

GUÍA BÁSICA DE ACEITES ESENCIALES

QUÉ SON LOS ACEITES ESENCIALES

Las plantas contienen sustancias complejas y potentes que se conocen como aceites naturales.

Se trata de líquidos aromáticos derivados de arbustos, flores, árboles, raíces y semillas.

Estos componentes distintivos defienden a las plantas de insectos, condiciones ambientales dañinas y enfermedades. También son vitales para que la planta crezca, viva, se desarrolle y se adapte a su entorno.

Los aceites naturales puros se conocen como la esencia de la planta, la protegen y también determinan su aroma.

Los aceites naturales se han usado a durante mucho tiempo; desde el año 4500 a.C. Los aceites naturales se han usado durante siglos en la vida diaria; desde perfumes y aromaterapia hasta masajes y usos medicinales.

En la época moderna, la investigación demuestra que los aceites naturales puros pueden brindar beneficios a humanos y animales similares a los que brindan a las plantas.

Importancia de la Calidad

Muchos aceites, que se dicen aceites naturales, se derivan con químicos agresivos, se diluyen o se copian y producen en un laboratorio. Las copias de baja calidad producen resultados de baja calidad y pueden ser tóxicas. Por lo tanto, es indispensable tener sumo cuidado al elegir aceites naturales de alta calidad.

Elevan nuestra vibración, siendo más fácil mantenernos saludables y conseguir todos nuestros propósitos.

CÓMO USAR LOS ACEITES ESENCIALES

Hay dos maneras básicas de usar los aceites naturales: inhalación y aplicación tópica. Lea las instrucciones de seguridad y sugerencias antes de usar los aceites naturales. inhalación La inhalación de aceites naturales realiza los sentidos y puede activar numerosas respuestas deseables en el cuerpo. A continuación se presentan varias técnicas que se usan para inhalar aceites naturales:

INHALACIÓN

+ Inhalación directa: simplemente olerlos.

+ Difunda el aroma de los aceites con un difusor que dispersa un vapor microfino del aceite en el aire. Un difusor no calentará los aceites, lo que asegura la obtención de beneficios completos, pues el calor extremo puede dañar ingredientes importantes en el aceite.

+ Llene un humidificador con agua. Coloque un pañuelo o una tela pequeña, rociado con unas cuantas gotas de aceites, en frente de la salida de vapor. (No ponga aceite en el humidificador. Éste flotará en el agua en vez de elevarse con el vapor de agua y podría provocar daños al humidificador.)

+ Vierta agua caliente cuidadosamente en un tazón y agregue unas cuantas gotas de aceite. Cubre su cabeza y el tazón de modo que forme una pequeña tienda con una toalla. Respire profunda y lentamente.

APLICACIÓN TÓPICA

Aplique los aceites naturales directamente en la piel cuando así se indique.

Si la etiqueta indica que el aceite debe diluirse, dilúyalo con un aceite vegetal puro (p. ej., de oliva, de uvas o de almendras) antes de aplicarlos.)

La dilución puede servir como protección contra posibles sensibilidades de la piel.

Los puntos claves para aplicación en el cuerpo son:

Coronilla	Cuello
Frente	Parte alta de la espalda
Sienes	Plantas y empeines de los pies
Detrás de las orejas	Tobillos

Para aplicación tópica en cualquiera de estas áreas, siga estos sencillos pasos:

1. Incline con cuidado el frasco y ponga 2 ó 3 gotas en la palma de la mano o directamente en el área donde desea aplicarlo.
2. Si pone el aceite en su mano, frote las palmas juntas con un movimiento circular y después aplique el aceite con un masaje en el lugar donde desea aplicarlo. Si se aplica directamente en el área deseada, utilice su mano para masajear el aceite con un movimiento circular en la piel. Si es necesario, repita la operación.

Atención: los aceites naturales son muy potentes y algunos pueden causar irritación de la piel. Si se presenta irritación, aplique inmediatamente un aceite vegetal puro en el área para diluirlo. Lea las instrucciones de la etiqueta de cada aceite individual antes de usarlo.

También puede crear sus propias mezclas de aceite para masajes si combina sus aceites naturales favoritos con un aceite vegetal portador para relajar, tonificar, calmar y aliviar.

LAVANDA

LAVANDA (LAVENDER) – LAVANDULA ANGUSTIFOLIA

Es el más versátil de todos los aceites esenciales.

La lavanda tiene un aroma dulce, floral, y a hierba que calma y relaja.

