han agrietado por el frío o el viento, mezclar manteca de Karité, de cacao o cera de jojoba con aceite esencial de sándalo y aplicarlo varias veces al día.

Se considera que es afrodisíaco.

Combina bien con: bergamota, pimienta negra, clavo, hinojo, jazmín, lavanda, acacia, musgo de roble, pachulí, rosa, vetiver.

Precaución: Evitar la aplicación sobre la piel durante el embarazo. Los que padecen del riñón deben evitar esta esencia.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

TOMILLO *Thymus vulgaris*

Planta muy abundante en la nuestra Península, a partir de la cual se extrae el aceite esencial por destilación de la planta florida.

Componentes activos: Timol (40-50%), carvacrol, linalol, geraniol, borneol

En alimentación puede utilizarse en pequeñas dosis para dar sabor a ensaladas, menestras, arroces, reforzar infusiones, etc. Ejerce acciones muy favorables en el aparato respiratorio, digestivo, urinario y combate parásitos intestinales.

Difuminado en el ambiente se utiliza este aceite para los estado de ánimo ansiosos y temblorosos, así como en casos de insomnio, si este está causado por una agitación y excesivas preocupaciones. Refuerza el sistema inmunitario y en particular de las vías respiratorias. Es diaforético y estimulante. Además diluído se puede preparar una solución antiséptica de gran utilidad en la cocina, habitaciones de enfermos, etc.

En preparados cosméticos puede utilizarse en pequeñas cantidades, especialmente en los destinados al cabello. En compresas acelera la curación de las heridas.

Este es otro aceite esencial muy medicinal que se ha utilizado durante siglos por sus poderosas propiedades antisépticas. Tiene acción antiviral y antihongos en la piel. Se recomienda sobre todo en mezclas para masajes destinadas a lesiones deportivas, artritis, reúmas y problemas circulatorios. El aceite de tomillo alivia de una forma maravillosa, pero debe emplearse con precaución y con mucho cuidado en la piel. Sobre las verrugas aplicar una gota pura, siempre protegiendo la piel de alrededor. En pequeñas dosis, resulta muy útil para reanimar las extremidades doloridas y los aromatopeutas lo utilizan en casos de presión sanguínea alta o irregularidad menstrual.

Precaución: Una dosis excesiva puede ser tóxica. No utilizar en caso de embarazo y epilepsia.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

VETIVER (*Vetiveria zizanooides*)

Planta cultivada en la India y Sri Lanka. La esencia se extrae de las raíces y el rizoma. El aceite esencial es de consistencia viscosa y de un olor pesado, amaderado.

Componentes activos:

En el hogar crea ambientes que ayudan a levantar el ánimo decaído. Su olor ahuyenta las polillas, es muy adecuado para añadir a popurrís o rellenos de bolsitas perfumadas.

Apreciado en cosmética como componente de perfumes y desodorantes por su aroma duradero. Se utiliza como fijador.

Combina bien con: amaro, jazmín, lavanda, acacia, musgo de roble, pachulí, rosa, sándalo, ylang-ylang.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

VIOLETA (*Viola odorata*)

La violeta es una pequeña planta olorosa muy parecida al pensamiento pero con flores de una sola tonalidad, violeta. Crece silvestre en los bosques más húmedos de nuestra península y es de las primeras plantas que florecen, en algunos casos tapizando todo el suelo. La violeta no se destila, sino que se obtiene un absoluto a partir de sus hojas y flores. Tiene un aroma fresco y seco que principalmente se utiliza en perfumería de élite. Su precio es tan elevado que difícilmente lo encontraremos en el mercado.

Este absoluto es muy valioso en cualquier preparado cosmético relacionado con la piel. Es antiséptico y tiene propiedades regenerativas.