Usado a menudo para la relajación, el aceite de lavanda ofrece propiedades que aportan equilibrio, aumentan la energía y la resistencia.

Se le tiene en gran consideración para el cuidado de la piel y la belleza y a menudo se utiliza para limpiar pequeñas heridas, hematomas o irritaciones de la piel.

El científico francés René Gatefosse fue el primero en descubrir estas propiedades cuando se quemó gravemente las manos en una explosión de laboratorio.

Hoy la lavanda es uno de los pocos aceites esenciales que todavía se usa en la farmacopea británica. Se han evaluado clínicamente sus efectos relajantes.

Puede usarse para limpiar cortes, hematomas e irritaciones de la piel.

Es ideal para el cuidado de la piel ya que previene el exceso de sebo, un aceite de la piel del que se alimentan las bacterias.

Su fragancia calma, relaja y equilibra tanto física como emocionalmente.

Como la lavanda tiene un amplio uso, si no estamos seguros de qué aceite aplicar, podemos usar lavanda. Es seguro usarlo en niños pequeños.

Aplicación:

- Usar en difusión, inhalar directamente o aplicar de 2 a 4 gotas en los chakras o puntos claves.
- Masajear la nuca o las plantas de los pies para conseguir un efecto calmante.
- Echar una gota en la palma de la mano, frotarla y pasarla por la almohada para ayudar con el sueño.
- Para calmar una quemadura menor aplicar 2 ó 3 gotas en la zona afectada afectada.
- Frotar varias gotas en la zona afectada del cráneo para ayudar a calmar irritaciones menores. Vaporizar para minimizar las reacciones al polen y los ácaros del polvo.
- Aplicar 2 ó 3 gotas para aliviar el picor y calmar la piel.

LIMÓN

LIMÓN (LEMON) – CITRUS LIMON

Tiene propiedades antisépticas cuando se usa en difusión en el aire. Contiene un alto porcentaje de d-limoneno, un poderoso antioxidante que ha sido extensamente estudiado por su habilidad para combatir el crecimiento de los tumores en más de 50 estudios clínicos.

Puede servir como repelente de insectos y puede ser beneficioso para la piel.

Es antitumoral, antiséptico, mejora la microcirculación y es un estimulante del sistema inmunitario (aumenta las células de la sangre).

Mejora la memoria y la relajación.

Se ha utilizado para limpiar la piel, reducir las arrugas y combatir el acné.

Tiene efectos antidepresivos. Fomenta la claridad de pensamiento y de propósito y tiene una fragancia que da vigor.

En 1995 un estudio de la Universidad de Mie encontró que las fragancias cítricas aumentaban la inmunidad, inducían la relajación y reducían la depresión. Según Jean Valnet, MD, la esencia vaporizada de limón puede matar a las bacterias meningococo en 15 minutos, los bacilos tifoideos en una hora, el Staphylococcus aureus en dos horas y las bacterias neumococcus en 3 horas.

Incluso una disolución de aceite de limón puede matar la bacteria de la difteria en 20 minutos e inactivar la bacteria de la tuberculosis.

Puede ser beneficioso para la ansiedad, la presión sanguínea, los problemas digestivos, las infecciones respiratorias y la garganta irritada.

Ayuda a fomentar la formación de leucocitos, mejora la memoria, fortalece las uñas, limpia la piel y fomenta una sensación de bienestar.

Una universidad japonesa experimentó usando diferentes aceites en difusión en la oficina. Cuando usaron el limón hubo un 54% menos de errores, con jazmín un 33% menos y con lavanda un 20% menos.

Cuando los aceites se usan en difusión mientras se estudia o se hace un examen, los resultados del examen mejoran hasta un 50%.

Difundir un aceite esencial mientras estudiamos puede mejorar la memoria mientras hacemos un examen. Al inhalar el mismo aroma, el olor del aceite puede animar a recordar hechos o cifras aprendidos previamente al traer de nuevo el recuerdo de lo que se había estudiado.

Fomenta la claridad de pensamiento y de propósito así como la salud, la sanación, la energía física y la purificación.

Su fragancia de vigor y calidez.

Aplicación

- Diluir 1 parte de aceite esencial en 1 parte de aceite vegetal.
- Difundir o inhalar directamente.
- Aplicar 1 ó 2 gotas sobre el corazón, en las muñecas, el cuello, las sienes, los chakras o los puntos claves de los pies.
- Diluir 1:15 con aceite vegetal para un masaje de cuerpo completo.
- Echar 2 gotas en un paño mojado y ponerlo en la secadora de la ropa.
- Echar 4-8 gotas en un algodón y colocarlo en las ventilaciones.

- Utilizarlo en difusión en el aire o añadir unas pocas gotas a un vaporizador para desodorizar y esterilizar el aire.
- Añadir dos gotas a la leche de soja o de arroz para purificar o combinar con menta para refrescar.
- Añadir a la comida o a la leche de soja o de arroz como suplemento dietético o para dar sabor.
- Utilizar para quitar goma, aceite o manchas de grasa.

Precauciones

Si estás embarazada o bajo tratamiento médico consulta con tu médico.

Los aceites de cítricos no deben aplicarse sobre la piel si ésta va a estar expuesta a la luz del sol directa o a la luz ultravioleta en las 72 horas siguientes a su aplicación.

MENTA

MENTA PIPERITA (PEPPERMINT) – MENTHA PIPERITA

La menta piperita es una de las hierbas más antiguas y más consideradas para suavizar la digestión pero tiene muchas más aplicaciones muy importantes.

Jean Valnet, M.D., estudió los efectos de la menta en el sistema hepático y respiratorio.

Otros científicos también han investigado el papel de la menta en mejorar el gusto y el olfato cuando se inhala.

El Dr. William N. Dember, de la Universidad de Cincinnati estudió la capacidad de la menta para mejorar la concentración y la agudeza mental.

Alan Hirsch, M.D., estudió la capacidad de la menta para afectar directamente el centro de saciedad del cerebro, lo que da una sensación de plenitud después de las comidas.

La menta apoya la digestión, expulsa las lombrices, es descongestiva, antiinfecciosa, antibacteriana, antifúngica, mucolítica, estimulante, hipertensiva, tónico cardíaco, estimula la vesícula, alivia el dolor, es expectorante y antiinflamatoria para el tracto intestinal y urinario.

Puede aumentar o restaurar el sentido del gusto al estimular el nervio trigémino.

Es purificante y estimulante para la mente consciente.

Aplicación

- Diluir 1 parte de aceite esencial en 2 partes de aceite vegetal.
- Difundir, inhalar directamente.
- Aplicar 1 ó 2 gotas sobre el abdomen, las sienes, los chakras o los puntos claves.
- Para mejorar la concentración y la alerta poner 1-2 gotas en la lengua.
- Inhalar de 5 a 10 veces al día para contener el apetito.
- Masajear en el estómago o añadir al agua o al té para apoyar las digestiones normales.
- Aplicar a la planta de los pies para refrescarse en un día caluroso.
- Frotar en las sienes para un efecto calmante o ponga varias gotas en la lengua para dar vigor.

- Es maravillosa para dar sabor y conservar.
- Masajear el abdomen con varias gotas, colocar una gota en la punta de la lengua o en las muñecas o inhalar para calmar el malestar estomacal asociado con los viajes.
- Poner 1 gota en las sienes, la frente, sobre los senos nasales (evita el contacto con los ojos) o en la nuca para ayudar a suavizar la presión y el dolor en la cabeza.
- Vaporizar para conseguir claridad mental y más energía.
- Combinar con aceite de lavanda para un masaje calmante y energizante de cuerpo, cuello o pies.
- Aplicar en la nuca y los hombros repetidamente para mantener niveles altos de energía durante el día.
- Masajear 2 ó 3 gotas en el pecho o ponerlas en un humidificador para aliviar la incomodidad asociada con la estación invernal y para apoyar una respiración normal.

Precauciones

Si estás embarazada o bajo tratamiento médico, consulta con tu médico.

Evita el contacto con los ojos, membranas mucosas o áreas sensibles de la piel.

No aplicar directamente sobre una herida o quemadura reciente.

No aplicar a niños menores de 18 meses.

INCIENSO

INCIENSO (FRANKINCENSE) – BOSWELLIA CARTERI

Tiene un aroma dulce y cálido que estimula y eleva el ánimo.

Es antitumoral, antidepresivo, relajante muscular y estimula el sistema inmune.

También conocido como “olibanum” o “Aceite del Líbano”, se considera el aceite sagrado para ungir en Oriente Medio y se ha usado en ceremonias religiosas durante miles de años.

Era famoso en tiempos de Cristo por sus poderes para ungir y de sanación, y fue uno de los regalos dados a Cristo en su nacimiento.

“Usado para tratar cualquier mal concebible para los humanos”, el incienso era más valorado que el oro en la antigüedad, y solo aquellos con gran riqueza y abundancia lo poseían.