En terapia se utiliza para el tratamiento del reuma. Debido a la presencia de ácido salicílico dentro de sus componentes es capaz de calmar el dolor. También es útil en caso de toses violentas acompañadas de dificultad para respirar.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

YLANG YLANG *Cananga odorata*

Árbol tropical de hasta 20 m de altura que crece Madagascar, Manila, La Reunión. El aceite esencial se obtiene mediante destilación de las flores, que son recogidas a primera hora de la mañana.

Componentes activos: eugenol, geraniol, linalol, safrol, ylangol, terpenos, pineno, benzoato de bencilo, y una combinación de ácidos acético, benzoico, fórmico, salicílico y valérico.

En algunos lugares utilizan el aceite esencial para aromatizar helados, mermeladas, bizcochos y otros dulces.

Su aroma crea un ambiente relajante y afrodisiaco. Estimula la producción de adrenalina. Tonifica el corazón, es antidepresivo,

relajante y antiséptico. Aplaca los estados de ánimo negativos como la irritación y la ansiedad. Para casos de insomnio poner una gota de aceite en la almohada.

Se puede utilizar en preparados cosméticos o en baños, es adecuado para pieles secas o maduras. En oriente se utiliza para aromatizar el cabello.

Combina bien con: otras esencias florales, esencias cítricas, incienso, geranio, vetiver.

Precauciones: No excederse en la dosificación, bajo riesgo de originar náuseas o cefaleas.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)

ZANAHORIA (*Daucus carota*)

Puede destilarse un aceite esencial de sus hojas, raíces, flores y semillas. Tiene un color amarillo pálido y el olor característico de las zanahoria.

[Más información](#)

[Volver arriba](#)



ALAMBIQUES



Imagen ampliable

Deseas comprar un alambique?
En EcoSalvia tenemos alambiques desde 5 hasta 300 litros.
Te lo mandamos a casa en 48 horas por MRW
Tel. para pedidos: 626900874
Por mail: ecosalvia@ecoaldea.com



Mini alambiques de adorno (3 piezas, cobre)

25 €

Alambique de adorno (en 3 piezas, cobre,) 200 ml.

38 €

Alambique de 3 litros (3 piezas)

75 €

Alambique de 5 litros (3 piezas)

99 €

Alambique de 10 litros (3 piezas)

119 €

Alambique de 15 litros (3 piezas)

149 €

Alambique de 25 litros (4 piezas)

195 €

Alambique de 35 litros (4 piezas)

255 €

Alambique de 50 litros (4 piezas)

293 €

Alambique de 100 litros (4 piezas)

420 €

Alambique de 150 litros (4 piezas)

710 €

Alambique de 200 litros (4 piezas + soporte volcado)

815 €

Alambique de 250 litros (4 piezas + soporte volcado)

890 €

Alambique de 300 litros (4 piezas + soporte volcado)

955 €

Alambique de 500 o más litros (pedir precio al tel.: 626900874)

Consultar

Alcoholímetro sumergible para medir graduaciones alcohólicas

19 €

Teteras de cobre de 1 litro

25 €

Botas de vino piel de cabra, color claro y oscuro grabadas con su nombre (2 L.)

22 €

ÍNDICE DE MATERIAS

- [Introducción](#)
- Los aceites esenciales uno a uno
- [Aceites tóxicos y peligrosos](#)
- [Componentes de los aceites esenciales](#)
- [Propiedades de los aceites esenciales](#)
- [Combinaciones de los aceites esenciales](#)

- [Perfumes naturales](#)
- [Cómo actúan en el cuerpo los aceites](#)
- [Aromaterapia en las enfermedades](#)
- [Aromaterapia en la Ayurveda](#)
- [Psicoaromaterapia](#)
- [Aromaterapia en la belleza](#)

- [Aromaterapia en el hogar](#)
- [Aromaterapia en la cocina](#)
- [Aromaterapia mágica](#)
- [Métodos de extracción](#)
- [Destilación con alambiques](#)

- [Libros de interés de aromaterapia](#)
- [Contactos de interés, destiladores](#)

Todos los derechos reservados - Ecoaldea.com 1996 - 2004