Hoy en día los investigadores han descubierto que los sesquiterpenos que contiene **ayudan a estimular el sistema límbico del cerebro** (el centro de la memoria y las emociones), así como el hipotálamo y las glándulas pineal y pituitaria.

El hipotálamo es la glándula maestra del cuerpo humano y controla la secreción de muchas hormonas vitales incluyendo la hormona tiroidea y la hormona del crecimiento.

Actualmente se investiga y se utiliza terapéuticamente en los hospitales europeos y se está investigando su capacidad para mejorar la producción de la hormona de crecimiento humano.

Este aceite puede ayudar con alergias, mordeduras y picaduras (insectos y serpientes) bronquitis, cáncer, infecciones respiratorias, difteria, dolores de cabeza, hemorragias, herpes, presión arterial alta, inflamación, estrés, anginas, y fiebre tifoidea.

Aumenta la actividad de los leucocitos de defender al cuerpo contra la infección.

Contiene sesquiterpenos que le permiten ir más allá de la barrera sanguínea del cerebro.

Es útil para **visualizar, mejora nuestra conexión espiritual y nos ayuda a estar centrados.**

Tiene **propiedades reconfortantes** que nos ayudan a enfocar la mente y superar el estrés y la desesperación.

Aumenta la consciencia espiritual, fomenta la meditación, mejora la actitud y levanta el ánimo.

Aplicación

- Inhalar directamente, difundir o tomar como suplemento dietético.
- Aplicar de dos a cuatro gotas sobre la zona afectada o masajear hacia el centro del cuerpo, los chakras o puntos clave.
- Echarlo en la piel para minimizar o suavizar las cicatrices y las estrías.
- Aplicar 1 ó 2 gotas directamente en una picadura de insectos para ayudar a reducir el picor y la inflamación.
- Difundir para enriquecer la oración y la meditación.
- Echar en cortes, rasguños y hematomas pequeños para reducir el estrés y la incomodidad.
- Frotar sobre la goma, pegamento o adhesivos fuertes para eliminarlos de la piel o de los muebles.
- Aplicar 1 ó 2 gotas de incienso a la cara y al cuello a diario para ayudar a reparar el daño del sol y renovar una piel sana.
- Masajear varias gotas en las sienes o la nuca para aliviar el estrés.
- Tomar en cápsula para apoyar el sistema inmune.
- Aplicar en la cara para minimizar la producción de grasa.
- Frotar en los pies o en la nuca para calmar a los niños hiperactivos.

NARANJA

NARANJA (ORANGE) – CITRUS AURANTIUM

El aceite esencial de naranja tiene un aroma rico y cítrico **que eleva el ánimo a la vez que calma.**

Trae paz y felicidad a la mente, ya que apoya la salud de los sistemas respiratorio, digestivo y circulatorio.

Es rico en el poderoso antioxidante d-limoneno y ayuda a mantener una regeneración celular normal.

Es antitumoral, relajante anticoagulante, estimulante circulatorio, calmante y sedante.

Rico en limoneno, compuesto que ha sido estudiado extensamente por su capacidad para combatir el crecimiento de los tumores en más de 50 estudios clínicos.

Tradicionalmente se usaba para palpitación, sangrado o diarrea.

Lo podemos utilizar en casos de arteriosclerosis, hipertensión, cáncer, insomnio, retención de líquidos y arrugas.

Puede ayudar con el apetito, la densidad del hueso, bronquitis, infecciones respiratorias, indigestión (diluida para niños pequeños, les ayuda a dormir), dermatitis.

La naranja baja el colesterol alto, ayuda con las úlceras bucales, el dolor de músculos y la reparación de los tejidos.

Eleva el ánimo y es antidepresivo.

Un estudio de la Universidad de Mie de 1995 descubrió que las fragancias cítricas aumentaban la inmunidad, inducían la relajación y reducían la depresión.

Aplicación

- Diluir 1 parte de aceite esencial en 1 parte de aceite vegetal.
- Difundir, inhalar directamente o tomar como suplemento dietético.
- Aplicar de 2 a 4 gotas sobre la zona afectada o en los puntos clave de los pies.

Precauciones

Si estás embarazada o bajo tratamiento médico consulta con tu médico.

Los aceites de cítricos no deben aplicarse sobre la piel si ésta va a estar expuesta a la luz del sol directa o a la luz ultravioleta en las 72 horas siguientes a su aplicación.

GERANIO

GERANIUM (GERANIO) – PELARGONIUM GRAVEOLENS

Tiene un aroma a flores **maravillosamente calmante y que eleva el ánimo.**

Es excelente para la piel.

Tradicionalmente se usaba para apoyar los sistemas respiratorio, reproductor, circulatorio, y nervioso.

Gran parte de su fortaleza reside en su capacidad para regenerar tejidos.

Es antiespasmódico, antioxidante, antitumoral, antiinflamatorio, hemostático (detiene las hemorragias), antibacteriano, antifúngico, mejora el flujo sanguíneo, estimula el hígado y el páncreas y dilata los conductos de la bilis para desintoxicar el hígado.

Ayuda a limpiar la piel grasa y revitaliza las células de la piel.

Jean Valnet, MD, lo recomienda para desórdenes del hígado y hepatitis.

El geranio equilibra el sebo, que es la secreción de las glándulas sebáceas de la piel que mantienen la piel suave.

Ayuda a limpiar la piel grasa y restaura y da vida a la piel pálida.

Su influencia aromática ayuda a liberar recuerdos negativos y relaja la tensión nerviosa y el estrés.

Equilibra las emociones, sube el ánimo y fomenta la paz, el bienestar y la esperanza.

Aplicación

- Inhalar directamente, difundir o tomar como suplemento dietético.
- Aplicar de 2 a 4 gotas en la zona afectada, en los puntos claves o en los chakras.

MANZANILLA

MANZANILLA COMÚN (CHAMOMILE, GERMAN) – MATRICARIA RECUTITA

Aparece en el libro De Materia Medica de Dioscórides.

Durante más de 3000 años se ha tenido en alta estima y se ha utilizado para muchos tipos de problemas de piel y de trastornos relacionados con el estrés.

Es un poderoso antioxidante (inhibe la peroxidación de los lípidos), antitumoral, antiinflamatorio, relajante y anestésico.

Es sedante, calmante y descongestionante.

Favorece las funciones de la digestión del hígado y la vesícula, reduce las cicatrices y alivia las alergias.

Podemos usarlo en casos de hepatitis o de hígado graso, enfermedades de vesícula, parásitos, úlceras, arteriosclerosis, insomnio, tensión nerviosa, artritis, síndrome del túnel carpiano, bursitis, tendinitis, inflamación y problemas de piel (acné, eccema, tejido cicatricial).

Limpia la sangre, ayuda a aumentar la función del hígado y la secreción y apoya al páncreas.

Favorece la regeneración de la piel y puede usarse para abscesos, quemaduras, sarpullidos, cortes y dermatitis.

Es también útil para dolores de dentición y para la gastritis crónica, uñas infectadas, cistitis, articulaciones inflamadas, problemas menopáusicos, dolor de muelas y heridas.

Disipa la rabia, estabiliza las emociones y ayuda a liberar emociones relacionadas con el pasado.

Calma y aclara la mente.

Aplicación

- Inhalar directamente, difundir o tomar como suplemento dietético.
- Aplicar de dos a cuatro gotas en la zona afectada, en las muñecas, en los chakras o en los puntos clave.

ROSA (mi favorito)

ROSA (ROSE) – ROSA DAMASCENA

Tiene un aroma floral precioso, fuerte y dulce que es muy romántico.

Ayuda a aportar **equilibrio y armonía, permitiendo a las personas superar inseguridades**, pero también tiene propiedades estimulantes que elevan el ánimo y crean una **sensación de bienestar y confianza en uno mismo**.

Usado para el cuidado de la piel durante miles de años es perfecto para la piel seca y/o madura y para las arrugas.

El físico Avicena fue el responsable de destilar el aceite de rosa y es el autor de un libro sobre los atributos sanadores del agua de rosa derivada de la destilación de la rosa.

Durante mucho tiempo el aceite de rosa se produjo por medio de la técnica de enfleurage. Hoy casi todos los aceites de rosa se obtienen mediante solventes, aunque encontramos algunos obtenidos por la destilación de los pétalos.

Es antiinflamatorio, relajante, reduce las cicatrices y combate las úlceras.

Podemos utilizarlo en casos de hipertensión, ansiedad, infecciones víricas (herpes simple) problemas de piel (cicatrices, arrugas), úlceras, asma, bronquitis, impotencia y debilidad sexual. La preciosa fragancia de la rosa es afrodisíaca. A

Aplicación

- Inhalar directamente, difundir o tomar como suplemento dietético.
- Aplicar de dos a cuatro gotas en la zona afectada, en las muñecas, en los chakras o en los puntos clave.